

5. Beschreibung des schulpastoralen Projekts

Wie oben bereits genannt, möchte ich an meiner Schule eine neue Möglichkeit der Pausengestaltung anbieten. Gemeinsam mit meiner Kollegin Natascha Müller haben wir uns für ein Angebot mit dem Titel „Deine Pause – Dein Moment“ entschieden. Gemeinsam gestalten wir derzeit montags in der 1. Pause und mittwochs in der zweiten Pause im wöchentlichen Wechsel eine Stille Pause bzw. eine Achtsamkeitspause. Das Pausenangebot findet im Aufenthaltsraum für die 5. Klassen, der am Vormittag in der Regel nicht genutzt wird, gegenüber vom Sekretariat statt. Die Pausenlänge beträgt am Celtis-Gymnasium 15 Minuten. Aufgrund der Tatsache, dass sowohl ich als auch Frau Müller eine Hohlstunde vor dem Angebot haben, können die SchülerInnen und LehrerInnen etc. gleich nach dem Pausenklingeln in den bereits eingerichteten Raum kommen. Handelt es sich um eine achtsame Pause mit Meditation, beginnen wir diese ca. nach 5 Minuten und planen weitere 5 Minuten für die Durchführung ein. Kurz nach dem Vorklingeln zur nächsten Unterrichtsstunde ist das Ende erreicht, sodass die Teilnehmenden wieder genügend Zeit haben, um in das Klassenzimmer zurückzugehen. Während der Stillen Pause sind wir zeitlich etwas flexibler. Die SchülerInnen etc. können gleich nach Ankunft mit ihrer ausgewählten Tätigkeit beginnen und auch ein späteres Hinzustoßen ist im Gegensatz zur Achtsamkeitspause noch möglich. Die Türe wird bei beiden Angeboten nach 5 Minuten geschlossen, sodass im Sinne des Angebots auch von außen keine Unruhe in den Raum gelangt.

Folgende Ziele verfolgen wir:

- positive Selbstwahrnehmung,
- Impulskontrolle fördern,
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit,
- Wahrnehmung des Moments/kurzes Innehalten/Atempause im Schulalltag/Ruhezone schaffen,
- Möglichkeiten zum Stressabbau allgemein oder z.B. in Prüfungssituationen/ Stärkung der Resilienz/Selbstregulation,
- Förderung der Empathiefähigkeit,
- Stärkung des Selbstbewusstseins/Persönlichkeitsentwicklung,

- Mobilisierung eigener Ressourcen zur Förderung des individuellen Lernpotentials.
- ÜBERGEORDNETES ZIEL: Wertschätzung für sich selbst und andere stärken

Grundsätzlich möchten wir mit beiden Pausenangeboten einen Raum eröffnen, der als Ruhezone im doch oft hektischen und lauten Schulalltag dient. Darüber hinaus unterscheiden sich die Stille bzw. Achtsamkeitspause durch den Grad der Offenheit. In der Stillen Pause können sich die SchülerInnen, LehrerInnen und auch alle weiteren Mitglieder der Schulfamilie ruhig mit frei wählbaren Aktivitäten beschäftigen (Mandalas ausmalen, in Kleingruppen flüsternd sprechen, ein Buch lesen, es sich auf dem Sofa gemütlich machen und kurz die Augen schließen...). In der Achtsamkeitspause bieten wir auch für die gesamte Schulfamilie im Wechsel die Teilnahme an Meditationen an, die montags durch mich und mittwochs durch Frau Müller durchgeführt werden. Die Themen der Meditationen richten sich an den oben genannten Zielen aus und werden unter Punkt 6 exemplarisch vorgestellt.

Wert legen wir dabei v.a. auf eine ansprechende Raumgestaltung, die durch ruhige Musik (teilweise von den Schülern ausgewählt), gedimmtes Licht, Kerzenschein und Lichterketten gekennzeichnet ist. Außerdem gibt es verschiedene Sitzmöglichkeiten, die bereits im Raum vorhanden sind, und individuell genutzt werden können (Sofaecke, Sitzsäcke, Sitzpoufs und Bänke mit Stühlen, die einen großen Tisch bilden, um den man herumsitzen kann). Für die Achtsamkeitspause haben wir zusätzlich Sitzkissen angeschafft und bringen eine private Klangschale mit. Auch private Achtsamkeitskarten, Tücher und LED-Kerzen kommen zum Einsatz. Ziel ist es eine entspannte und gemütliche Atmosphäre zu schaffen.

Im Vorfeld haben Frau Müller und ich das neue Pausenangebot auf verschiedenen Wegen beworben. Zum einen durch die Gestaltung eines Plakats, welches nach den Herbstferien im Schuljahr 2025/26 in allen Klassenräumen durch die Absentenheftführer ausgehängt wurde. Weiterhin haben wir das Lehrerkollegium über das Informationssystem des Celtis in Kenntnis gesetzt und die gesamte Schulfamilie zusätzlich mit Hilfe einer Durchsage informiert. Außerdem laden wir SchülerInnen gezielt ein oder führen z.B. in Vertretungsstunden Meditationen durch, um auf unser Angebot aufmerksam zu machen. Auch am Informationstag für die neuen Fünftklässler haben wir uns im Rahmen der Elternführungen bzw. durch einen Aushang im Schulgebäude präsentiert. Ein Beitrag auf der Schulhomepage ist ebenfalls in Planung.

Plakat und Türgestaltung



Vorbereitung für die achtsame Pause



Eindrücke von der stillen Pause





6. Vorstellung ausgewählter Meditationen mit Zielvorstellung

Eine Fundgrube für gute Meditationen ist das Buch „Achtsamkeit im Unterricht“ von Alexandra Andersen. Die Meditationen unter Punkt 6.1. und 6.2. stammen aus diesem Buch, wurden von mir allerdings leicht abgewandelt. Die im Folgenden kursiv gedruckten Passagen innerhalb der Meditation kommen von mir. Der jeweils darunter formulierte Wochenimpuls stammt ebenfalls von mir und soll für die TeilnehmerInnen Orientierung in Bezug auf das Ziel der Mediation geben bzw. Anhaltspunkte zum Weiterdenken und Anwenden geben. Das dritte Meditationsbeispiel stammt von der Internetseite the-coaching-corner.de.

6.1. MEDITATION INNERES LÄCHELN⁹

Schön, dass du da bist.

Setz dich auf deinem Kissen gerade und aufrecht hin. Stell dir vor, du bist eine Marionette und jemand zieht dich an deinem Faden, der in der Mitte des Kopfes festgemacht ist nach oben. Fühle jetzt deine Sitzbeinhöcker, über die du mit dem Boden verbunden bist. Jetzt bist du aufgespannt zwischen der Erde, die dich trägt, und dem Himmel, sodass dein Atem bis in den Bauch fließen kann. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Atme nun tief ein (bis 3 zählen) und aus (bis 5 zählen). Und noch einmal. Komme für diesen Augenblick am Morgen zur Ruhe.

Klangschale

Nimm nun ganz genau wahr, wie der Atem langsam ein- und ausströmt.

Mit jedem Ausatmen lass mehr und mehr alles los, was dich in diesem Moment beschäftigt oder was dich belastet.

Denke jetzt an etwas, was dir Spaß macht, was dich erfreut. Das kann etwas Schönes sein, das dir begegnet ist, vielleicht die Erinnerung an ein besonderes Erlebnis, an ein Treffen mit deinen Freunden und Freundinnen oder an etwas in der Zukunft, das in dir Vorfreude auslöst.

Spürst du in deinem Körper ein angenehmes Gefühl?

Solltest du in diesem Augenblick Freude empfinden, spüre dieser genau nach. Wenn nicht ist das kein Problem, versuche dich weiterhin an ein freudiges Erlebnis zu erinnern.

⁹ A. Anderson: Achtsamkeit im Unterricht – Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren, S. 113

Lass vor deinem inneren Auge die Situation, die Menschen oder was sonst Freunde in dir auslöst, noch einmal entstehen. Betrachte *die Situation* ganz genau.

Vielleicht merkst du, wie diese Erinnerung dir ein Lächeln auf das Gesicht zaubert. Spüre die Energie, *die sich mit dem Lächeln* in dir ausbreitet.

Überlass dich ganz diesem freudigen Gefühl und dem Lächeln, das dadurch entsteht.

Spüre, wie sich das Lächeln auch in deinem Inneren ausbreitet. Es bleibt nichts mehr von dem, was dich bedrückt. Alles Schwere oder Belastende ist für diesen Moment von deinem Lächeln wie hinweggefeht.

Lass das innere Lächeln in deinem Körper noch nachwirken. *Merke dir*, dass du dieses innere Lächeln immer wieder in dir wecken kannst. Wenn du es brauchst, ist es für dich da.

Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt wieder auf deinen Atem. Nimm wahr, wie du gleichmäßig ein- und ausatmest.

Klangschale

Dann nimm drei tiefe Atemzüge, recke und strecke dich, reibe deine Hände aneinander und mach sie warm. Spanne alle Muskeln einmal fest an, halte die Anspannung einen Moment und lass dann wieder los.

Nun öffne deine Augen und sei wach und erfrischt – mit einem Lächeln im Gesicht.

Unter jedem Sitzkissen liegt eine Affirmationskarte mit einem ermutigenden Spruch für die Teilnehmenden.

Wochenimplus: Vielleicht denkt ihr in nächster Zeit, wenn ihr ein ungutes Gefühl habt, daran, euch ein inneres Lächeln zu schenken. Außerdem könnt ihr auch 3 Menschen, die ihr trifft, ein Lächeln schenken.

6.2. MEDITATION GEDANKEN WIE BLÄTTER AUF DEM FLUSS¹⁰

Schön, dass du da bist. Heute wollen wir mit einer Übung versuchen, einen klaren Kopf zu bekommen.

¹⁰ ebd. S. 98

Setz dich auf deinem Kissen gerade und aufrecht hin. Stell dir vor, du bist eine Marionette und jemand zieht dich an deinem Faden, der in der Mitte des Kopfes festgemacht ist nach oben. Fühle jetzt deine Sitzbeinhöcker, über die du mit dem Boden verbunden bist. Jetzt bist du aufgespannt zwischen der Erde, die dich trägt, und dem Himmel, sodass dein Atem bis in den Bauch fließen kann. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Atme nun tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Und noch einmal. Lass dein Gesicht ganz weich werden und komme für diesen Augenblick am Morgen zur Ruhe.

Klangschale

Stell dir nun vor, du setzt dich an das Ufer eines Flusses. Schau eine Weile auf die Strömung des fließenden Wassers.

Du hast vielleicht bemerkt, dass Gedanken in dir aufsteigen. Ist das der Fall, dann setze sie wie Blätter auf den Fluss und lass sie auf dem Wasser davontreiben. Wenn nicht, betrachte weiter das strömende Wasser und warte bis ein Gedanke auftaucht. Du kannst ganz unterschiedliche Blätter auf den Fluss setzen, Blätter von verschiedenen Baumarten – ein Ahornblatt, ein Eichenblatt, ein Kastanienblatt... Schau zu, wie der Fluss sie mitnimmt und sanft davonträgt.

Und immer, wenn du feststellst, dass sich innerlich ein Gedanken in dir regt, dann setze einen Gedanken nach dem anderen auf ein Blatt und schau zu, wie der Fluss es mit sich trägt, wie es leicht dahingleitet und du in deinem Kopf dadurch immer klarer wirst.

Lass die Gedanken dahintreiben und vielleicht kannst du wahrnehmen, wie leicht und klar sich dein Kopf anfühlt und sich die Klarheit immer mehr in dir ausbreitet. Vielleicht hilft dir die Übung dabei, dich konzentriert, erfrischt und offen zu fühlen. Offen für alles, was das Leben heute für dich bereithält.

Verweile noch einen Moment am Fluss. Stell dir vor, dass alle Blätter in ihren unterschiedlichen Formen davongeschwommen sind und der Fluss wieder in seiner Ruhe und Ausgeglichenheit fließt, die sich auf dich überträgt.

So wie der Fluss die Blätter mitgenommen hat, so konnten sich vielleicht auch deine Gedanken klären und zur Ruhe kommen.

In dieser Ruhe und Klarheit lausche jetzt dem Klang der Schale.

Nimm nun drei tiefe Atemzüge, recke und strecke dich, reibe deine Hände aneinander und mach sie warm. Spanne alle Muskeln einmal fest an, halte die Anspannung einen Moment und lass dann wieder los. Nun bist du wieder ganz präsent im Raum!

Wochenimpuls: Vielleicht kennt ihr das, wenn die Gedanken einfach nicht Ruhe geben wollen, man ins Grübeln gerät oder sich nicht konzentrieren kann – zum Beispiel beim Einschlafen oder während eines Leistungsnachweises. Dann könnt ihr versuchen einen klaren Kopf zu bekommen, indem ihr an diese Übung denkt und eure Gedanken auf dem gedanklichen Fluss hinweggleiten lasst.

6.3. Der stille Bergsee¹¹

Schön, dass du da bist.

Setz dich auf deinem Kissen gerade und aufrecht hin. Stell dir vor, du bist eine Marionette und jemand zieht dich an deinem Faden, der in der Mitte des Kopfes festgemacht ist nach oben. Fühle jetzt deine Sitzbeinhöcker, über die du mit dem Boden verbunden bist. Jetzt bist du aufgespannt zwischen der Erde, die dich trägt, und dem Himmel, sodass dein Atem bis in den Bauch fließen kann. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Atme nun tief ein (bis 3 zählen) und aus (bis 5 zählen). Und noch einmal. Komme für diesen Augenblick am Morgen zur Ruhe.

Klangschale

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Lass ihn natürlich fließen, ohne ihn zu verändern. Spüre, wie dein Körper atmet, wie du von Moment zu Moment einfach nur bist. Mit jedem ausatmen darf ein wenig mehr Spannung gehen.

Stell dir vor, du betrittst langsam einen weiten, offenen, ruhigen Raum in dir. Alles darf für diesen Moment ruhen: Gedanken, Aufgaben. Du bist einfach nur hier.

Nun beginne, vor deinem inneren Auge einen klaren, stillen Bergsee entstehen zu lassen. Du stehst barfuß am Ufer, umgeben von schneebedeckten Gipfeln und frischer klarer Luft. Die Wasseroberfläche ist glatt wie Glas – vollkommen ruhig. Du spürst, wie dich diese Stille tief im Inneren berührt.

Vielleicht hörst du nur das leise Plätschern einer Quelle oder das Rauschen des Windes in den Bäumen. Du setzt dich an das Ufer und blickst in das klare Wasser.

¹¹<https://the-coaching-corner.de/meditation/stille-meditation/>

Alles, was dich belastet - Gedanken, Sorgen, Spannungen – sinken langsam wie kleine Steine auf den Grund des Sees. Du musst nichts tun. Der See nimmt alles auf. Alles wird gehalten in tiefer Stille, in Weite, in Akzeptanz.

Stell dir nun vor, dass du selbst dieser See bist. Weit. Klar. Unbeweglich in deinem innersten Kern. Gedanken mögen wie Wellen über die Oberfläche gleiten, doch in der Tiefe bleibt alles ruhig. Du bist verbunden mit etwas Größerem, mit Natur, mit Leben – und ganz bei dir selbst.

Klangschale

Nimm nun drei tiefe Atemzüge, recke und strecke dich, reibe deine Hände aneinander und mach sie warm. Spanne alle Muskeln einmal fest an, halte die Anspannung einen Moment und lass dann wieder los. Nun bist du wieder ganz präsent im Raum!

Wochenimplus: Sollte in dieser Woche eine Situation auftauchen, durch die ihr unruhig werdet (z.B. ein Konflikt mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin), versucht euch den klaren Bergsee in euch vorzustellen, der alle negativen Gedanken und Gefühle aufnimmt und euch innerlich ruhig werden lässt. Vielleicht könnt ihr jetzt gelassener auf die Situation reagieren und dadurch den Konflikt beruhigen.

7. Fazit

Das Angebot läuft nun seit ca. einem halben Schuljahr und ist unterschiedlich stark besucht. Zwischen 5 und 20 Schüler sind anwesend, wobei sich zeigt, dass einige SchülerInnen zu den regelmäßigen Teilnehmenden zählen. Auch Lehrer haben bereits vereinzelt teilgenommen. Die Raumkapazität ist mit 20 Anwesenden auch schon fast ausgeschöpft, sodass die Raumwahl momentan gut passt. Auch die Lage des Raums im Schulgebäude hat sich als günstig erwiesen, da wir gegenüber dem Sekretariat sehr präsent sind und gleichzeitig der Lärmpegel außerhalb des Raumes nicht störend wirkt, was wir aufgrund der Zentralität am Anfang des Schuljahres noch kritisch gesehen haben.

Auch die Rückmeldungen zum Angebot sind durchweg positiv. Eine teilnehmende Kollegin war besonders erstaunt darüber, dass sich auch in der Kürze der Zeit eine wohltuende Wirkung während der Mediation einstellen kann. Aus meiner Perspektive kann ich sagen, dass ich mich jede Woche auf unser Angebot freue, weil es mir selbst gut tut und ich den Eindruck habe, dass es den Teilnehmenden genauso geht. Erstaunt bin ich darüber, dass auch SchülerInnen, die ich

im Unterricht als schnell abgelenkt und motorisch sehr aktiv wahrnehme, unsere Angebote regelmäßig besuchen und auch Werbung für uns machen. Positiv finde ich ebenfalls, dass ganz ohne verbale Hinweise von Lehrerseite insgesamt eine ruhige Atmosphäre herrscht, die auch während der meditativen Angebote immer eingehalten wird.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass unser alternatives Angebot gut angenommen wird und wir auch weiterhin daran festhalten wollen, eine Ruheinsel im Schulalltag zu sein. Denn eine heterogene Schülerschaft braucht aus meiner Sicht verschiedene Wahlmöglichkeiten auch in der Pausengestaltung, sodass jeder das Richtige für sich auswählen kann. Die regelmäßige Teilnahme einzelner SchülerInnen zeigt meiner Meinung nach deutlich, dass „Deine Pause – Dein Moment“ ein Format ist, das ankommt. Dazu kommt, dass die Teilnehmenden aus verschiedenen Klassenstufen (5. bis derzeit 10. Klasse) stammen und so ein Kontakt hergestellt wird, der ansonsten nicht zu Stande gekommen wäre. Hier eröffnet sich also eine Möglichkeit, die über gemeinsames Interesse dazu beitragen kann, Kommunikationsmöglichkeiten zwischen den Klassenstufen zu eröffnen. Inwiefern die von mir formulierten weiterführenden Ziele, wie z.B. die Stärkung der Konzentrations- und Empathiefähigkeit konkret erreicht werden, kann ich noch nicht mit Sicherheit sagen. Ich denke, dafür benötigt es noch mehr Zeit und auch Gespräche mit den Teilnehmenden. Denn ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen bedarf meiner Meinung nach Übung, damit er sich etablieren kann. Daran möchte ich mit den Mitgliedern der Schulfamilie weiterhin arbeiten. Deswegen wollen Frau Müller und ich, unser Angebot in der Schule auch noch präsenter machen und fest im Portfolio verankern. Ich könnte mir weiterhin ebenfalls vorstellen, dass SchülerInnen eine Meditation gestalten, sofern Lust darauf besteht, oder dass eine Ausweitung des Angebots, z.B. als eine Art Besinnungs-/Ruheraum für die Abiturienten vor den mündlichen Prüfungen, geschaffen werden könnte. Ganz im Sinne des Mottos möchte ich gern schauen, was für Bedürfnisse und Möglichkeiten auftauchen, um in Ruhe das Schulleben auch mit weiteren Angeboten mitzugestalten.