

5. Beschreibung eines schulpastoralen Projekts (mit Fotos)

5.1 Gestaltung der ersten stillen Pause am 06. Dezember 2023

Für die zwanzigminütige sogenannte „stille Pause“, zu denen ich mit einem Plakat im Eingangsbereich der Schule einlud, plante ich eine kurze Phase des Ankommens mit adventlicher Harfenmusik in der ruhigen und Geborgenheit ausstrahlenden Atmosphäre der Schulkapelle, die seit dem 7. Oktober 2023 zum einen mit einem Bodenbild zum Thema Frieden gestaltet ist und, in der ich zum anderen eine Mitte für das persönliche Gebet der Schülerinnen vorbereitete.



STILLE PAUSEN

IM ADVENT

MITTWOCHS

in der Schulkapelle

Zur Ruhe kommen

inne halten

beten

miteinander teilen





Auf die von ruhigen Klängen begleitete Zeit des Ankommens folgte eine Körperübung, in der es nach der Idee der Exerzitien „würde-voll“¹⁰² darum geht, den eigenen Stand, das eigene Rückgrat, die Aufrichtung der Wirbelsäule, das eigene Gekröntsein zu erspüren.

Eine Körperübung

auch als Audio-Datei auf der Homepage zu finden

Nimm wahr, wie Du jetzt stehst.

Gönn Dir einen Durchgang durch Deinen Körper,
von den großen Zehen bis zum Scheitel.

Beginne mit den Füßen.

Spüre den Kontakt zum Boden. Suche einen guten Stand.

Spüre die Beine hinauf, das Becken, die Wirbelsäule
hinauf bis zu ihrem höchsten Punkt.

Dann nimm Dich nochmal im Ganzen wahr, aufgerichtet
und ausgerichtet zwischen Himmel und Erde.

Wie stehst Du jetzt da?

Nun lass Dich ganz bewusst fallen

- und richte Dich wieder auf.

Beuge Deinen Oberkörper vornüber, sodass die Fingerspitzen
Richtung Füße zeigen oder die Füße sogar berühren. Die
Knie sind locker; nicht durchgestreckt.

Jetzt richte Dich Wirbel für Wirbel auf, indem Du mit den
Füßen Druck in den Boden gibst. Nimm Dir auch hierfür
bewusst Zeit.

Ganz zum Schluss nimm die Schultern nach hinten;
fast automatisch richtet sich der Kopf mit auf.

Und jetzt stell Dir vor, dass auf Deinem Scheitelpunkt ein
kleines, goldenes Krönchen sitzt.

Dass Du ein:e Gekrönte:r bist.

Verändert das Deinen Stand, Deinen Standpunkt?

Genieße diese Haltung einen Moment.

Spüre Deinen Atem, Spüre Dich.

Du bist ein Königskind!

Verabschiede Dich aus der Übung und kehre so - verändert? -
zurück in Deinen Alltag.

Foto: www.angelika-kamlage.de/Skulpturen; Ralf Knoblauch

Daraufhin folgte erneut eine Zeit der Stille (umrahmt von leisen Klängen), in der die Schülerinnen ihre Anliegen, Sorgen und Freuden, all das, was sie gerade beschäftigt in Form kleiner Filzsterne in eine Lichtschale vor den Altar legen und damit symbolhaft vor Gott bringen konnten.

¹⁰² Exerzitien im Alltag. Würde – voll. Von Christkönig bis Dreikönig. Hg. von Bistum Mainz/ Institut für Spiritualität

Mit dem gemeinsamen Beten des „Vater unser“, einem kurzen Segensgebet und dem Teilen mitgebrachter Weihnachtsplätzchen zur „Wegzehrung“ für den weiteren Unterrichtsvormittag endete die erste „stille Pause“ im Advent 2023.

5.2 Gestaltung der zweiten stillen Pause am 13. Dezember 2023

Da die zweite „Stille Pause“ auf den Festtag der heiligen Lucia fiel, stellte ich die Symbolik von Licht und Dunkelheit in den Mittelpunkt dieser zwanzigminütigen Unterbrechung des Schulvormittags.

Wieder begann die Pause mit einem Ankommen im Raum der Schulkapelle bei ruhiger Musik. Es folgte eine kurze Körperübung aus dem Stand, bei der es vor allem um ein Loslassen überflüssiger Anspannung im Nacken- und Schulterbereich und eine Lockerung der Rückenmuskulatur ging. Aufgrund der kurzen Zeit, die mir in diesen zwanzig Minuten zur Verfügung stand, war dies natürlich nur in begrenztem Umfang möglich. Da im Dezember viele Schulaufgaben und Stegreifaufgaben geschrieben wurden und die Schülerinnen sehr unter Druck standen, zeigte sich dies in vermehrter körperlicher Anspannung, weswegen ich kurze Körper- und Atemübungen bestehend aus dem Wechsel von Vorbeuge und Aufrichtung in Verbindung mit weitläufigen Armbewegungen wählte.

Im darauffolgenden Sitzen konnten die Schülerinnen einen meditativen Text zur heiligen Lucia hören:

„Wenn es dunkel ist, kommt die Angst.

Viele Menschen lassen nachts ein Licht brennen.

Lucia macht das Licht an.

Eine halbe Ewigkeit ist das her.

Und trotzdem denken wir in jedem Dezember wieder an sie.

Genau an dem Tag, der zu alter Zeit als der kürzeste des Jahres galt und damit als der dunkelste.

Lucia war in Sizilien zu Hause. Christ*innen wurden verfolgt und verhaftet, oft grausam getötet.

Lucia hat ihr Herz an Jesus verloren, von dem gesagt wird, er liebe ohne Ende. Sie verschreibt sich Jesus mit Haut und Haaren und versorgt Verfolgte und Geflüchtete im Untergrund. Nachts geht sie in die unterirdischen Gänge zu den Verfolgten und ein Lichterkrans auf ihrem Kopf erhellt die Dunkelheit.

Lucia wird zur Heirat gedrängt und wehrt sich dagegen, sie wird selbst verfolgt und schließlich erstochen.

Trotzdem leuchtet Lucia wie ein Stern in dunkler Nacht.

In Skandinavien verwandeln sich heute die ältesten Mädchen einer Familie in Lucia und bringen das Weihnachtslicht.

Lucia hält das Licht hoch, den Kopf gerade, ist aufgerichtet, so dass sie eine gute Sicht hat.

Wir können uns vorstellen, dass auch wir das können: Licht ins Dunkle bringen. Angst wegleuchten.

Es gibt immer Licht, wenn wir nur mutig genug sind, es zu sehen, wenn wir nur mutig genug sind, es zu sein.“

Mit der Frage an die Schülerinnen, für welche Situationen und Begebenheiten sie sich nach Licht sehnen, wohin sie Licht bringen möchten, wurden die Schülerinnen eingeladen, ein oder mehrere Lichter anzuzünden oder glitzernde Steine in die Mitte vor den Altar zu legen.



Mit einem Segenstext und dem gemeinsamen Teilen von Weihnachtsplätzchen endete die Pause.

5.3 Gestaltung der dritten stillen Pause am 20. Dezember 2023

Wie bei der Gestaltung der vorherigen „Stillen Pausen“ begann auch die dritte Pause mit einem ruhigen Ankommen. Daraufhin verteilte ich in kleinen Schalen duftendes Öl an die Schülerinnen und sprach zu leiser Musik frei einen meditativen Text, der sich am Salbungsritual der Exerzitien „Würdevoll“¹⁰³ orientierte:

Ein Salbungsritual

auch als Audio-Datei auf der Homepage zu finden

Ich erinnere mich:

Ich bin gesalbt.

Ich bin gekrönt.

Ich bin würdevoll.

Weil ich Mensch bin.

Und weil ich getauft bin.

Deshalb nehme ich mir das Öl oder die Creme, die meiner Haut gut tun und gebe ein bisschen davon in meine Handfläche hinein.

Ich verreihe sie in meinen Händen.

Ganz bewusst salbe ich jeden einzelnen Finger und die gesamte Hand, die Handinnenfläche und die Außenfläche.

Tag für Tag sind sie für mich da, meine Hände. Sie tun mir wertvolle Dienste, packen an, gestalten, streicheln.

Mit meinen Händen berühre ich vorsichtig mein Gesicht.

Ich lege meine Handflächen an meine Wangen,
auf meine Stirn, an mein Kinn

Und spüre die Wärme und die Energie.

Ich löse diese Umarmung.

Und beuge mich nieder.

Ich berühre meine Füße, die Oberseite und, wenn ich mag, auch die Fußsohle.

Die Füße tragen mich, sie kennen das Leben.

Ich komme wieder zum Stehen.

Richte mich auf.

Ausgespannt bin ich zwischen Himmel und Erde.

Wenn ich mag, schaue ich mich im Spiegel an,
liebevoll, mit Gottes Augen.

Ich setze mir meine unsichtbare Krone auf.

Gestärkt gehe ich in den Tag, in die Nacht.

Ich bin gesalbt.

9

Daraufhin gab es wieder die Möglichkeit, kleine Lichter für Gebetsanliegen

¹⁰³ Exerzitien im Alltag. Würde – voll. Von Christkönig bis Dreikönig. Hg. von Bistum Mainz/ Institut für Spiritualität, 9

anzuzünden und in der Stille bei Kerzenlicht zu verweilen. Mit einem Segensgebet und dem Genießen einiger Weihnachtsplätzchen endete die Pause.

6. Fazit

Im Rückblick auf die drei gestalteten sogenannten „Stillen Pausen“ nehme ich wahr, dass in allen drei Pausen zwischen fünf und zehn Schülerinnen aus den Jahrgangsstufen 6 bis 8 und eine Kollegin anwesend waren.

Zu Beginn der ersten Pause war eine große Gruppe an Schülerinnen gekommen, die allerdings ihr Pausenbrot in der Kapelle verzehren wollten. Als sie erfuhren, dass dies nicht möglich sei, verließen sie leider wieder die Kapelle, was ich sehr schade fand und in mir und meiner evangelischen Kollegin Überlegungen dahingehend hervorrief, das Essen von Pausenbroten etc. im Sinne von achtsamem Essen und Miteinander Teilen innerhalb der „Stillen Pausen“ zu ermöglichen.

Die Schülerinnen und meine evangelische Kollegin, die anwesend waren, ließen sich auf die Angebote der Körperübungen oder auch des Salbungsrituals gut ein, was u. a. die ruhige Atmosphäre zeigte. Besonders das Legen der Steine, das Anzünden der Kerzen für eigene Gebetsanliegen und das Sitzen in der Stille wurden sehr gut angenommen und hinterließen den Eindruck, dass die Schülerinnen gerne noch länger in der Stille und in der Kapelle verweilt wären.

Besondere Freude bereiteten natürlich die leckeren Plätzchen, die ich am Ende der Pause an die Schülerinnen verteilte und, die wir leider aus Zeitgründen nicht mehr gemeinsam essen konnten.

7. Ausblick

Gemeinsam mit meiner evangelischen Kollegin U. Foldenauer sind wir am Überlegen das Angebot „stiller Pausen“ über die Adventszeit hinaus zu ermöglichen, da das Sein in der Stille mit kurzen Impulsen dem Bedürfnis einiger Schülerinnen sehr entsprach. So entstanden Ideen von Pausen in Achtsamkeit, in denen es Raum gibt für das Erspüren des eigenen Körpers und des eigenen Befindens, für Gebet und Stille, aber auch für das gemeinsame Teilen von Essen und Trinken z.B. das achtsame Schmecken von Brot, Früchten etc.

Eine über das Schuljahr regelmäßig gestaltete „stille und achtsame“ Pause kann für manche Schülerinnen, Kolleginnen und Kollegen zu einem wertvollen Ritual im Schulalltag werden, um miteinander ins Gespräch zu kommen, Sorgen und Freuden zu teilen und die goldenen Spuren der Lebensfreude, des Geheimnisses der Liebe, das wir Gott nennen, auch im Sozialraum Schule zum Durchscheinen bzw. zum Leuchten zu bringen.