

Gestaltung und Nutzung von Meditationsräumen an Schulen

Handreichung

zusammengestellt von:

Markus Moder
Referent für Schulpastoral und Ganztagschule
Hoher Weg 14
86152 Augsburg

SCHUL  **PASTORAL**
BISTUM AUGSBURG

Inhalt

Räume der Stille	3
Meditationsräume an Schulen –	7
Meditationsräume in der Schule - den Lebensraum Schule gestalten	8
Ein „Raum der Stille“ in der Schule –	10
Gestaltung eines Meditationsraumes.....	17
Mögliche Ausstattungsgegenstände:.....	23
Nutzungsmöglichkeiten.....	25
Regeln für die Nutzung	27
Stilleübungen und Meditation in der Schule.....	28
Vorbemerkung.....	28
Schritte hin zu Stille und Meditation.....	28
Schritte beim Aufbau einer Stilleübung	28
Formen der Stille/Meditation	29
Ausdrucksformen nach der Meditation/Stilleübung	29
Mit Störungen umgehen	29
Phantasiereisen	30
Bezuschussung	43
Zuschussantrag	45
Kontakt	45

Räume der Stille ...

Die Sehnsucht nach Stille, Ruhe und Einkehr nimmt in unserer Gesellschaft einen immer breiteren Raum ein. An vielen öffentlichen Orten haben sich in den vergangenen Jahren „Räume der Stille“ etabliert. Sei es in Flughafengebäuden, im Zentrum der Hauptstadt Berlin, mitten im Brandenburger Tor, selbst in vielen Landtagsgebäuden sind sie präsent. In der Beschreibung des „Raumes der Stille“ für den Bayerischen Landtag heißt es: „Der Raum der Stille ist ein Raum der Meditation, der Sammlung, der Andacht und des Rückzugs und ist herausgelöst aus der Betriebsamkeit des Landtages.“¹

Ähnliche Gründe wie für die Einrichtung eines Raumes der Stille in öffentlichen Gebäuden, gibt es auch für die Schule. Auch sie sind Orte die geprägt sind von Lärm, Hektik, Betriebsamkeit. Ob vor dem Unterricht, in den Pausen, zwischen den Stunden, nach Unterrichtschluss, ja manchmal sogar während der Unterrichtsstunden herrschen oftmals chaotische, turbulente Zustände. Lärmen, Toben, Rennen (auch wenn dies meist nicht erlaubt ist) sind an der Tagesordnung. Der Geräuschpegel ist manchmal nicht auszuhalten und dies ist nicht nur die Einschätzung von Lehrkräften, auch viele Schüler/innen sehnen sich manchmal nach Stille, Ruhe, nach einer Auszeit in der hektischen Betriebsamkeit, nach einem Rückzugsort.

Der starre Ablauf des Schullalltags lässt zudem oftmals nicht viel Zeit und Raum um dieser Betriebsamkeit, die auch zur Belastung werden kann, entfliehen zu können. Vieles muss vor, nach und zwischen dem Unterricht von Schüler/innen und Lehrer/innen erledigt werden. Sei es die Unterrichtsbefreiung, das Gespräch mit dem Klassenleiter / der Klassenleiterin, das Kopieren von Arbeitsblättern, usw.

„In einem unruhigen oder lauten Umfeld kostet es mehr Energie, sich zu konzentrieren, wie in einer ruhigen Situation – das zeigt alle Erfahrung, vor allem aber die Tatsache, dass die meisten Schülerinnen und Schüler, wenn sie nach Hause kommen, ‚erst einmal ihre Ruhe haben‘ wollen. So ist das Schulleben u. a. von dem Paradox bestimmt, dass viele Kinder und Jugendliche einerseits Lärm und Unruhe verursachen, zugleich aber auch durchaus ein Bedürfnis nach Ruhe haben.“²

¹ http://www.bayern.landtag.de/de/6683_215.php, 11.01.2013

² Ein Raum der Stille am Mörike-Gymnasium Göppingen, Dokumentation, S. 3, www.moegy.de/media/files/Raum-der-Stille.Dokumentation.pdf, 11.01.2013

Statt „Raum der Stille“ wird oftmals auch der Begriff „Meditationsraum“ verwendet. Unterschiedliche Begriffe die jedoch die gleiche Zielrichtung verfolgen: Nämlich einen Ort zu schaffen der etwas Besonderes ist, der ein Rückzugsraum ist, der aber auch für die Gestaltung von „besonderen“ Unterrichtsstunden geeignet ist. Gerade in den Fächern Religionslehre und Ethik besteht die Möglichkeit während des Unterrichts verschiedene Meditationsformen, Stilleübungen, Phantasiereisen kennenzulernen und praktisch einzuüben. In einem normalen Klassenzimmer ist dies gar nicht bzw. nur schwer möglich. Zum Einen, da der Boden (oftmals kein Teppich) nicht dazu geeignet ist und zum Anderen da erst mit viel Aufwand ein Platz dafür geschaffen werden muss.

Viele Schulen machen seit Jahren positive Erfahrungen mit Meditationsräumen, Räumen der Stille. Dies zeigt auch die Fülle an Artikeln und Meldungen welche sich über diverse Internet-Suchmaschinen finden lassen. Da sich die Schule von einer Halbtagschule immer mehr zum Ganztage hin entwickelt und zwar egal ob es sich um eine offizielle Form einer Ganztagschule (offene oder gebundene Form) handelt oder „nur“ um die Ausdehnung der Unterrichtszeiten auf den Nachmittag hin. Sie wird somit sowohl für die Schüler/innen als auch die Lehrer/innen immer mehr von einem reinen Lernort zu einem Lebensraum. Und gerade deshalb wird ein Rückzugsraum, ein Raum für spirituelle Impulse, usw. (⇒ siehe Nutzungsmöglichkeiten) immer wichtiger-

An manchen Schulen ergeben sich durch rückläufige Schülerzahlen die Chance, dass Räume frei werden. Diese Chance gilt es für die Einrichtung eines solchen Raumes zu nutzen. Zwar wecken freie Räume Begehrlichkeiten und viele Fachschaften werden diese Räume für ein erweitertes Fachraumkonzept beantragen, aber einen Versuch ist es allemal wert die Einrichtung eines Raumes der Stille zu beantragen. Falls es nun tatsächlich zur Einrichtung eines solchen Raumes kommt, kann es unter Umständen zum Neid anderer Fachschaften kommen. Hier ist es wichtig, dass die gesamte Schulfamilie mit ins Boot geholt wird. Am Vöhlin Gymnasium in Memmingen wurde die Bezeichnung „Raum für uns“ gewählt. Ein Begriff der betont, dass der Raum nicht nur für bestimmte Fachschaften, oder ein bestimmtes Schülerklientel eingerichtet wurde, sondern für die ganze Schule, eben ein Raum für „ALLE“, d.h., dass bereits bei der Gestaltung darauf geachtet wird, dass er nicht nur auf eine bestimmte Konfession, Religion hin konzipiert wird, sondern durch eine variable Ausstattung er, auch weltanschaulich neutral, für Schüler/innen ohne Bekenntnis, konkret für die Nutzung durch die Ethiklehrer/innen, genutzt werden kann. Das

Kreuz als christliches Symbol soll selbstverständlich als „Ausstattungsgegenstand“ präsent, aber nach Möglichkeit portabel sein.

Zudem ist wichtig, dass der Raum „bekannt“ gemacht wird und zwar immer wieder neu, da sich nicht nur die Schülerschaft ändert, sondern auch immer wieder neue Kolleginnen und Kollegen hinzukommen. Die Akzeptanz kann ebenfalls durch häufige und sinnvolle Nutzung erhöht werden. Dazu ist die Erstellung eines Nutzungskonzeptes unabdingbar, am besten bereits vor der Einrichtung. Dieses kann entweder durch die Fachschaften Religionslehre und Ethik bzw. durch den (wenn vorhanden) Liturgiekreis der Schule erarbeitet werden. Am Gymnasium ergeben sich durch die neue Oberstufe weitere Möglichkeiten, um es von Schüler/innen erarbeiten zu lassen. So kann ein P-Seminar die gesamte Planung und Konzeptentwicklung für die Einrichtung bzw. Umgestaltung und Nutzung eines neuen Meditationsraumes übernehmen. Im Rahmen eines W-Seminars kann sich mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Nutzung auseinandergesetzt werden und für jede Nutzungsmöglichkeit eine Ausarbeitung im Rahmen der W-Seminararbeit erstellt werden.

Bei der konkreten Planung und Gestaltung sind viele Kooperationen inner-, wie außerschulisch möglich und vereinfachen vieles und lassen die Kosten reduzieren. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Fachschaften, wie Kunst, Religion, Werken, textiles Gestalten, der Einbezug im Mittelschulbereich von Praxisklassen und vor allem die Einbeziehung möglichst vieler Schüler/innen, ergeben ungeahnte Synergieeffekte und tragen zu einer breiten Akzeptanz bei. Außerschulisch ist es möglich, verschiedene Ausstattungsgegenstände durch diverse Fachklassen naher Berufsschulen herstellen zu lassen (z.B. Schreiner), auch manche handwerklich begabte Eltern können als Partner mit ins Boot geholt werden. Für die Finanzierung sind oftmals auch der Elternbeirat, der Freundeskreis der Schule, örtliche Unternehmen und die Kirchengemeinden offen. Die Schulabteilung des Bistums Augsburg, Sachbereich Schulpastoral und Ganztagschule, bewilligt ebenfalls einen Zuschuss (siehe Kriterien der Zuschussung).

Im Anhang finden sich Anregungen für mögliche Regeln für die Nutzung. Hier ist auch zu klären welche Öffnungszeiten der Raum hat, ob er grundsätzlich zugänglich ist, also nicht abgesperrt ist, oder für wen er immer zugänglich gemacht wird (Oberstufenschüler), oder ob er nur in Begleitung von Lehrkräften genutzt werden darf.

Hierzu bedarf es sinnvollerweise eines Belegungsplan (entweder direkt an der Tür (Vorteil: für jeden sichtbar), oder online im Rahmen der jeweils schulinternen Gepflogenheiten.

Letztendlich ist zu klären, wer für den Raum verantwortlich ist. Wer sich darum kümmert, dass die Regeln eingehalten werden, wer immer mal wieder nach dem Rechten sieht und sich um die Reparatur bei Beschädigungen sorgt.

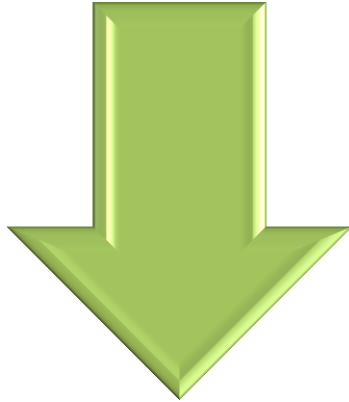
Im Folgenden finden sich Hinweise für die Gestaltung, Ausstattung und Nutzung von Räumen der Stille. Sie erheben keine Anspruch auf Vollständigkeit, sollen vielmehr Anregungen für die eigene Gestaltung und Nutzung aufzeigen.

Markus Moder im Februar 2013

Meditationsräume an Schulen -

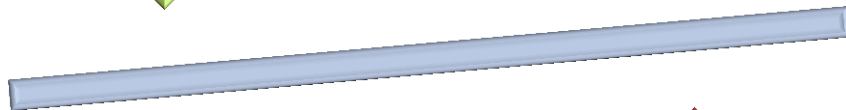


Räume



FÜR:

Ruhe
Stille
Sammlung
Rückzug
Entspannung
Gebet / Gottesdienst
ganzheitliches Arbeiten
tiefere Begegnung



GEGEN:

Hektik
Unruhe
Lärm
Schnellebigkeit
Aggressivität
Konzentrationsstörungen
Stress
Angst



Meditationsräume in der Schule - den Lebensraum Schule gestalten



Meditationsräume in der Schule : nur ein Modetrend, eine Erscheinung, die suggeriert, dass die jeweilige Schule etwas Besonderes ist?

Meditationsräume in der Schule : nur eine Erscheinung an kirchlichen Schulen, weil solche Räume dort einfach dazugehören müssen?

Ich möchte im folgenden Artikel versuchen einige Gründe zu nennen, warum Meditationsräume, oft auch "Räume der Stille" genannt, an der Schule mehr sind als zeitbedingte Trends oder Merkmale kirchlicher Schulen.

Der Lebensalltag von Kindern und Jugendlichen ist nicht weniger geprägt von Hektik, Unruhe, Schnelllebigkeit und Lärm als der von Erwachsenen. Diese Einflüsse machen auch vor der Schule nicht Halt, vielmehr zeigen sich dort die vielfachen Auswirkungen in Form von Unruhe, mangelnder Konzentration oder wachsender Aggressivität. In weiterführenden Schulen kommen außerdem große Klassenstärken und Leistungsdruck dazu. All dies prägt den Lernort Schule. Wenn man überlegt, wie viel Zeit junge Menschen im Laufe ihrer ersten 15 bis 20 Lebensjahre in der Schule verbringen, wird einem bewusst, dass die Schule ein wichtiger Lebensraum für Heranwachsende ist. Schule in unseren Tagen ist aber kein Schonraum, sondern auch Ort von Konflikten, Druck oder Gewalt. Viele Schüler/-innen und auch Lehrkräfte erleben Schule eher als Lernfabrik denn als Lebensraum.



Gerade auch die Religionspädagogik hat erkannt, dass am Lernort Schule Räume erschlossen werden müssen, die es ermöglichen, Schule zum Lebensort werden zu lassen. Dies geschieht einmal durch die inhaltliche Gestaltung des Schulalltags, die ganzheitlich orientiert ist und auf Gruppenarbeit, Projekte und direkte Begegnung mit der Welt setzt.

Zugleich bedarf es aber auch der konkreten räumlichen Gestaltung der Schule, damit diese mehr Lebensraum wird.

Schule braucht also Räume, die ganzheitliches Arbeiten, Ruhe, Entspannung, Stille und tiefere Begegnung ermöglichen.

Meditationsräume kommen solchen Bedürfnissen entgegen. Sie können zu kleinen „Oasen“ innerhalb der Schule werden. Sie setzen rein optisch einen Gegenpol zu den Klassenzimmern und Fachräumen. Sie können ein Ort sein, an dem sich Kinder und Jugendliche mit ihren Gedanken, Gefühlen, ihrem Körper neu entdecken können.

Eine Schule, die Raum zur Errichtung eines Meditationsraums gibt, macht nach außen deutlich: Bei uns hat Stille, Meditation und Gebet einen festen Platz. Bei uns soll der ganze Mensch in den Blick genommen werden. Bei uns geht es nicht nur um Lernen oder Leistung.

Meditationsräume unterstreichen durch ihre bloße Existenz, aber auch durch die Gestaltung in ihrer Farbgebung, mit alternativen Sitzmöglichkeiten, wie Meditationskissen und –hocker oder Decken, durch veränderte Lichtbedingungen oder kreative Ausgestaltung des Raumes, dass Schule Lebensort ist, ein Ort vielfältiger Lernformen und Ausdrucksweisen, ein Ort, an dem auch Stille, Ruhe und Sammlung für den Einzelnen möglich sein soll.

In einem Meditationsraum gibt es viele Möglichkeiten – im Rahmen des Religionsunterrichts und darüber hinaus – den Schulalltag ganzheitlich zu gestalten. Dort kann der Schulalltag mit einer Stilleübung oder Meditation für eine Klasse begonnen oder abgeschlossen werden. Einzelne Elemente oder ganze Religionsstunden können hier in einer veränderten Atmosphäre gestaltet werden. Der Raum kann zum Abschalten und Entspannen, z. B. nach einer Probearbeit einladen. Angebote der Schulpastoral, wie eine Frühschicht für Schüler/-innen oder Lehrkräfte, eine Meditationsgruppe oder ein Gesprächskreis können hier einen festen Platz erhalten. Bis dahin, dass in einem solchen Raum auch einmal ein intensives Einzelgespräch mit einem Schüler / einer Schülerin geführt werden kann, der / die Aussprache oder Hilfe sucht. Ein Meditationsraum bietet aber auch Lehrkräften die Möglichkeit, sich z.B. in der Mittagspause zurückzuziehen und zur Ruhe zu kommen.

Die Erfahrung mit einem solchen Raum an meiner eigenen Schule macht mir aber auch deutlich, dass die Schüler/-innen einen solchen Raum, vor allem, wenn sie ihn aktiv mitgestaltet haben, als „ihren“ Raum sehen, als einen besonderen Raum, extra für sie geschaffen, in dem auch Besonderes möglich ist.

An „meiner“ Schule, der Volksschule Stätzing-Derching, ist die Tür des Meditationsraums wie links abgebildet gestaltet. Beim ersten Besuch der vierten Klasse in diesem Raum haben wir uns zunächst die Tür angesehen und versucht dieses Bild zu deuten. Einer der Schüler, Philip, 10 Jahre alt, sagte dazu Folgendes: „Die Tür will sagen, dass wir aus dem Leben kommen von oben oder von unten, vom Hellen oder aus dem Dunklen, das ist egal. Wir treffen uns in der Mitte, in diesem Raum, dafür ist die weiße Scheibe auf der Tür. Da kommen wir ganz zusammen und kommen ganz in uns selbst, in unsere Mitte und wenn wir dann wieder gehen, dann ist alles ganz hell, weil wir uns innen drinnen mit uns und vielleicht auch mit Gott getroffen haben.“

Meditationsräume sind kein Modetrend. Meditationsräume sind, um mit den Worten des Schülers zu sprechen, Räume am Lernort Schule, wo wir uns mit uns selbst treffen können, Räume, aus denen wir heraus ins Helle gehen. Meditationsräume leisten also einen wichtigen Beitrag, um Schule zum Lebensort für Kinder und Jugendliche zu machen. Sie weiten den Raum des Lebens, hin auf mehr, als Leistung und Lernen zu geben vermögen. Meditationsräume leisten einen wichtigen Beitrag, dass Schule immer mehr zum Lebensort für Kinder und Jugendliche wird.

Ein „Raum der Stille“ in der Schule - ein Bericht

Was ist ein Raum der Stille? Die tautologische Antwort: „Ein Raum der Stille ist ein Raum, in dem es still ist“ müsste eigentlich richtig sein, ist jedoch nur die halbe Wahrheit. In Berlin im Brandenburger Tor, mitten im Großstadtgewühl, befindet sich in einem der riesigen Säulenpfeiler seit 1994 ein „Raum der Stille“. Dort, in dem Besucherbuch, findet sich folgender Eintrag: „Um die Stille herum ist es laut.“ In der Stille werden Geräusche als besonders störend empfunden, aber auch die Stille selbst kann als belastend, ja quälend empfunden werden; wenn sie nämlich im Widerspruch steht zur Unruhe, zur Hektik, zum Lärm in mir selbst. Ein Raum der Stille ist also nicht einfach da, sondern er muss immer wieder zu einem solchen gemacht werden. In allen Weltreligionen sind Räume der Stille Bestandteil der Religion. Dass sie auch für Menschen ohne religiöse Bindung Bedeutung haben, hat unter anderem der frühere Generalsekretär der UNO, Dag Hammarskjöld, erkannt. Er richtete 1954 an zentraler Stelle, im Hauptgebäude der UN in New York, einen Raum für Stille und Meditation ein, das säkularisierte Vorbild für viele der heute allenthalben entstehenden gleichnamigen Räume.

Es ist wohl schon zwanzig Jahre her, dass auch an unserer Schule einige Schülerinnen und Schüler sagten, sie möchten gern, um dem Pausenlärm zu entgehen, sich ab und zu in einer Pause treffen und miteinander über ihren Glauben reden, über Gott und die Welt und ihr Leben, sie suchten einen Raum zum Stille-Sein, zum Meditieren oder Beten. Es gäbe aber immer wieder Probleme mit den Aufsicht führenden Lehrern. Dieser Wunsch nach einem eigenen Raum konnte seinerzeit nicht erfüllt werden, immerhin wurde er wach gehalten durch die damals entstandene „AG Pausenandacht“. Der Weg zu einem „Raum der Stille“ war ein schwieriger, langwieriger, aber auch ungemein spannender Weg. Wer gedacht hatte, wir wären mit der Eröffnung im September 2003 am Ziel, musste inzwischen seinen Irrtum eingestehen. Die Euphorie über die neue Errungenschaft kann nämlich sehr schnell verklingen, wenn der Raum nicht ständig seine Unentbehrlichkeit unter Beweis stellt. Und die glanzvolle Ausstrahlung weckt paradoxerweise offenbar auch Neid: „Warum haben wir für diese oder jene wichtige Schulaktivität nicht auch einen angemessenen Raum? Wenn die (die Arbeitsgemeinschaft „Raum der Stille“) den Raum nicht sinnvoll nutzen, dann sollen sie ihn doch uns überlassen!“ Wie kann man verhindern, dass es um die allseits bejubelten schulischen Räume der Stille bald wieder still wird?

Die heilende Kraft der Stille

Für unsere AG war von vornherein klar: Wir wollen keine stille Schule. Wir wollen eine lebendige, lebhafte Schule mit Power, Drive und Aktivität. Dennoch tauchen immer wieder Momente auf, in denen einem alles zu viel wird. Der Stress steigt, Kraft und Mut durchzuhalten sinken. Davon wollen wir uns nicht unterkriegen lassen. Aber wir wollen Schwierigkeiten auch nicht mit Cool-Sein überspielen, geschweige denn durch „Flucht in die Sucht“ kompensieren. Es mag Mitschüler geben, die schlagen zu oder treten, wenn ihnen alles zu viel wird. Wir hoffen: Der Raum der Stille kann Gelegenheit bieten, in uns hineinzuhorchen, bevor uns alles zu viel wird. Im gemeinsamen Schweigen und auch im Darüber-Reden praktizieren wir nicht etwa ein „Flucht-Verhalten“, sondern erfahren Ich-Stärke und Wir-Gefühl, also so etwas wie Solidarität.

Raum der Religionen und Weltanschauungen

Das Engagement für den „Raum der Stille“ hat noch eine zweite Wurzel: In den 1990er Jahren entwickelte sich unsere Schule zunehmend zu einer multikulturellen Institution. Es gab großartige Multi-Kulti-Feste an unserer Schule. Einmal brachten wir annähernd 30 Schülerinnen und Schüler mit jeweils unterschiedlicher sprachlicher Herkunft auf die Bühne unseres Forums. Auch traten unterschiedliche Religionszugehörigkeiten vermehrt in Erscheinung, ebenso aber nahm die Zahl derer, die religiöse Bindungen bewusst ablehnten, deutlich zu. Nur selten kam es darüber im Unterricht oder in der freien Zeit zu Gesprächen untereinander. Damals kam die Idee auf, ein Raum der Weltreligionen und der Weltanschauungen könnte der besseren Verständigung dienen. In diesem Raum könnten beispielsweise die jeweiligen Fest- und Gedenktage gefeiert und dabei auch für andere verständlich gemacht werden.

Trauer, Gedenken, Feier

Genau in diese Situation hinein entsetzte uns alle der schreckliche Anschlag auf das World Trade Center und andere Ziele in den USA. In der Woche danach war eine Gesamtkonferenz angesetzt, auf deren Tagesordnung – lange geplant – der Antrag stand, in unserer Schule einen Raum der Stille einzurichten. Jetzt wurde der Antrag einstimmig angenommen. Jeder fühlte: Trauer und Entsetzen könnten dort einen Ort finden sich zu artikulieren, um der Hilflosigkeit und Ohnmacht zu begegnen. Sicherlich auch unter dem Schock der Ereignisse war man bereit, Bedenken hinsichtlich des Raummangels an unserer Schule hinten anzustellen. Seither gab es weitere Situationen, in denen das normale Schulleben an seine Grenzen stieß und wir dem Unfassbaren gegenüberstanden, wie zum Beispiel das schreckliche Attentat in der Erfurter Schule, tragische Todesfälle von Mitschülern oder die Kriege im Nahen und Mittleren Osten.

Auf Grund dieser Vorgeschichte haben wir unser so genanntes Drei-Säulen-Modell entwickelt. Wir wollen unseren Raum der Stille für alle drei der eben erläuterten Intentionen offen halten.

Acht Voraussetzungen

Wir können keinen Leitfadens zur Errichtung von Stille-Räumen in anderen Schulen geben. Aber es ist hilfreich – bis zum Beweis des Gegenteils – davon auszugehen, dass es in einer staatlichen Schule mit überwiegend kirchen-, zum Teil auch religionsferner bzw. atheistischer Schüler-, Eltern- und Lehrerschaft kein natürliches Interesse an einem Raum der Stille gibt.

Wenn nun also „acht notwendige Voraussetzungen“ für einen Raum der Stille genannt werden, dann nur in dem Sinne, dass es in unserem Fall notwendige Voraussetzungen waren. Sofern man diese Einschränkungen akzeptiert, könnte die Geschichte, wie wir zu einem „Raum der Stille“ gekommen sind, an dem einen oder anderen Punkt vielleicht sogar exemplarisch Bedeutung gewinnen. Grundvoraussetzung ist einfach nur dies: In der Schule sollte ein breiter Konsens darüber hergestellt sein, dass ein Raum der Stille wünschenswert ist.

Darüber hinaus braucht es:

1. Schülerinnen und Schüler, die einen Raum der Stille an ihrer Schule haben wollen,
2. einen Raum in der Schule, der sich zum Einen als Raum der Stille eignet, und der zum Anderen frei ist oder frei gemacht werden könnte,
3. Lehrerinnen und Lehrer, die den Wunsch der Schülerinnen und Schüler unterstützen,
4. eine Schulleitung, die dem Projekt „Raum der Stille“ zumindest nicht ablehnend, besser noch: wohlwollend gegenübersteht,
5. Eltern, die bereit sind, bei der Realisierung des Projektes mitzuwirken,
6. eine Gesamtkonferenz, die die Einrichtung eines Raumes der Stille befürwortet,
7. Eine Kerngruppe aus Schülerinnen und Schülern, Eltern, Lehrerinnen und Lehrern, Schulleitung und Hausmeistern, möglichst auch Pastoren und Pastorinnen, Imamen, Rabbinern, Freidenkern u.a.m., die sich den Mühen der praktischen Umsetzung schöner Ideen zu stellen bereit sind,
8. Beharrlichkeit, Glück und manchmal leider auch Katastrophen.

Problemanzeigen und Chancen

Die praktische Nutzung des Raumes der Stille im Schulalltag dürfte von zwei gegensätzlichen Extremen her gefährdet sein. Entweder: Er wird nicht oder kaum benutzt, er liegt sozusagen brach. Oder: Er wird als praktisch zu nutzender Raum angenommen, und es entwickeln sich – auf Grund des üblichen Raummangels – schwunghafte Aktivitäten nach dem Motto: „Ach, der Raum steht doch gerade leer, da könnten wir doch mal eben ...“. Nein und nochmals: Nein!!! Der Raum der Stille hat eine Würde, und die muss verteidigt werden.

Nach unserer Erfahrung ist es wichtig, dass vor der Eröffnung, besser noch zu Beginn der Planungen zu einem Raum der Stille ein Nutzungskonzept entwickelt wird, auf das sich alle den Raum tragenden Kräfte geeinigt haben. Sollte es im Vorfeld bereits zu unüberbrückbaren Gegensätzen kommen, dann sollte man die schöne Idee vielleicht doch lieber „begraben“ und Stille einfach (und kostengünstiger) zum Beispiel in der freien Natur oder in der Kirche suchen.

Im Folgenden wird versucht, einen Überblick über sensible Aspekte der Nutzung zu geben. Unsere Erfahrung dabei ist diese: Nicht der Streit um die „richtige“ Nutzung des Raumes macht ihm den Garaus, sondern wenn etwas unter den Teppich gekehrt, wenn Konflikte gar nicht oder aber hinter dem Rücken der Beteiligten ausgetragen werden sollten. Offenheit und Transparenz lautet die Devise! Im Streit um den Raum der Stille kann es „draußen“ ruhig mal laut zugehen, solange sich alle Beteiligten einig sind, die Würde der Stille „drinnen“ wahren zu wollen.

Die Frage nach der ideologischen Ausrichtung

Was ist der Raum der Stille? Darauf haben viele eine Antwort, nur stimmen die wenigsten überein.

Beispiel 1: Ein Kollege nimmt Anstoß, dass eine muslimische Gruppe den Raum nutzt: „Als ich neulich den Raum betrat, habe ich dort einige Gebetsteppiche und in der Mitte einen Koran vorgefunden. Das ist doch hier keine Moschee ...!“

Beispiel 2: Als die Antifa-Gruppe eine Rosa Luxemburg/Karl Liebknecht-Gedenkfeier durchführen will, ist der Raum mit Hungertüchern, einigen Rosenkränzen und einem Kruzifix „geschmückt“ und duftet überdies nach Weihrauch. Sie zieht es vor, auf diese Art Stille zu verzichten und die Veranstaltung in der Pausenhalle durchzuführen.

Beispiel 3: Dies ist leider nicht fiktiv: Eine türkische und eine libanesische Teilnehmerin der Mandala-Gruppe kamen nicht wieder, nachdem bei einem Treffen die ganze Zeit über Weihnachten gesprochen und ein Adventskranz in die Mitte gestellt worden war.

Fazit: Die weltanschauliche Neutralität des Raumes muss strikt gewahrt bleiben. Jede Gruppe hat den Raum „neutral“ zu hinterlassen. Dies ist bei unserem Raum der Stille kein Problem, weil er über ein Nebenglass verfügt („Sakristei“ – wie wir es ironisch-provozierend nennen), in der jede Gruppe ihre Kult- oder sonstigen Ausstattungsstücke aufbewahren und ohne Schwierigkeiten darüber verfügen kann. Nur ein aufgeräumter Raum der Stille garantiert Frieden und Stille!

Der Schlüssel zur Stille – die Schlüsselfrage

Ein Raum der Stille, über dessen Zugangsmöglichkeiten „die Lehrer“ mit ihrem „Herrschaftsinsignium“ Schlüssel entscheiden, ist in den Augen der Schülerschaft von vornherein „gestorben“. Dagegen: Ein Raum der Stille, der jederzeit unkontrolliert jedem offen steht, ist in den Augen (nicht nur) der Lehrerschaft ebenfalls nicht „lebensfähig“.

So mussten wir nach einer gut besuchten Pausenaktivität im Raum der Stille zu unserem größten Bedauern feststellen: Unsere wertvolle Klangschale (ein Präsent der Weyher Kirchengemeinden zur Eröffnung) war verschwunden. Trotz intensiver Nachforschungen tauchte sie nicht wieder auf.

Eines anderen Tages mussten wir feststellen, dass unser fast antiker „Altartisch“ mutwillig verursachte tiefe Kratzspuren aufwies. Auch hier blieb die Nachforschung nach den Tätern, bzw. wenigstens nach den Motiven, ergebnislos. Unser einziges edles Schmuckstück, der dreiarmige silberne Kerzenleuchter, blieb bisher unangetastet: Wie lange noch? Wie also machen wir es richtig: Daueröffnung? Feste Zeiten? Schlüsselverwaltung durch das Sekretariat? Ein wirklich vertracktes Problem! Gegenwärtig lösen wir das Problem so:

Der Raum der Stille ist generell verschlossen, aber die Gründungsmitglieder der AG „Raum der Stille“ verfügen über eigene Schlüssel. Für Oberstufenschülerinnen und -schüler und für Lehrkräfte ist der Schlüssel jederzeit bei der Sekretärin ausleihbar, was natürlich voraussetzt, dass diese eine Autoritätsperson und überdies willens ist, den zusätzlichen Nervenstress auf sich zu nehmen.

Für die AG-Mitglieder aus der Oberstufe dokumentiert der eigene Schlüssel zugleich ihre Verantwortung für den Raum. Sie bereiten derzeit meist unsere Pausentreffs vor, das heißt der Raum ist abgedunkelt, die Kerzen brennen oder Blumen schmücken den Raum. Auch die inhaltliche Vorbereitung wird häufig von ihnen übernommen, entweder sind Materialien für einen Kurzvortrag ausgelegt, eine Wort- oder Bildmeditation ist vorbereitet, der Diaprojektor aufgebaut, eine kurze Geschichte liegt aufgeschlagen vor ihnen, oder Material für ein neues Diskussionsthema ist mitgebracht.

Diese Ideen und Anregungen der Schülerinnen sind natürlich viel motivierender und werden leichter angenommen, als wenn sie von uns Lehrern eingebracht würden. Und last but not least

stärken sie auch den Gruppenzusammenhalt. Zusammengefasst: Wir sind der Überzeugung, dass der eigene Schlüssel nicht unwesentlich zur Identifikation mit dem Raum beiträgt.

Fazit: Der allen Schülerinnen und Schülern transparente, vertrauensvolle und unterstützende Umgang mit dem Schlüssel entscheidet über Akzeptanz, Erhalt und intensive Nutzung des Raumes. Jedoch: Blauäugigkeit und Schlamperei in der Schlüsselfrage gefährden dieses Ziel.

Ausschlussdiagnostik – was der Raum der Stille nicht sein sollte ...

Der Raum der Stille weckt natürlich Begehrlichkeiten. Einige der häufigsten seien kurz angeführt:

Ruheraum für Lehrkräfte: Ein Beispiel: Es ist früher Nachmittag, es sind kaum Schülerinnen und Schüler in der Schule. Um die Zeit bis zu einer Konferenz zu überbrücken, holen sich zwei Kollegen den Schlüssel und halten auf den Meditationsmatten ihre Mittagspause. Unsere Meinung: verständlich, verlockend. Aber es sollte auf keinen Fall zur Gewohnheit werden!

„Rückzugsraum“ für Schülerinnen und Schüler: Der Raum der Stille eignet sich nicht als Raum für Abschottung und „verdeckte“ Schüleraktivitäten. Auch hier gilt: Der Wunsch der Schülerinnen und Schüler nach gelegentlichem Dispens von pädagogischer Allroundbetreuung (sei es für ungestörte „Zweisamkeit“, für Schulpausen, zum Rauchen und Karten spielen, ungestörtes Schmökern, Hausaufgaben oder dergleichen) ist sicher zum Teil berechtigt, würde dem Raum der Stille aber seinen spezifischen Charakter und letztlich auch die Würde nehmen. Wenn für Beides nur ein Raum zur Verfügung steht, sollte man von vornherein eine klare Entscheidung, keinen faulen Kompromiss suchen.

Ersatzklassenzimmer: zum Beispiel bei Nachschreibklausuren, für Springstunden, Vorbereitungsraum für Prüfungen, Musikprobenraum etc. Es versteht sich von selbst, dass eine solche Nutzung den Raum der Stille zerstört.

Krankenzimmer: Es sei denn, das obligatorische Krankenzimmer ist überfüllt und es liegt ein Notfall vor.

Regel für die Nutzung bzw. den Nutzungsausschluss: Der Raum der Stille ist zwar ein Raum, der sicherlich nicht in jeder Stunde genutzt wird, mit anderen Worten, der manchmal „frei“ und deshalb kurzfristig zu haben ist und auch leicht für die jeweiligen Interessen hergerichtet werden kann. So verständlich das Ansinnen von Kollegen oder die Wünsche der Schüler besonders in stark belasteten Zeiten des Schuljahres wie z. B. vor den Zeugnissen oder zu Prüfungszeiten ist: Der Raum der Stille sollte als Ruheort und Raum für Aktivitäten nur im Sinne seines Konzeptes, in diesem Sinne aber jederzeit nutzbar sein. Eine andere Nutzung würde den Raum schnell zu einem beliebigen Ausweichort werden lassen und seinen spezifischen Charakter zerstören.

Fazit: Das Nutzungsproblem sollte in einer „Nutzungsordnung“ geklärt werden. Wichtig ist, dass die in der AG „Raum der Stille“ vertretenen Schülerinnen und Schüler die zu beschließenden Nutzungsmodalitäten mittragen und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern gegenüber offen und offensiv vertreten.

Der Raum der Stille in der Ganztagschule

Vielerorts werden jetzt Ganztagschulen gefordert und auch eingerichtet. Für den Raum der Stille ergeben sich damit neue Voraussetzungen, die sowohl Chancen als auch Schwierigkeiten in sich bergen.

So wird sich einerseits der Bedarf an Rückzugsmöglichkeiten aus der Hektik und dem Lärm einer großen Schule erhöhen. Andererseits müssen für diesen Bedarf auch entsprechende Angebote und Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Da für den Ganztagschulbetrieb keine weiteren Personal-Ressourcen zur Verfügung stehen werden, werden die betreuenden Lehrkräfte nur einen Teil des zusätzlichen Betreuungsbedarfs und der zusätzlichen Angebote mit ehrenamtlicher Arbeit abdecken können. Wir werden daher für nachmittägliche Angebote ein offeneres Betreuungskonzept verwenden müssen (Einbeziehung von Eltern und anderen am Raum der Stille Interessierten, auch älteren Schülerinnen). Zu bedenken ist ferner, dass unsere nachmittäglichen Angebote im Raum der Stille in Konkurrenz zu anderen schulischen Angeboten treten (Hausaufgabenhilfe, Fördermaßnahmen), oder zu einer problematischen Konkurrenz zwischen Schule und Kirche führen könnten.

Natürlich wirft die neue Situation Probleme auf, es ergeben sich aber auch neue Chancen: Hier sei nur erwähnt, dass es gerade die stärker motivierte Teilnahme an AG-Treffen ist, die eine intensivere Arbeit ermöglicht als dies mit manchen Klassen der Fall ist, in denen es einigen schwerer fällt, sich auf „Stille-Arbeit“ einzulassen. Hinzu kommt, dass die AG-Gruppen in der Regel kleiner sind als Klassen mit bis zu 33 Schülerinnen und Schülern und die Möglichkeiten, die der Raum bietet, in den kleineren Gruppen besser genutzt werden können. Ungestört vom mahnenden Gong, der das Ende der Pause anzeigt, könnten Meditationen oder auch Diskussionen und Übungen verlängert werden, wenn dieses für die AG-Gruppe sinnvoll erscheint.

Auch umfangreichere Aktivitäten, wie zum Beispiel das Erstellen von „Altären“ oder Dokumentationen zu aktuellen Anlässen wie Antikriegsaktionen oder Erntedankfest, ließen sich leichter durchführen und unsere Arbeit der Schulöffentlichkeit präsentieren. Auch Referenten oder Eltern und andere am Raum der Stille Interessierte wären wahrscheinlich leichter zu gewinnen, wenn ihre Arbeit in ein erweitertes Konzept eingebunden ist. Ferner wäre es vorstellbar, Meditations- und Stilleübungen auch für Interessierte aus dem Kollegium und Eltern anzubieten.

Wir hoffen, dass unser Bericht gezeigt hat, dass ein Raum der Stille dem Schulleben (und nicht nur dem Religionsunterricht) trotz mancher Schwierigkeiten starke Impulse geben kann, um der Hektik, dem zunehmenden Stress und der Verkümmerng mitmenschlicher Umgangsformen ein Gegengewicht zu bieten.



Anmerkung

- 1 Vgl. das Themenheft „Raum der Stille in der Schule“ der beiden Autoren (Reliprax Heft 50, Bremen 2005). Teile des Heftes sind in überarbeiteter und stark gekürzter Form in den vorstehenden Artikel eingeflossen.

aus:

Religionspädagogisches Institut Loccum
Unterrichtsmaterialien zum Downloaden
<http://www.rpi-loccum.de>

Gestaltung eines Meditationsraumes



Betreten des Raumes



Ausrichtung auf die Mitte



Ein Ort für JEDEN



Bilder ohne religiösen Kontext regen zum Meditieren an
Hier: die 4 Elemente

Christliche Ausrichtung




Hilfreiche Mittel zum Meditieren



- Sitzbänke
- Meditationshocker
- Decken



- 
- Meditationsmusik
 - Kerzen
 - Bibeln
 - Liederbücher
 - Bücher mit
 - Kurzgeschichten
 - Meditationstexten

Technische Ausstattung

- Dimmbares Licht
- CD-Player
- Projektionsfläche
- DVD-Player
- Beamer
- Diaprojektor (?)
- Tageslichtprojektor



Weitere Ausstattung



- Schrank (Schränke) zum Aufbewahren, Aufräumen der Materialien
- Abstellflächen (z.B. für die Schuhe)



Durch variable Trenn*wände*
(schiebbare Vorhänge)
verdeckbar

- Waschbecken



Durch Rollo verdeckbar



- **Kett-Materialien**
(Tücher, Legematerial, ...)
- **Streichhölzer**
- ...
- ...
- ...



Mögliche Ausstattungsgegenstände:

Grundausstattung:

- Teppichboden (nach Möglichkeit Nadelfilz)
- Offen gestaltete Mitte (für die individuelle, flexible Gestaltung hergerichtet)
- Abdunkelungen
- Verdunkelungen
- Schrank/Schränke (abschließbar)
- Regal/e für Schuhe, Büchertaschen (dürfen aus brandschutztechnischen Gründen oftmals nicht im Gang vor dem Meditationsraum aufgestellt werden ⇒ Fluchtweg)
- Waschbecken (verdeckbar)

Für die Meditation:

- Meditationshocker
- Kissen
- Sitzbänke
- Decken
- [portables] Kreuz

Technische Ausstattung

- Dimmbares Licht
- Projektionsfläche
- [Diaprojektor]
- Tageslichtprojektor
- Beamer
- CD-DVD-Player

Materialien

- Bibeln
- Liederbücher
- Gotteslob
- „Kett“-Tücher
- Legematerialien
- Kerzen
- Untersetzer
- Streichhölzer
- Klangschale
- Meditationsmusik-CDs
- Bilder
- Gegenstände, Symbole (von Weltreligionen)
- Bücher mit
 - Kurzgeschichten
 - Texten
 - Gebeten

Nutzungsmöglichkeiten

- Morgenmeditationen
- Fröhschichten (Advent, Fastenzeit)
- Klassengottesdienste
- Kennenlernen [Einüben] von Gebetshaltungen (vgl. Lehrplan)
- Kennenlernen [Einüben] von Meditationsformen, auch anderer Konfessionen und Religionen
- Meditative Arbeitsformen während einer Unterrichtsstunde (soll kein Klassenzimmerersatz sein und die Unterrichtsstunde soll sich von der im Klassenzimmer klar unterscheiden)
- Phantasiereisen
- Entspannungs-, Konzentrationsübungen
- Stille Pause
- Seelsorgliche Gespräche (Einzelgespräche mit einem/einer Schüler/in, der/die Ansprache sucht oder für ganz persönliche kollegiale Gespräche).

- Ruheraum vor Prüfungen
- Rückzugsraum (auch für Lehrkräfte in Freistunden bzw. Mittagspause)
- Angebote der Schulpastoral
- Raum für AGs (Bibelkreis, Liturgiekreis, ...)



Regeln für die Nutzung

- Bitte ohne Schuhe eintreten – Schuhe ins Regal vor oder im Raum stellen
- Betreten ohne Lehrer/-in ist [ausschließlich für Schülerinnen und Schüler der Kursstufe möglich] nicht erlaubt
- Bitte hier Ruhe halten – damit es ein Raum der Stille bleibt
- Unterhaltungen bitte an einem anderen Ort führen
- das Handy-Verbot gilt auch hier
- Der Raum dient der Entspannung [ohne Schulhefte und –bücher]
- Alle Gegenstände bleiben hier im Raum der Stille
- Essen und Trinken ist nicht erlaubt
- Der Raum ist wieder ordentlich (aufgeräumt) zu verlassen
- ...
- ...

Stilleübungen und Meditation in der Schule

Vorbemerkung

- Stille kann man nicht erzwingen, sie muss aus dem Menschen heraus wachsen.
- Stille muss man einüben.
- Um zur Stille zu finden, müssen Kinder/ Jugendliche ausreichend Raum und Zeit haben, um sich zu bewegen.
- Der Übergang von Bewegung zu Stille darf nicht abrupt sein.
- Wir und auch Kinder/ Jugendliche können nicht jeden Tag „still“ sein → Stille nicht erzwingen
- Wer selber Stille nicht aushalten kann, kann den Wert der Stille auch nicht vermitteln
- In die Stille und Meditation führen bedarf auch der langsamen Rückführung in den Alltag
- Stille und Meditation vermittelt neue Eindrücke, die man wieder ausdrücken muss
- Festen Ort für die Übungen auswählen
- Mitte gestalten (Kerze, Blumen, thematische Gestaltung)

Schritte hin zu Stille und Meditation

1. Die eigene Achtsamkeit schulen (meine eigene Befindlichkeit, strahle ich Ruhe/Unruhe aus, Klang meiner Stimme, Tätigkeit der Hände, etc.)
2. Vorher Bewegung ermöglichen
3. Störungen ausschließen
4. Rituale des Anfangs (z. B. Lied, Schale, Spirale, Tanz, Kerze, Klangschale, Flötenspiel, Kreis,...)
5. Sprache während der Übungen (offen, positiv; klare und einfache Bilder; nicht bewerten; allgemein auf transparente Sprache und Ich-Botschaften; warme, ruhige Stimme; Annahme)
6. Körperhaltung (offen; freie Atmung ermöglichen; liegen oder sitzen oder stehend; Bodenkontakt; Hände offen; Kinder sitzen generell viel besser als Erwachsene)
7. Augen falls möglich schließen; wer es nicht kann, der soll Augen offen halten
8. Übung in Ruhe durchführen
9. Aus den Übungen langsam zurückführen
10. Raum geben, um Eindrücke auszudrücken

Schritte beim Aufbau einer Stilleübung

1. Einladung – die innere Bereitschaft wecken
Die Übung ist freiwillig und setzt hohes Vertrauen der Kinder/ Jugendlichen voraus
2. Bei mir ankommen – mich selbst entdecken
Loslassen – Offenheit für echte Ruhe
3. Mich der Stille öffnen
4. Stille als Geschenk vermitteln – Stille kann nur unaufgefordert, ohne Druck kommen – Stille löst Emotionen aus – sich der Grenzen bewusst sein – keine Therapie – Schmerz zulassen) Mich mitteilen – Erfahrungen ausdrücken
normaler Drang des Menschen sich mitzuteilen – inneres ausdrücken – verschiedene Ausdrucksformen anbieten – dem Produkt der Kreativität Raum geben

Formen der Stille/Meditation

- Phantasiereisen (thematisch; Sinneseindrücke; Naturerleben)
- Stilleübungen mit Sinnesschwerpunkt (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)
- Atemübungen
- Naturmeditation (mit Gegenstände, Bildern, durch Bewegung, etc.)
- Bildmeditation
- Musikmeditation
- Tanzmeditation
- Symbolmeditation

Ausdrucksformen nach der Meditation/Stilleübung

Es gilt: „Eindruck verlangt nach Ausdruck“

Zeit dafür einplanen!!!

- *Malen*
- *Tonen*
- *Sandbilder gestalten*
- *Naturcollagen*
- *Mandalas (malen, gestalten, ...)*
- *Bodenbilder legen (nach Kett; versch. Materialien)*
- *Tanz*
- *Rollenspiel*
- *Gespräch*

Mit Störungen umgehen

- Mögliche Störungen von Anfang an ausschließen
- Keine Strafe, wenn es dem Kind nicht gelingt
- Nicht jedes Kind macht die Augen zu
- Zeit für Übungen/Meditation nach und nach steigern
- Alternative Angebote, wenn Kind nicht mitmachen will (malen, zuschauen, Nebenraum,...)
- Körperliche Nähe
- Eigenes Vorbild
- Gespräch über Erfahrungen ermöglichen, weckt Interesse, motiviert
- Bei der vertiefenden Nacharbeit teilnehmen lassen
- Aufgabe übernehmen lassen (CD-Player; akustisches Signal)

zusammengestellt von Kristina Roth

Phantasiereisen

„In der Gehirnbiologie wird davon ausgegangen, dass die rechte Gehirnhälfte mehr die musischen, kreativen und emotionalen Potentiale des Menschen beeinflusst, die linke Gehirnhälfte dagegen den Bereich der Kognitionen des analytischen Denkens steuert. Wird in Lernprozessen neben der linken auch noch die rechte Gehirnhälfte angesprochen, so ist eine Zunahme von Kreativität und Emotionalität zu beobachten. Zugang zur rechten Gehirnhälfte, die aufgrund jahrelanger kognitiver Erziehung meist verkümmert ist, kann die Methode des Imaginierens bieten. Dabei beginnt diese immer mit einer Einführung in die Entspannung. Der entspannte Zustand trägt dazu bei, das Lernpotential besser auszunützen und optimales Lernen zu fördern. Innere Bilder bringen Verdrängtes ins Bewusstsein, haben heilende Kraft und damit therapeutische Seiten und teilen uns unsere Stärken und Schwächen mit.“

3

Grundsätzliches:

- Der Raum: nicht zu hell – jedoch keine künstliche Verdunklung
- Lärm ist störend
- evtl. Meditationsmusik
- liegende Position:
Teppich oder Decken
Rückenlage
- sitzende Position:
Beine am Boden
gut: verschränkte Arme und Kopf in die Arme legen (Augen schließen)
- Beginn:
Körperwahrnehmung
Atemwahrnehmung (evtl.: auch das Herz)
- Im Internet sind eine Vielzahl von Phantasiereisen zu finden: Internetsuche „Phantasiereisen“

Gefahren:

- eine Person kommt nicht „zurück“
der Schüler muss nochmals einzeln zurückgeholt werden.
- emotionale Überlastung

³ Rendle, L. u. a.: Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht: Ein Praxisbuch. Kösel, München 2003⁵.

„Meditative Elemente im Religionsunterricht“

Stille-Übungen, Wahrnehmungsübungen, Einfühlungsübungen und andere meditativen Übungen dienen der Besinnung und innerer Sammlung und sprechen besonders Herz und Seele an.

erarbeitet und zusammengestellt
von Michaela Grimminger RL i.K.



- Idee 1: Steinmeditation
- Idee 2: Mandalas zu Er-leben
- Idee 3: Körperübung
- Idee 4: Labyrinth
- Idee 5: Übungen zur Sensibilisierung der Sinne
- Idee 6: Verschiedene Elemente
- Idee 7: Biblische Geschichten / Phantasiereisen
- Idee 8: Sonstige Geschichten / Phantasiereisen

Anhang und Literaturliste

Die **Stille-Übungen**, die **Wahrnehmungsübungen**, die **Einfühlungsübungen** und die **meditativen Übungen** sind besonders geeignet, die ursprünglich im Kind angelegte Fähigkeit zur Tiefensicht der Wirklichkeit und seiner selbst zu bewahren und zu fördern. Diese Übungen bauen aufeinander auf, die Übergänge sind fließend, es können/müssen jedoch nicht immer alle Übungsformen durchgeführt werden. Sie verlangen von dem Schüler tiefe Bereitschaft und intensives Einlassen. Der Lehrer muss die Schüler auf den Weg zur *meditatio* führen können, d.h. er muss einen Zugang zu solchen Übungen haben und mit sich selbst schon Wege in die Tiefe gegangen sein.

<p>Die Stille-Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> - möchte beruhigen, sammeln, konzentrieren - führt aus der Unruhe heraus - öffnet Sinne und Aufmerksamkeit für die folgende Begegnung mit dem U.-gegen stand - schafft Voraussetzung für Weg in die Tiefe 	<p>Still werden</p> <p>Innere Stille (mehr als nur Unterdrückung von Lärm) macht offen und bereit für den folgenden Unterricht. Man gelangt häufig durch konzentrierte sinnliche Wahrnehmung, durch Riechen, Fühlen, Schauen, Hören oder durch Konzentrierung auf den eigenen Körper zu Stille. Stilleübungen haben häufig vorbereitenden Charakter für eine der o.g. Übungen: Wahrnehmungsübungen Einfühlungsübungen meditative Übungen.</p>
<p>Die Wahrnehmungsübung</p> <ul style="list-style-type: none"> - leitet dazu an, den Gegenstand der Wahrnehmung in seiner äußeren Gestalt möglichst vielseitig und mit möglichst vielen Sinnen zu erfassen 	<p>Mit den Sinnen aufnehmen</p> <p>Nicht: exaktes und vollständiges Erfassen aller Dinge der empirischen Wirklichkeit, sondern</p> <ul style="list-style-type: none"> - konzentriert und verweilend auf die Dinge der Welt hinschauen und dadurch ihre Eigenart kennenlernen, d.h. die Wahrnehmungsübung ist bewusst auf das Kennenlernen/ tiefere Erfassen von „Gegenständen“ mit Hilfe der menschlichen Sinne ausgerichtet - Interesse am „Gegenstand“ gewinnen, - offen werden für dessen Vielfalt und Schönheit - zum Staunen kommen, - mit mehr Achtung mit der Schöpfung umgehen
<p>Die Einfühlungsübung</p> <ul style="list-style-type: none"> - soll anregen, sich in die Rolle des Anderen zu versetzen, um dadurch dessen <i>Gefühle</i> und <i>Motive</i> nachzuempfinden - und so eine positive Beziehung zum Anderen zu gewinnen. 	<p>Sich einfühlen</p> <p>Übungen helfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - bestimmte Situationen von Menschen besser zu verstehen (kognitiv-emotionale Dimension) - Achtung vor dem „Nicht-Ich“ zu entwickeln (ethisch-emotionale Dimension) - das eigene Verhalten, eigene Einstellung zu Überprüfen und Vorurteile abzubauen (ethische Dimension) - die eigene Tiefendimension über das „Nicht-Ich“ wahrzunehmen und zu bereichern (Selbstfindung) - sich menschlicher Grunderfahrungen Bewusst werden - ein gewisses Symbolverständnis zu gewinnen.
<p>Die meditative Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> - ruft innere Bilder wach - will den Schülern in seiner Persontiefe ansprechen - führt so anfanghaft zur Erfahrung der eigenen Personmitte 	<p>Die eigene Mitte finden</p> <p>die Übungen helfen, dass der Gegenstand den Schüler in seinem Innersten anspricht und ihm dadurch zum Symbol wird.</p> <p>Meditative Elemente sind in der Regel affektiv ausgerichtet; sie sollten nicht durch Reflexion oder kognitive Verarbeitung zerstört werden. Günstig ist daher die Schlussphase des Unterrichts/der Einheit. Auch als Anfangsphase zur Sammlung und Konzentration geeignet.</p>

Die Gestaltung meditativer Übungen im Religionsunterricht

Entscheidend ist, dass die Schüler bereit sind, sich darauf einzulassen. Der Ordnung der Seele (innere Unruhe abbauen) muss die Ordnung des Leibes (Vorbereitung = Körperhaltung beengende Kleidung öffnen Beschaffenheit des Raumes) vorangehen. Überlegtes Vorgehen in kleinen Schritten führt letztlich zum Ziel:

- * Die Schüler sitzen ruhig und in lockerer Körperhaltung, schließen die Augen.
- * Sie kommen zur Ruhe durch eine Stille- oder Wahrnehmungsübung
- * Sie lassen den Gegenstand, das Bild, das Wort, die Musik, das Symbol auf sich wirken
- * Sie werden angeregt, innere Bilder in sich aufsteigen zu lassen, tiefer zu sehen
- * Sie werden angeregt, einen Bezug zum eigenen Leben, zur eigenen Tiefe herzustellen.

Idee 1: Steinmeditation⁴

Jeder hat sich entweder selbst einen Stein gesucht und mitgebracht, oder jeder darf sich aus bereitgelegten Steinen einen aussuchen. (Bei einem Stuhlkreis kann man mit den Steinen eine Mitte gestalten. Es müssen eine Reihe mehr Steine sein als Teilnehmer, damit man wirklich wählen kann.) Es liegen außerdem Papier DIN A 4 und Stifte bereit. Beim Stuhlkreis kann das in die Mitte integriert werden.

1. Element: Ich nehme meinen Stein wahr.

- * In die Hand (offene Handfläche) nehmen und ansehen, befühlen, Form erfassen
- * Die Faust um den Stein schließen, Druckstellen spüren auf der Handfläche oder an den Fingern,
Wärme oder Kühle spüren
- * Die Oberfläche und Beschaffenheit genau studieren
- * Stein vor sich hinlegen und aus dem Abstand betrachten

2. Element: Ich notiere, was mir zu meinem Stein aufgefallen ist

- * Beobachtungen, die ich gemacht habe
- * Die Geschichte meines Steins (Was könnte er erzählen?)

3. Element: Wiederfinden meines Steins mit geschlossenen Augen

- * Steine werden in einem Korb eingesammelt
- * Bei geschlossenen Augen bekommt jeder einen Stein aus dem Korb, befühlt ihn, erkennt, ob es
der eigene ist
- * Bei geschlossenen Augen werden die Steine jetzt so lange im Kreis weitergegeben, bis man
seinen in der Hand hält (man legt seinen Stein in den Schoß, sobald man ihn hat und gibt die
restlichen Steine weiter bis alle ihren Stein ertastet haben)

4. Element: Die Botschaft meines Steins

- * Zettel schreiben (nur für sich selbst) Was hat mein Stein mit mir zu tun?

5. Element: Der "Stein" in vielen Bibelworten

In der Mitte liegen Bibelworte (auf Zettel geschrieben), bei denen der Stein eine Rolle spielt. Schüler wandert herum, lesen diese und wählen sich ein Bibelwort aus, um es näher bedenkt. Mögliche Bibelworte z.B.

Es schreit der Stein in der Mauer, und der Sparren im Gebälk gibt ihm Antwort. Hab 2,11

Du sahst, wie ohne Zutun von Menschenhand sich ein Stein von einem Berg löste, gegen die eisernen und tönernen Füße des Standbildes schlug und sie zermalmt. Dan 2,34

Oder ist einer unter euch, der seinem Sohn einen Stein gibt, wenn er um Brot bittet. Mt 7,9

Er sagte zu ihnen: Seht ihr das alles? Amen, das sage ich euch: Kein Stein wird hier auf dem andern bleiben; alles wird niedergerissen werden. Mt 24,2

Kommt zu ihm, dem lebendigen Stein. 1Petr 2,4

Sein Herz ist fest wie Stein, fest wie der untere Mühlstein. Ijob 41,16

⁴ Idee nach Dorothee Simon, Erlangen, Nachdruck aus "Informationen Realschule 7" (Hrsg. RPZ Heilsbronn)

Wie ein schwerer Stein lastet sie auf ihm, er zögert nicht, sie abzuwerfen. Sir 6,21

Wer einen Stein hochwirft, auf den fällt er zurück, wer hinterlistig schlägt, verwundet sich selbst.
Sir 27,25

Sie sagen ja zum Holz: Du bist mein Vater, und zum Stein: "Du hast mich geboren". Sie kehren mir den Rücken zu und nicht das Gesicht. Jer 2,27

Und Jesus sagte zu ihnen: Habt ihr nie in der Schrift gelesen: Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, / er ist zum Eckstein geworden; / das hat der Herr vollbracht, / vor unseren Augen geschah dieses Wunder? Mt 21,42

Der Stein, den die Bauleute verwarfen, / er ist zum Eckstein geworden. Psalm 118,22

Lasst euch als lebendige Steine zu einem geistigen Haus aufbauen, zu einer heiligen Priesterschaft, um durch Jesus Christus geistige Opfer darzubringen, die Gott gefallen.
1.Petr 2,5

Im Anschluss an das Lesen der Bibelworte legt man seinen Stein auf den Zettel mit dem Bibelwort, erkennt, wer es noch gewählt hat; tut sich in Dreiergruppen zusammen oder ggf. auch Partnerarbeit und tauscht sich darüber aus, was einem wichtig geworden ist; evtl. Fragen beantworten.

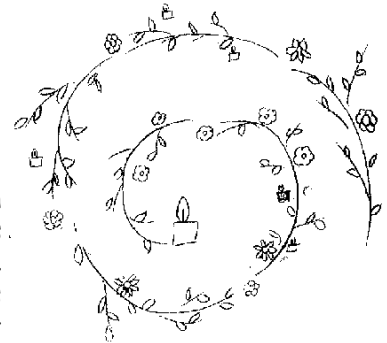
Idee 2: Mandalas zum „Er-leben“

Frühlings - oder Schöpfungspirale⁵

Themen: Frühling / Unterrichtseinheiten zu Schöpfung, Psalm 104

Vorbereitung:

Für die Frühlingsspirale habe ich frische Zweige mit hellen grünen Blättern aus dem Garten geholt. Es müssen nur so viele sein, dass man sie zu einer Spirale legen kann und immer ein Zweig die Linie der Spirale nachzeichnet. Die Spirale auf den Boden gelegt. Jedes Kind hat eine Blüte ausgeschnitten und bemalt. Das Textblatt mit dem Psalm 104 wird in Streifen zerschnitten, sodass der Text noch sinnvoll zusammenhängt. Ferner wird ein Korb mit Teelichtern für jedes Kind und eine große Kerze für die Mitte benötigt.



Ablauf:

Mit ihrer Blüte sitzen die Schüler im Stuhlkreis um die Spirale herum. Am Beginn der Spirale (dem Eingang) stehen Körbe mit den Textstreifen und den Teelichtern. Der Beginn des Psalms wird von mir gelesen. Danach kommen die Kinder zu zweit zu den Körben und nehmen sich einen Textstreifen. Ein Kind liest den Vers des Psalms vor. Nacheinander gehen sie in die Mitte der Spirale. Auf dem Weg in die Mitte legen sie ihre Blüte ab. In der Mitte entzünden sie das Teelicht und stellen es beim hinausgehen auch in der Nähe der Zweige ab. Am Ende wird der gesamte Psalm noch mal gelesen und eventuell über einzelne Verse, die den Kindern noch besonders im Gedächtnis sind, gesprochen.

⁵ Claudia Bösch, aus Werkstatt KU/RU Nr. 74, Arbeitsstelle für ev. Religionspädagogik Ostfriedland, Thema: Religiöse Erfahrung im Unterricht?, Februar 2000

Erfahrung:

Während des Begehens der Spirale fällt es den Kindern nicht schwer sich ruhig zu verhalten und auch, nachdem sie dran waren, noch weiter zuzuhören. Das Einhalten der Regel, allen die gleiche Atmosphäre zu ermöglichen, ist ihnen schnell klar. Dennoch treten manchmal kurzzeitige Störungen auf, die aber mit diesem Argument leicht zu unterbinden waren. Beim Lesen des Textes nehmen die Schüler nun den Inhalt des Textes ganz anders wahr. Einige denken während der Stille darüber nach andere überlegen nur, wohin sie am besten ihre Kerze stellen. In Reflexionsgesprächen wird die Vielfalt der gewonnenen Erfahrungen deutlich. Man kann auch das Lesen des Textes, das Ablegen der Blüten und das Entzünden durch mehrere Gänge entzerren bzw. voneinander lösen. Jedoch spielt hier häufig der Zeitfaktor und die Möglichkeit zur längeren Konzentration eine Rolle.

Weihnachtsspirale

Themen: Texte zu Weihnachten, Adventskalender

Die Vorbereitung ist ähnlich der Frühlingsspirale. Aus Tannenzweigen wird eine Spirale gelegt. In dieser Spirale werden kleine gebastelte Häuschen mit Teelichtern abgestellt. Am Ende erhält man ein kleines Weihnachtsdorf.

In Verbindung mit Texten entspricht der Ablauf genau dem der Frühlingsspirale. Als Adventskalender könnte sich der Beginn einer Unterrichtsstunde in Form eines Rituals des Abstellen und Entzündens der Teelichter entsprechend dem Datum darstellen.

Herbstspirale

Themen: Herbst, immer einsetzbar

Vorbereitung:

Verschiedene Kleinteile müssen in ausreichender Menge vorhanden sein. Beim Thema Herbst können das z.B. Früchte aller Art sein: Kastanien, Eicheln, Schalen, Tannenzapfen, Blätter in verschiedensten Farben. Hierbei werden die Dinge mit den Kindern gemeinsam gesucht. Eine andere Möglichkeit sind kleine Dinge wie Muggelsteine (Glassteine) Holzblüten, Federn, Marienkäfer aus Holz, Holzstäbe, Steine in verschiedenen Größen und Formen, Kieselsteine, Baumrinde.... Je nach Thema sollten die Dinge, die ausgewählt werden, zueinander passen, z.B. beim Herbst oder Naturmandala.

Ablauf:

Die einzelnen Dinge werden in Behältern am Rand eines großen Stuhlkreises gestellt. Die Mitte selber wird durch eine Kerze oder einen besonders schönen Stein festgelegt. Nacheinander gehen die Kinder zu den Körben und nehmen sich eine Sache, um sie um die Mitte herum zu legen. Im Hintergrund spielt leise Musik. Es gelten dabei folgende Regeln: Es darf während des Ablegens nicht gesprochen werden. Es darf nicht kommentiert werden, wohin etwas gelegt werden muss, da jeder so legen darf wie er möchte.

Die Mitte muss jedoch als Mitte erkennbar bleiben. Man legt solange reihum wie Konzentration und Lust da ist oder gibt drei Runden vor.

Erfahrungen:

Einigen Kinder fällt es schwer, sich auf die Legeweise der anderen einzulassen, wenn sie sich schon eine Vorstellung des Mandalas gemacht haben. Wenn sie wieder an der Reihe sind, kann das Mandala schon wieder eine ganz andere Form angenommen haben. Die Gedanken der Kinder fließen dabei in ganz verschiedene Richtungen. Die Wirkung besonders auch auf Klassenclowns und Kinder mit Konzentrationsschwächen ist enorm.

Weiterarbeit:

Eines der Dinge aus dem gelegten Mandala wird mit in die Klasse genommen und stellt die Mitte für ein selbstzumalendes Mandala dar.

Idee 3: Körperübung⁶

Sich wachklopfen: Füße, Beine, Körper
Füße ausschütteln, Hände ausschütteln / Kopf hängen lassen / aus/auf-stampfen

Verwurzelt sein: Seinen Ort im Raum suchen, ihn als den Ort wahrnehmen, wo man gut stehen kann; die Füße wahrnehmen, wie sie den Boden berühren und auf ihm Stand finden; sich immer tiefer in den Boden verwurzeln, nachspüren, wie dieser Boden beschaffen ist und wie er einen trägt

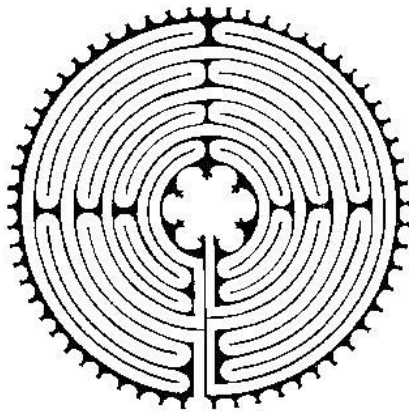
Aufgerichtet sein: Linke Hand nach oben strecken / rechte Hand nach oben strecken;
ruhig atmen, auf die Zehenspitzen stellen;
ich bin da - ganz da - ich bin wichtig

Im Gleichgewicht sein (etwas durchstehen): Füße stehen nebeneinander - linken Fuß hinter rechten Fuß auf Knöchel stellen (bis es weh tut) - Füße parallel - aufstampfen;
dasselbe mit dem anderen Fuß;
Variante: auf einem Bein stehen - ein Bein vors andere (li-re / re-li)

Sich gegenseitig Gutes tun: Partnerübung: Rücken leicht abklopfen, austreichen, Hände ausschütteln;
Variante: mit Partner in die Hocke gehen, Hände über Kreuz halten

Stille: Werde still und finde heim zu dir selbst. Verzehre deine Kräfte nicht im Lärm der Welt. Es ist gut, wenn du deine Arbeit tust, deine Aufgaben und Pflichten erfüllst - und es ist wichtig, daß du das gern tust. Aber gehe nicht auf in dem, was draußen ist, sondern nimm dich wieder zurück. Sammle deine Gedanken, versenke dich in deine Tiefe und suche nach der Mitte deines Wesens und deines Lebens. Von dieser Mitte her wirst du den Maßstab finden für das, was wirklich wichtig ist für die Erfüllung tun die Ganzheit deines Lebens.

Idee 4: Labyrinth



Betrachte das Labyrinth.
Suche Dir den Weg zur Mitte.

Was fällt Dir auf?
Welche Besonderheiten weist dieser Weg auf?⁷

⁶ Christa Spilling-Nöker

⁷ www.google.de/Bilder/Labyrinth

Idee 5: Übungen zur Sensibilisierung der Sinne

Geräuschedöschen

- **Material:** Filmdöschen werden mit unterschiedlich klingendem Material gefüllt und verschlossen (Sand, Steine, Holzperlen, Nägel, Reis, Erbsen, Murmeln usw.).
- **Ablauf:**
Die Schüler sitzen im Kreis und werden angehalten, während der Übung nicht zu sprechen; jeder Schüler erhält ein Döschen und schüttelt es; • gemeinsam versuchen die Schüler, die Döschen von „leise“ nach „laut“ zu sortieren.
Variante:
Je zwei Döschen werden mit gleichem Inhalt gefüllt; jeder Schüler bekommt ein Döschen und hat die Aufgabe, den Partner mit dem gleich klingenden Döschen zu finden im Anschluss wird gemeinsam überlegt, was sich in den Döschen befinden könnte.
- **Impulsfragen:** Wie ging es uns mit der Übung? Was war schwer? War es einfach?

Dem Ton nachhören

- **Material:** Klangschale (Triangel, Glocke) oder ähnliches herrichten
- **Ablauf:**
Die Schüler stehen mit geschlossenen Augen im Kreis; die Schale wird angeschlagen; die Kinder setzen sich langsam hin, wenn sie den Ton nicht mehr wahrnehmen.
- **Impulsfragen:** Wie ging es uns mit der Übung? An was hat uns der Ton erinnert? Was lenkt uns häufig davon ab, genau hinzuhören?

Fühlkissen

- **Material:**
Unterschiedliches Material in kleine Säckchen einnähen; je zwei Säckchen werden mit identischem Inhalt gefüllt (Murmeln, Muggelsteine, Wolle, Holzperlen, Kastanien, Sand, Steine usw.).
- **Ablauf:**
Die Schüler haben ausreichend Zeit, um die Kissen zu befühlen; • die Kissen werden einander zugeordnet; anschließend erfolgt ein Austausch über den möglichen Inhalt der Kissen.
- **Impulsfragen:** Was hat sich hart angefühlt? Was weich? Was ist schwierig zu ertasten? Wann brauchen wir unser Tastgefühl besonders?

Auf Tuchfühlung gehen

- **Material:**
ein Tuch, von ihrer Beschaffenheit unterschiedliche Gegenstände (Baumscheibe, Tannenzapfen, Kastanien, Moos, Stein, Korken usw.)
- **Ablauf:**
Die Gegenstände liegen in der Mitte des Sitzkreises verborgen unter einem Tuch; die Schüler ertasten die Gegenstände behutsam; das Tuch wird für einen kurzen Moment gelüftet; die Schüler erinnern sich an die Gegenstände; Gegenstände, die in der Erinnerung fehlen, werden erneut ertastet.
- **Impulsfragen:** Was konnte einfach ertastet werden? Was war schwer?

Idee 6: Verschiedene Elemente

Atemübung

- sich aufrecht hinsetzen, so daß der Bauch nicht eingeeengt wird und der Atem fließen kann
- mit den Händen auf dem Leib spüren, an welcher Stelle der Atem als Bewegung spürbar ist
- Stille zulassen
- evtl. nach mehrmaligem Üben der ersten Schritte einfache Sätze in die Stille sprechen, wie „ich atme“, „ich bin lebendig“, „du hast mir Atem gegeben“

Hörübung

- sich aufrecht hinsetzen
- wahrnehmen, was man im Moment alles hören kann
- wahrnehmen, was man dabei empfindet
- evtl. den Wechsel wiederholen zwischen hören (= gewandt sein nach außen) und Achtsamkeit für sich selbst (= gewandt sein nach innen)

„Boden spüren“

- seinen Ort im Raum suchen, ihn als den Ort wahrnehmen, wo man gut stehen kann
- die Füße wahrnehmen, wie sie den Boden berühren und auf ihm Stand finden
- sich immer tiefer in den Boden verwurzeln, nachspüren wie dieser Boden beschaffen ist und wie er einen trägt
- wie ein Baum hin und her schwanken und trotzdem fest stehen

Stillekerze

Bei vielen Übungen im Kreis, bei denen die Augen möglichst geschlossen sein sollen, kann es hilfreich sein, in die Mitte eine Kerze zu stellen und brennen zu lassen - oder dorthin einen Stein oder sonstigen einfachen Gegenstand zu legen. Wer die Augen lieber ganz auflassen oder ab und zu aufmachen möchte, der soll dann diesen Gegenstand anschauen, die Blicke aber nicht umherschweifen lassen, weil das andere stört.

Sprechstein

Wenn im Stuhlkreis über etwas gesprochen werden soll, kann ein Sprechstein verwendet werden. Wer immer den Sprechstein (ein auffälliger Kiesel vielleicht) in der Hand hat, darf reden. Die anderen schweigen. Redet jemand dazwischen, kann einfach gefragt werden: „Wer hat den Sprechstein?“ Das ist besser als Ermahnungen. Der Sprechstein wird im Kreis weitergereicht. Wenn ein Kind nichts sagen möchte, gibt es ihn einfach dem nächsten.

Das offene Fenster

Die Kinder sitzen ganz still und schließen die Augen. Lehrer öffnet ein Fenster und leitet die Kinder an, dass sie auf alles achten sollen, was von draußen zu hören ist, und sie sollen es sich merken. Der Lehrer schlägt einen Gong (oder ähnliches), die Kinder machen die Augen auf und berichten, was sie alles gehört haben (Variation: sie malen es).

Zeit erleben

Die Kinder erleben, wie lange eine Minute ist. Dazu wird eine mitgebrachte Uhr (Wecker oder Eieruhr) als Hilfsmittel verwendet. Zunächst sollen die Kinder mit den Augen den Sekundenzeiger eine Minute lang verfolgen. Anschließend wird in der gelösten Sitzhaltung und mit verschlossenen Augen versucht, eine Minute lang still zu sitzen. Wer glaubt, dass eine Minute vorüber ist, öffnet die Augen, bleibt aber noch ruhig.

Stille-Licht

Eine sehr schöne Stilleübung ist das Stille-Licht. Jedes Kind bekommt dazu ein kleines Glas. An einer großen Kerze in der Zimmermitte werden dann Teelichter entzündet und den Kindern in die Gläser gegeben, eines nach dem anderen. Wenn ein Kind sein Stille-Licht bekommen hat, darf nicht mehr geredet werden. Es setzt sich an seinen Platz im Kreis um die große Kerze. Das Stille-Licht stellt es vor sich hin. Wenn der Kreis vollständig ist, werden einfach ein oder zwei Minuten lang die Kerzen betrachtet. Dann ist die Stille-Übung zu Ende.

Diese Übung eignet sich sehr gut zur Einleitung einer ausführlicheren Entspannungsübung. Die Entspannungsübung würde beginnen, wenn alle Kinder mit dem Stille-Licht ihren Platz gefunden haben.

Gedanken-Rucksack

- *Material:* ein kleiner Kinder- oder Puppenrucksack evtl. ein großes Kuscheltier (Bär, Elefant oder ein anderes „starkes“ Tier).
- *Ablauf:*

Die Schüler sitzen im Kreis und bekommen reihum den Rucksack; die Lehrperson gibt eine Frage in die Gruppe: „Was beschäftigt Dich im Moment am meisten?“ „Worüber hast Du Dich heute geärgert?“ wer den Rucksack hält, darf seine Gedanken dort hineinpacken, den Rucksack zuschnüren und weitergeben; wenn alle im Kreis dran waren, kann die Lehrkraft erklären, dass ein starkes Tier die Gedanken für eine Weile tragen kann, damit wir unsere Gedanken sammeln können. Dem Tier wird der Rucksack aufgesetzt; wichtig ist, dass Äußerungen von Schülern nicht bagatellisiert werden. Den Schülern soll verdeutlicht werden, dass wir versuchen, uns durch eine symbolische Handlung für eine Weile von unseren Gedanken(Sorgen) zu lösen.

Idee 7: Biblische Geschichten / Phantasiereisen

Der blinde Bartimäus

Ziel: Den Aussagegehalt der Geschichte durch die eigenen Gefühle erfahren (und nicht nur über den Verstand).

Material: Eine große dicke Kerze in der Kreismitte.

Ablauf:

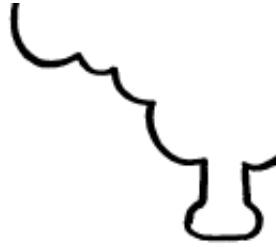
- Die Schüler sitzen im Kreis, in deren Mitte eine Kerze brennt und schließen die Augen. Ihnen wird angekündigt, dass sie am Ende der Geschichte mit geschlossenen Augen und in ruhiger Körperhaltung auf ein „Zeichen“ warten dürfen dürfen.
- die Geschichte vom blinden Bartimäus wird vorgelesen;
- Lehrer nimmt die Kerze und geht langsam von Schüler zu Schüler; dabei wird die Kerze so gehalten, dass die Schüler das Licht und die Wärme wahrnehmen.

Impulsfragen:

Wie ging es Dir bei der Geschichte? Wie ist es Bartimäus ergangen, als er nicht sehen konnte?
Was hast Du gefühlt, als Du auf das Zeichen gewartet hast? Wie war es, als das Zeichen kam?

Gott ist wie ein guter Hirte (nach Psalm 23)

Ziel: Die Schüler sollen beim Hören der Geschichte eigene innere Bilder entwickeln; die Gefühle sollen angesprochen werden und die Kinder bereichern und die Sinneswahrnehmungen sollen angeregt werden.



Material: evtl. reine Schafswolle (im Bastelladen); Schafe auf /aus Tonkarton

Ablauf:

- Die Schüler werden auf die Fantasiereise eingestimmt; (bequeme Sitzhaltung im Kreis eingenommen; die Schüler schließen ihre Augen und formen beide Hände zu einer Schale, die in den Schoß gelegt wird)
- die Geschichte langsam und in ruhiger Tonlage vorlesen (evtl. kann der Text gekürzt werden);
- den Schülern wird die Wolle (oder das bereits angefertigte Schaf in die Hände gelegt);
- die Schüler werden ermuntert, mit geschlossenen Augen zu tasten und an der Wolle zu riechen; nun werden sie behutsam aus der Geschichte zurückgeführt und schauen, was in ihrer Hand liegt;

Impulsfragen: Es kann gemeinsam überlegt werden, wie die Freundschaft zu dem Hirten gepflegt werden kann, gerade im übertragenen Sinn zu Gott.

Du bist draußen in der Natur... Es ist ein schöner Tag... Du beschließt, zu dem Feld zu laufen... auf dem oft ein Hirte mit seiner Herde steht... Schon von weitem hörst du das Blöken der Schafe... und ab und zu das Bellen von einem der Schäferhunde... Als du dich näherst, riechst du in der Nase den ganz typischen Geruch der Tiere, den du so sehr magst... Du streichelst eines der Schafe.. spürst das weiche, haarige Fell in deinen Händen. .. und hältst Ausschau nach dem Hirten... Der ist am Ende der Herde und beginnt gerade damit, seine Schafe auf eine andere Weide zu führen ... Die ganze Herde setzt sich in Bewegung ... und du gehst einfach mit ... folgst ihr ... Der Weg geht zunächst über Feldwege... und dann über eine Wiese ... von dort aus gelangst du zu einem Bach... du siehst, dass sich der Hirte an der Quelle des Baches niederlässt... und gehst zu ihm hin ... Du freust dich, ihn anzutreffen ... Ihr verweilt eine ganze Zeit an der Quelle ... bis der Hirte dich und die Herde in ein Tal führt ... Das Tal wird immer enger ... und auch dunkler ... und kühler ...Wenn du nach oben schaust, siehst du die Sonne noch ... aber ihre Wärme ist im Moment nicht zu spüren ... Doch du hast Vertrauen zu dem Hirten ... und folgst immer weiter ... bis zum Ende des Tales... Dort tut sich eine weite ... grüne ... helle Ebene auf ... Wohin dein Auge auch schaut, du siehst grüne saftige Wiesen ... der Hirte lädt dich ein, mit ihm gemeinsam auszuruhen und dich zu stärken ... Er breitet seine Decke aus ... und teilt seinen Proviant mit dir ... Du sitzt mit ihm gemeinsam an diesem schönen Flecken Erde ... und spürst wie du auftankst ... und Kraft schöpfst ... Die Schafe grasen zufrieden ... ab und zu kommt einer der Hunde zu euch ... und erhält vom Hirten ein Stück Wurst ... Du genießt diese friedliche Stimmung ... die Sonne ... und vor allem die Anwesenheit des Hirten ... Du unterhältst dich mit ihm ... und spürst, dass er dich sehr mag ... Der Hirte lädt dich ein, wann immer du möchtest, zu ihm zu kommen ... mit ihm zu gehen ... und bei ihm zu sein ... Überglücklich über diese Einladung verabschiedest du dich ... und machst dich auf den Heimweg ... Du beschließt, die Freundschaft zu dem Hirten zu pflegen ...

Idee 8 : Sonstige Geschichten / Phantasiereisen

Kleiner Bär lauscht⁸

Eine Stille-Übung für jüngere Kinder, die gut zum Innehalten in hektischen Alltagssituationen verwendet werden kann. (es können auch beliebige andere Tiere verwendet werden).

Die Anleitung dazu kann etwa folgendermaßen lauten: „Stell dir vor, was der kleine Bär manchmal macht, wenn er so aufgereggt ist. Komm, wir machen es einmal zusammen! Der kleine Bär steht einfach ein Weilchen da und lauscht. Er steht ganz still, die Beine fest auf dem Boden. Er atmet tief ein und langsam wieder aus ... tief ein und langsam wieder aus ... ruhig ein und ruhig wieder aus ... er macht ein Weilchen lang nichts, er achtet nur genau auf alles, was um ihn herum passiert. Er steht nur da und atmet ruhig ein und aus und achtet auf seine Umgebung ... Jetzt macht er die Augen wieder auf und achtet noch ein kleines Weilchen nur auf seine Umgebung.“

Die schnellste Schnecke der Welt⁹

Stell dir vor, du liegst auf deiner Wiese. Du hast die Augen geschlossen und spürst die *Ruhe* rings um dich - und in dir. Du hörst das *Gras* im Wind sich bewegen, und die Vogelstimmen ringsum ... Dein *Atem* geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. Mit jedem Atemzug spürst du deine *Schwere* angenehm auf dem Boden. Mit jedem Atemzug fühlst du die *Wärme* in dir ...

So sinnst du vor dich hin - da siehst du eine Weinbergschnecke neben dir kriechen. Ihre Fühler hängen traurig zu Boden. „Was ist denn los?“, fragst du mitleidig.

„Ach“, antwortet sie, „es ist eine Schande. Heute hatten wir unsere jährliche Schneckenversammlung und da haben sie mich zur schnellsten Weinbergschnecke der Welt gewählt.“ „Aber das ist doch wunderbar!“ antwortest du.

„Du hast keine Ahnung“, meint sie dazu, „du bist eben ein Mensch. Ihr macht alles blitzschnell. Für euch mag das ja auch recht sein, aber bei uns ist es anders. Unser höchstes Ziel ist es nämlich, besonders langsam und elegant durch die Gegend zu schlendern. Und von allen Schnecken sind wir Weinbergschnecken die langsamsten. Deshalb sind wir ja auch dazu übergegangen, immer unser Haus auf dem Rücken mitzuschleppen, weil wir sonst garantiert immer zu spät zu Hause wären. Nur ich bin anders“, seufzt sie, „immer bin ich zu schnell.“

„Das geht mir auch oft so“, verrätst du. „Und auch manchen anderen Kindern.“

„So, so“, sagt die Weinbergschnecke. „Und was macht ihr Menschen dann, wenn ihr zu schnell seid?“ „Vielleicht versuchst du es einmal mit einem Merkspruch“, rätst du der Weinbergschnecke. „Immer, wenn du merkst, dass du wieder viel zu hastig bist, dann hältst du kurz inne, atmest tief ein und tief aus, und sagst dir leise vor:

Ruhig und still gehts wie ich will.“

„Und das soll klappen?“, zweifelt die Weinbergschnecke und wedelt mit ihren Fühlern in der Luft herum.

⁸ Nach Volker Friebel: *Kinder entdecken die Langsamkeit. Musikalisch spielerische Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Buch mit CD. Ökotoxia, Münster, 2008.*

⁹ Aus: Friebel, Volker & Sabine Friedrich: **Entspannung für Kinder.** Mit Audio-CD. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek, September 2002, 144 Seiten Buch und 79:57 Minuten CD, 12,90 Euro. (Völlige Neufassung der 14. Auflage des Buchs von 1989.)

„Wenn du es ein paarmal probierst ... Du wirst schon sehen!“, antwortest du.
„Ruhig und still gehts wie ich will“,
murmelt die Weinbergschnecke einigemal vor sich hin.
„Ruhig und still gehts wie ich will.
Einfach zu merken ist der Spruch ja“, meint sie dann. „Ich will es einmal damit versuchen. Auf Wiedersehen und vielen Dank!“
Und damit kriecht sie langsam und elegant mit ihrem Häuschen davon.

Anhang

➤ **Weitere Ideen und Materialien auf der Bistums-Seite im Bereich Schulpastoral:**

<http://www.bistum-augsburg.de/ba/dcms/sites/bistum/bildung/religionsunterricht/schulpastoral/Praxis.html>

➤ **Einfache Mandala zum kostenlosen herunterladen (Grundschule)**

<http://www2.zaubereinmaleins.de/pdf2/mandala1.pdf>

Literaturliste

Die BIBEL, Hg. Im Auftrag der Bischöfe Deutschlands, Österreichs, der Schweiz, des Bischofs von Lüttich, des Bischofs von Bozen-Brixen, des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland und der Deutschen Bibelgesellschaft, Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 1999

Friebel, Volker: Kinder entdecken die Langsamkeit. Musikalisch spielerische Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Buch mit CD. Ökotoxia, Münster, 2008.

Friebel, Volker & Sabine Friedrich: Entspannung für Kinder. Mit Audio-CD. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek, September 2002, 144 Seiten Buch und 79:57 Minuten CD, 12,90 Euro. (Völlige Neufassung der 14. Auflage des Buchs von 1989.)

Werkstatt KU/RU Nr. 74, Arbeitsstelle für ev. Religionspädagogik Ostfriedland, Claudia Böschen, Thema: „Religiöse Erfahrung im Unterricht?“, Februar 2000

Maschwitz, Gerda u. Rüdiger: Gemeinsam Stille entdecken. Übungen für Kinder und Erwachsene. München: Kösel-Verlag 1995.

Olbrich, Hiltraud u. Stonis, Andreas: Was gut tut. Spiel und Stille im Religionsunterricht. Werkbuch RU 1 bis 6., Lehr: Ernst Kaufmann Verlag 1999.

Peters, Claudia: Still werden und Staunen. „Stille Zeiten“ in Kindergarten, Schule und Gruppen. Freiburg i. Br.: Herder Verlag 1998.

Dorothee Simon, Erlangen, Nachdruck aus "Informationen Realschule 7" (Hrsg. RPZ Heilsbronn)

Verwendete Musik:

CD "Volkstänze – rockig, traditionell, meditativ. Vol.2" JUSESIO Thurgau, Impulsstelle für Kirchliche Jugendarbeit, zu beziehen über: Balsies, Rolf-Dieter, Versand und Verlag, Eckernförder Straße 341, 24107 Kiel

Bezuschussung

der Ausstattung von (neuen)

Räumen der Stille / Meditationsräumen in staatlichen Schulen

durch den Sachbereich Schulpastoral und
Ganztagsschule
der Abteilung Schule und
Religionsunterricht



im Bistum Augsburg

Kriterien:

1. Die Fachschaft / Fachkonferenz Religionslehre bzw. die verantwortliche Lehrkraft für das P-Seminar der gymnasialen Oberstufe legt ein erarbeitetes schulpastorales/schulseelsorgerliches Konzept vor, in dem der Raum der Stille / Meditationsraum einen festen Platz hat und langfristig regelmäßig genutzt wird.
2. Der Raum wird *ausschließlich* genutzt für unterschiedliche einfache Gottesdienstformen, Meditationen bzw. als Stillerraum.
Nicht bezuschusst werden können Räume, die (gleichzeitig) als Fachraum Religion oder als Mehrzweckraum im Rahmen der schulischen Ganztagesbetreuung genutzt werden.
3. Die Schulleitung hat der Einrichtung eines Raumes der Stille / Meditationsraumes und dem vorgelegten Konzept schriftlich zugestimmt.
4. Die Zusammenarbeit bei der Einrichtung und Nutzung des Raumes mit den örtlichen Kirchengemeinden ist – soweit möglich – angestrebt.
5. Die Zuschussung bezieht sich ausschließlich auf die (bewegliche) Ausstattung des Raumes (z. B. christliche Symbole und Elemente, Hocker, Decken, Kissen, Lesepult, Schrank, Klangschale, audio-visuelle-Geräte usw.).
6. Der Gesamtkostenrahmen und die Abrechnung für die Gestaltung und Ausstattung ist dem Sachbereich Schulpastoral vorzulegen (incl. der Kopien der Rechnungen für die bezuschussungsfähigen Ausstattungsgegenstände).
7. Eine finanzielle Eigenbeteiligung der Schule an der Ausstattung des Raumes ist nachzuweisen – soweit möglich auch eine Zuschussung durch die örtlichen Kirchengemeinden (katholisch / evangelisch) und durch die evangelische Landeskirche.

8. **Es besteht kein Anspruch** auf Bezuschussung und der Zuschuss wird nach Vollendung der Maßnahme, vorbehaltlich zur Verfügung stehender Haushaltsmittel am Ende eines Kalenderjahres ausbezahlt.
9. Der Zuschuss wird beim Sachbereich Schulpastoral der Abteilung Schule und Religionsunterricht beantragt (siehe Zuschussantrag).

Die Höhe des Zuschusses beträgt maximal 500,00 €. Sie wird im Einzelfall nach Prüfung des Gesamtkostenplans vom Sachbereich Schulpastoral der Bischöflichen Schulabteilung festgelegt.

Nach Prüfung der sachgemäßen Bestimmung der Mittel (z.B. anhand der Rechnungskopien) durch den Sachbereich Schulpastoral wird der Förderbetrag auf das Bankkonto der Schule überwiesen.

10. Der Rückblick auf die Erfahrungen mit der Nutzung des Raumes wird in Form eines einmaligen schriftlichen Erfahrungsberichtes einschließlich Bilder ein Jahr nach Einrichtung dem Sachbereich Schulpastoral für die Beratung anderer Schulen zur Verfügung gestellt.
11. Dem Sachbereich Schulpastoral wird unaufgefordert mitgeteilt, wenn der Raum der Stille / Meditationsraum innerhalb von 5 Jahren ab Bewilligung des Zuschusses aufgelöst oder nicht mehr bestimmungsgemäß genutzt wird.

Zuschussantrag

Der formlosen Zuschussantrag muss folgende Angaben enthalten:

- Antragsteller (Schule, Kontaktdaten, Ansprechpartner)
- Name der Schule (Kontaktdaten, Schulleitung)
- Bankverbindung der Schule
- Realistischer Kosten- und Finanzierungsplan mit ausgewiesenem Eigenanteil der Schule, Gesamtabrechnung mit Kopien der Rechnungen für die bezuschussungsfähigen Ausstattungsgegenstände, Zuschüssen der örtlichen Kirchengemeinden, beantragten sonstigen Zuschüssen / Drittmitteln, beantragtem Zuschuss beim Sachbereich Schulpastoral der Abteilung Schule und Religionsunterricht
- Ausgearbeitetes und von der Schulleitung unterstütztes schulpastorales / schulseelsorgerliches und, soweit Konzept mit Beschreibung der Ausgangssituation, der Ziele, der geplanten Angebote und Arbeitsformen und dem organisatorischen Rahmen.
- Unterschrift Vertreter/in Fachschaft / Fachkonferenz Religionslehre bzw. dem verantwortlichen P-Seminar-Leiter *und der* Schulleitung

Kontakt

Beratung und Antrag

Bei Fragen Rund um das Thema Meditationsraum/Raum der Stille wenden Sie sich bitte an:

Markus Moder
Sachbereich Schulpastoral und Ganztagschule
Hoher Weg 14
86152 Augsburg

Fon: 0821/3166-558
Fax: 0821/3166-549

Mail: markus.moder@bistum-augsburg.de

