

## 10 Minuten Zeit für dich



Foto: B.Lob

### Das Projekt

Bevor ich mich für mein Projekt entschied, erstellte ich eine Schulanalyse mit allen Personen der Schule, dazu gehörten Lehrer\*innen, Eltern, Schüler\*innen und weiteres Personal. Es stellte sich heraus, dass ein Raum der Stille und dazu Angebote in diesem Raum von allen sehr stark gewünscht wurde. Nach einer Präsentation der Idee in der Gesamtkonferenz mit der Genehmigung von Schulpastoral erfolgte die Umsetzung sehr schnell. Dazu erstellte ich auch ein Konzept zur Nutzung des Raumes für alle mit vorgegebenen Regeln.

Eine Personengruppe, die Lehrer\*innen, hatten sich Entspannung gewünscht, gerade vor den langen Konferenztagen. So machte ich als erstes das Angebot „10min Zeit für Dich“ vor jeder Gesamtkonferenz, was bis heute zum festen Bestandteil des Schuljahres geworden ist.

Daraus hat sich durch die Pandemie ein weiteres Angebot „10 min Zeit für dich“, die 7 Wochen in der Fastenzeit“ entwickelt. Es handelt sich hierbei um einen Meditationsimpuls für die gesamte Schulgemeinde, der auf der Homepage veröffentlicht und in der wöchentlichen Information an Lehrer\*innen und Eltern über den hausinternen Verteiler zur Verfügung gestellt wird.

Beide Impulse dienen zum Nachdenken, zum Stille finden und der geschenkten Erholung.

### **Planung und Ziele des Projekts**

Diese „10min Zeit für dich“ sind eine kostbare Zeit. Aus der Stille Erholung und Ruhe zu finden, scheint erst einmal im Widerspruch zum absolut hektischen Alltag der Schule zu stehen. Die Stille ist aber genau das, was zu entdecken ist. Nicht immer ist das klar Wahrnehmbare, das vorgeschobene „Ich muss arbeiten, vorbereiten, mit Kolleg\*innen sprechen“, das Wichtigste, das ich gerade brauchen würde.

Deshalb wollte ich den Aspekt der Ruhe und Entspannung im Stille-Raum mit Stilleübungen, Meditationen, Symbolen, Phantasiereisen und begehbarem Labyrinth erfahrbar werden lassen ...

Als mir der inhaltliche Kontext der Gestaltung klar war stellte sich schnell die Frage, wann und in welchem Rahmen das Angebot umsetzbar ist.

Von mir wurden alle Lehrer\*innen eingeladen, auch der Sozialarbeiter, die Schüler\*innen, die noch zur Konferenz wollten, die Elternvertreter und das Personal der Schule.

Unsere Schule hat alle 4 Wochen regelmäßig Gesamtkonferenzen. Der Zeitraum ist immer von 14:00 – 17:00 Uhr und wird in Ausnahmefällen auch länger angesetzt. Die Mittagspause ist ab 13:15 Uhr. Aus der Überlegung, dass sich alle körperlich ernähren müssen und eine kleine Gesprächspause dringend möglich sein sollte, ergab sich ein Zeitfenster von 13.45 Uhr bis 13:55 Uhr, sodass noch ein pünktlicher Konferenzanfang um 14:00 Uhr gewährleistet ist, also genau „10min Zeit für Dich“.

Der „Stille-Raum“, der durch den geplanten Umbau ein von mir umgestalteter Klassenraum ist, wurde als Ort für zukünftige Schulseelsorgeangebote festgelegt. Auch für dieses Angebot.

Ein Flyer, immer mit einem neuen Bild des aktuellen Themas, wurde im Lehrerzimmer an der Pinnwand aufgehängt. Eine Woche vor dem Termin habe ich über unseren Schulleiter das Angebot mit der Tagesordnung für die Gesamtkonferenz verschicken lassen, damit sich jede Person, die an der Konferenz teilnimmt, angesprochen fühlt.

Mein Ziel mit diesem Angebot der Schulpastoral war und ist es alle, die Erholung und Stille für sich suchen, einzuladen und so die Möglichkeit zu geben für sich zu entdecken, dass dies bereits während weniger Minuten erfahrbar sein kann.

Es kamen die unterschiedlichsten Gruppen zusammen. Einmal waren wir wirklich nur zu zweit, und es hat uns beiden gutgetan zu erfahren, dass es nicht auf die Anzahl ankommt, sondern darauf, was wir daraus machen, nämlich 10 min Zeit, mit leiser Musik und einem begleitenden Entspannungstext.

**Eva Anders**