

# Atempause im Schulalltag



Die Atempause ist ein Angebot für die 5. Und 6. Klassen. Zweimal wöchentlich für je 30 Minuten in der Mittagspause kommen im Durchschnitt 10-15 Mädchen, aber auch ein paar sehr auffällige und energiegeladene Jungen, die die Ruhe suchen. Zur Vorbereitung und Ankommensphase wird der Differenzierungsraum gemeinsam umgeräumt: „Wir schaffen uns unseren Raum der Stille selbst.“ Zu Beginn gibt es einen Moment der Stille und einen kurzen Austausch: „Wie geht es euch?“ Anschließend lädt ein Impuls mit Musik oder mit anlassbezogenen christlichen Texten, kurze Geschichten etc. oder eine kurze Körper-/Atemübung zum Innehalten. Bei Bedarf gibt es einen Austausch. Danach wird durch eine kreative Phase das Erfahrene vertieft und verarbeitet. Zum Abschluss und zur eigenen Reflexion dient ein Eintrag in ein „Stille-Tagebuch“, das ausliegt und freiwillig genutzt werden kann. Die gemeinsame Verabschiedung rundet die Atempause ab, in dem es noch einmal die Möglichkeit der Rückmeldung gibt und es endet mit einem Segensgebet. Das gemeinsame zügige Aufräumen in Stille hilft, wieder im Alltag anzukommen und sich auf den Nachmittagsunterricht vorzubereiten.

## Auszüge aus dem Stille-Tagebuch

- „Ich bin gekommen, weil ich etwas müde bin und noch Ruhe brauche.“
- „Ich bin gekommen, weil ich schlecht geschlafen habe und sehr müde bin. Ich genieße die Stille.“
- „Ich finde die Stille schön, weil man über alles in Ruhe nachdenken kann.“
- „Ich finde die Stille schön, weil man runterkommen kann.“
- „Ich brauche diese Stille am Mittag einfach.“
- „Ich bin hier, weil es entspannt und ruhig ist. Und weil viele Tests anstehen und ich die Ruhe brauche.“
- „Ich bin froh, hier zu sein, weil ich mit meinen Freunden die Stille genieße.“
- „Ich kann mich hier ausruhen, weil es leise ist und still und in der Pause ist es laut.“
- „Ich bin gekommen, weil ich es entspannend finde, einfach still zu sein.“
- „Wir kommen jeden Mittwoch hierher und uns gefällt es immer noch. Wir finden es gut, dass man montagsmorgens oder in den Mittagspausen einfach noch ein bisschen entspannen kann.“

- „Ich bin hier, weil ich müde bin und mir es vorhin nicht so gut ging.“
- „Wir fanden es jedes Mal schön und würden immer wieder kommen. Schade, dass es heute das letzte Mal ist.“
- „In der Klasse ist es immer so laut, da will man auch mal Ruhe haben und hier ist es der Fall. Hier kriegt man die Ruhe, die man braucht, hier kann man sehr gut über Dinge nachdenken worüber man sonst nicht nachdenken kann.“
- „Hier kann man die Ruhe genießen, über wichtige Dinge nachdenken, auf die Kerzen gucken, wie schön das leuchtet, was ausmalen und reden über Liebe, Weihnachten und wie schön das ist.“

#### **Auszüge aus den Schüler/innen- Rückmeldungen**

- „Das Schweigen ist gut, weil man da das Böse aus sich raus schmeißt.“
- „Stille in der Schule ist für mich ungewohnt.“
- „Stille ist, wenn man ganz leise ist und an Sachen denkt, wo man sonst nie dran denkt.“
- „Stille in der Schule ist für mich ganz schön, weil zuhause ist es total laut und anstrengend und hier ist es entspannend.“
- „Stille in der Schule ist für mich sehr toll. Da kann ich mich besser konzentrieren.“
- „Das Schweigen ist gemütlich.“
- „Das Schweigen ist ein bisschen schwer, aber auch schön.“
- „Stille in der Schule ist für mich gerade am Morgen sehr schön.“
- „Stille in der Schule ist für mich schön, entspannend und selten. Es beruhigt mich.“

*Von Julia Hertel, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin an der Offenen Schule Babenhausen,*

*Angebot für die 5. und 6. Klassen*