

Stille-Pause in der Grundschule

Inhalt: Kinder wurden eingeladen, ihren eigenen "inneren Raum" aufzusuchen und zu betrachten, die tiefe Ebene ihrer Menschlichkeit wie ihrer Göttlichkeit. "Denn in erster Linie ist Spiritualität ein Raum in jedem Menschen. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Selbstwerdung jedes Menschen ist es, diesen inneren Raum zu nutzen, einzurichten und in ihm zu Hause zu sein.

Es gab die unterschiedlichsten Fantasiereisen entsprechend der Jahreszeit, aber auch Mutmachgeschichten, um positive Gefühle und Kräfte zu stärken. Wir probierten Eigenmassagen und wechselseitige Partnermassagen, bei denen das gegenseitige Vertrauen und Achtsamkeit gefordert und gefördert wurden. Die Kinder lagen über die Klassengrenzen hinweg nebeneinander auf den Decken oder frühstückten gemeinsam. Das schaffte Verbindung untereinander.

Auf ausgelegten Evaluationsbögen schrieben die Schüler, dass ihnen die Musik gefalle, dass es schön ruhig und gemütlich sei, dass sie sich ausruhen und entspannen könnten. Gewünscht wurde auch, dass es die "Stille Pause" öfter in der Woche geben solle und dass sie länger sein sollte.

Ablauf: Kinder der Klassen 1 und 2 sollten montags nach dem Frühstück während der Hofpause (20 Minuten) die Möglichkeit haben, sich eine Zeit der Ruhe zu gönnen. Für die Kinder der Klassen 3 und 4 bot sich der Donnerstag an. Die Phase der Stille sollte dabei direkt in das gemeinsame Frühstück übergehen, um die Ruhe nachklingen zu lassen (insgesamt 35 Minuten). Innerhalb der "Stillen Pause" sollten Schüler sich hinlegen und in Decken kuscheln können, Musik lauschen und bei Fantasiereisen ihrer Innenwelt viel Raum geben dürfen, aber auch bei kleinen Massageübungen entspannen können. Es wurden Unterlagen und rote Vliesdecken angeschafft, die nach jedem Gebrauch verpackt in Plastikboxen im Materialraum des Schulkellers deponiert werden mussten.

Helfer: Schüler der vierten Klasse begeisterten sich für die Idee, in den einzelnen Klassen das "Stille Pause" – Projekt vorzustellen. Immer zu zweit wurden sie den einzelnen Klassen zugeteilt. Als Hilfestellung gab ich ihnen einen Spickzettel an die Hand mit den wichtigsten Informationen. Ein grünes "Stille Pause" - Schild an der Schuleingangstür sollte die Erst- und Zweitklässer am entsprechenden Tag an die Möglichkeit zur "Stillen Pause" erinnern und ein blaues die Dritt- und Viertklässer. Immer paarweise eingeteilt holten die Schüler der 4. Klasse bei den einzelnen "Stillen Pausen" die Decken und räumten sie wieder auf. Außerdem halfen sie den Kleinen beim Schuhe anziehen und beim Zusammenlegen der Decken und gingen überall dort zur Hand, wo sie Bedarf sahen.

(Birgit Diewald, Mail: birgit.diewald@bistum-speyer.de)