

Pause im Advent

Anhalten –Auftanken – Weitergehen

Projekt-Kurzbeschreibung

In der Adventszeit ist der Schulalltag häufig von Hektik und Trubel geprägt. Das Pausenangebot der Schulseelsorge soll deshalb einen Raum schaffen, still zu werden, den Alltag kurz verstummen zu lassen und die Gelegenheit bieten ganz auf sich zu konzentrieren. Den Besuchern steht ein Raum zur Verfügung, der durch verschiedene Stationen gestaltet ist. Beim Durchlaufen der Stationen werden alle Sinne angesprochen, die Besucher werden zum Schauen, Riechen, Hören und Schmecken ermutigt. Auf diese Weise wird zu einem ganzheitlichen Empfinden der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Erinnerungen eingeladen. Ein Pausenraum als „RASTstätte“ für Körper und Seele.

Zielegruppe 5. bis 12. Jahrgangsstufe sowie alle Interessierte der Schulgemeinschaft (Lehrerinnen und Lehrer, Sekretärinnen, Hausmeister, pädagogische Mitarbeiter)

Veranstalter Schulseelsorge am Peter-Wust-Gymnasium

Rahmenbedingungen (örtlich und zeitlich) eine Schulwoche in der Adventszeit – Montag 10.12.2018 bis Freitag 14.12.2018 – Pause nach der 6. Stunde – 13.00 Uhr bis 13.20 Uhr [Zu diesem Zeitpunkt sind die meisten Schülerinnen und Schüler in der Schule, da die meisten auf den Nachmittagsunterricht warten. Gegen die anderen Pausen spricht am PWG, dass sie fünf Minuten kürzer sind.]
Ein Klassenraum dient als Aufenthaltsort für das Projekt in der gesamten Woche und muss aus diesem Grund „geblockt“ werden.
Zusätzlicher Zeitbedarf sollte für das Installieren der Stationen eingeplant werden, ungefähr je 30 Minuten für den Auf- und Abbau am Anfang bzw. am Ende der Woche.

Materialien Jede Station ist aus unterschiedlichen Materialien zusammengestellt. Als Basis für die Gestaltung des Raumes sind folgende Dinge bereit zu stellen: Tische, Stühle, Dekorationsartikel (z.B. Tischdecken, Weihnachtskugeln, Naturmaterialien etc.), Stationsschilder zur Erklärung (siehe Bilder). Die Reihenfolge der Stationen kann variieren. Praktiziert wurde folgende Reihenfolge:

1. Station: Riechen – „Duftbaum der Erinnerung“: Stationsschild, hohe Glasvase, Zweige, Duftsäckchen aus Stoffresten (z.B. Kaffee, Zimt, Kakao, Nelken, Lavendel, Rosmarin) in doppelter Ausführung, Lösungskärtchen, Lichterkette

2. Station: Sehen – „Denk-Mal Wand“: Stationsschild, Stellwand, ausreichend Kopien der Denkanstöße (in unterschiedlichen Farben), Pinnadeln, Stifte

3. Station: Hören – „Hör-Bar“: Stationsschild, 2 Sitzsäcke, Abspielgerät (z.B. CD-Player), Kopfhörer, Weihnachtsmusik, Weihnachtshörspiele

4. Station: Fühlen – „Platz der guten Wünsche“: Stationsschild, LED-Kerzen, Dekorationsartikel

5. Station: innere Mitte finden – „Mandala-Maltisch“: Stationsschild, Infoblatt „Wie malt man ein Mandala aus?“, Holzstifte, Filzstifte, Kopien der verschiedenen Mandala Motive mit Erklärungstext

6. Station: Sehen – „Korb der guten Worte“: Stationsschild, Körbchen, Spruchzettel in verschiedenen Farben

7. Station: Schmecken – „Wie schmeckt Advent für mich?": Stationsschild, Papierteller, Servietten, Schilder zu den „Leckereien“ (z.B. Lebkuchen, Plätzchen, Mini-Magdalenen aus Spanien, Zimtwauffeln, Marzipankugeln usw.), entsprechende Backware bereitstellen

8. Station: „Mailbox“: Stationsschild, Karton mit Schlitz als Briefkasten, Stift, leere Zettel für Anliegen

Idee/Anlass

Inspiriert ist das Projekt durch die Aktion „PAUSENkirche“ im Dillinger Saardom. Hier findet jedes Jahr in der Adventszeit zum parallelverlaufenden Weihnachtsmarkt die „PAUSENkirche“ statt. Ziel der Aktion ist es, die Hektik aus dem Alltag zu nehmen, nicht nur den blinkenden leuchtenden und teilweise sehr lauten Geräuschen der Vorweihnachtszeit nach zu eifern, sondern für sich selbst Zeit zu finden, um inne zu halten. Ich hatte das Gefühl, dass so eine Aktion in unserer Schule fehlen würde. Also übernahm ich die Konzeptidee und setzte verschiedene Stationen schülergerecht um.

Vorbereitung

Zunächst muss das Material gesammelt und erstellt werden. Ende November wurden alle Klassen über das Projekt kurz mündlich informiert. In der betreffenden Woche im Dezember wurde das Werbeplakat am digitalen „Schwarzen Brett“ angezeigt, sowie einzelne Schüler gezielt angesprochen. Zum Projektstart am Montag den 10.12.2018 wurde eine Lerngruppe ausgewählt, die während der 6. Unterrichtsstunde die Stationen aufbaute. Dies ist sinnvoll, sonst ist die große Materialfülle schwer zu bewältigen. Am Ende des Projekts gab es freiwillige Helfer, die beim Abbau ihre Unterstützung anboten.

Durchführung

Jeden Tag nach der 6. Stunde wurde die Tür zum Raum geöffnet und stand über die Pause (13.00 Uhr bis 13.20 Uhr) offen, sodass dadurch die Besucher auf das Projekt neugierig wurden, da auch der Raum ansprechend dekoriert war. Im Raum selbst konnte man die einzelnen Stationen durchlaufen, oder an einer Station verweilen. Jeder Besucher konnte sich seine Aufenthaltszeit innerhalb der zwanzig minütigen Pause selbst einteilen, da an jeder Station kurze Erklärungen standen und man selbst entschied, wo man zuerst beginnt bzw. welche Station man persönlich ansprechend findet. Als Betreuer lässt man den Besuchern den nötigen Freiraum. Falls Fragen auftauchen, oder etwas unklar ist, gibt man Impulse für das Weiterkommen. So kann der Besucher ungestört die einzelnen Stationen auf sich wirken lassen.

Inhalte und Hinweise zu den einzelnen Stationen:

1. Station: „Duftbaum der Erinnerung“

Säckchen an einem Baum hängend, sind mit Düften zur Weihnachtszeit gefüllt. Die Aufgabe an die Besucher lautete folgendermaßen:

„Wenn du willst: Schnupper an den kleinen bunten Säckchen! (Vielleicht musst du sie ein wenig kneten ... Erkennst du den Duft? Woran erinnerst dich dieser Duft?“

Für die Neugierigen: Die Namen der Düfte findest du, wenn du das entsprechende Stoffblättchen aufdeckst!“

2. Station: „Denk-Mal Wand“

Diese „Pinnwand“ diente dazu, die Besucher über sechs verschiedene Halbsätze nachdenken zu lassen und forderte sie auf selbst Antworten zu geben, oder einfach die bereits vorhandenen Antworten der anderen Besucher zu durchstöbern bzw. zu kommentieren. Diese Wand war am Ende der Woche wirklich voll mit vielen tollen Eindrücken. Die Stationsaufgabe lautete: *„Anregende Fragen, überraschende Antworten, vielfältige Meinungen“ - Du bist eingeladen, eine Karte zu nehmen und deine ganz persönliche Antwort zu geben. Hefte deine Karte hier an – oder nimm sie als persönlichen „Denk-Anstoß“ mit, ganz wie du willst!*

Halbsätze, die den Besuchern zur Auswahl standen:

- Mein „Rezept“ für ein gelungenes Weihnachten ...
- Die Menschen, die mir wichtig sind, brauchen von mir als Weihnachtsgeschenk am ehesten...
- Das beste Weihnachtsgeschenk ...
- Um zur Ruhe zu kommen ...
- Wenn es in dir ganz dunkel ist ...
- Ein „Engel“ ist für mich...

3. Station: „Hör-Bar“ – Aufforderung an den Besucher: *„Nimm Platz! Hör zu – so lange du möchtest!“* Der Besucher wird dazu aufgefordert Musik auf sich wirken zu lassen. Der Musik bewusst zu lauschen, kann entspannen oder aktivieren, verschiedene Stimmungen anregen, anrühren und bewegen. An diesen Stationen kann man bekannte oder neue Interpretationen von Weihnachtsliedern abspielen. Eine Variante, die ich an manchen Tagen ausprobiert habe, waren kurze Hörspiele von ca. 5 bis 10 Minuten abzuspielen. Diese fanden besonders bei den jüngeren Schülern großen Anklang.

4. Station: „Platz der guten Wünsche“

Diese Station zeigte leider nicht die erhoffte Wirkung. Wahrscheinlich würde ich sie beim nächsten Mal nicht noch einmal verwenden. Da man in der Schule nur LED-Kerzen benutzen darf, war der gewünschte Effekt nicht so groß. Ich stellte fest, dass diese Station mehr Ruhe benötigt, aber die anderen Stationen nahmen zu viel Präsenz ein und wurden freudiger aufgenommen. Die Aufgabe lautete: *„Wenn du möchtest, halte hier an den Kerzen inne. Sie können ein Symbol sein: Dafür, dass du an einen lieben Menschen denkst.“*

5. Station: „Mandala-Maltisch“

An diesem großen Tisch sammelten sich in den Pausen wirklich „Groß und Klein“. Die Großen sahen das Mandala-Malen als eine gelungene Abwechslung. Das meditative Ausmalen ist zurzeit wieder ein „Trend“. Die Jüngeren nahmen sich gern die Zeit und suchten sich das Motiv, was zu ihnen passte. Es gab ca. zehn verschiedene Motive (z.B. Themen wie Freundschaft, Liebe, Meditation usw.), die jeweils mit einem Erklärungstext versehen waren. Die Aufgabe lautete: *„Gestalte dein persönliches Mandala! Suche dir ein Motiv, welches dich besonders anspricht aus. Wenn du Lust hast, kannst du es vielleicht als besondere Weihnachtskarte verschenken.“*

6. Station: „Korb der guten Worte“

Diese Art mit Menschen in Kontakt zu kommen, benutzen wir in der Religionsfachschaft auch zu den „Abenden der offenen Tür“. Dort ist man sehr erfreut über die teilweise zum Schmunzeln bringenden Lebensweisheiten und zum Nachdenken anregenden Bibelverse. Auch die Schüler nahmen sich gern ihre gezogenen Sprüche mit auf den Heimweg. Die Einladung der Station lautete:

„Manchmal treffen wir auf einen Satz, einen Gedanken, der irgendwie genau für unsere Situation eine Bedeutung hat. Er trifft. Er "fällt uns zu". Er ist ein Geschenk. Nimm dir eine Karte!“

7. Station: „Wie schmeckt Advent für mich?“

Ich denke, das war eine der beliebtesten Stationen. Ich kam in den Pausen mit dem Auf- und Befüllen der Leckereien kaum nach, denn die Teller sollten nicht durch gähnende Leere lieblos wirken. Hier konnte man Marzipan, Lebkuchen, selbstgebackene Plätzchen usw. probieren.

Auftrag an der Station lautete: *„Wie schmeckt Advent? - Probiere es aus und lass dir die kleinen „Leckereien“ auf der Zunge zergehen! Was denkst du dabei? Woran erinnert dich der Geschmack?“*

8. Station: „Mailbox“

Ursprünglich war die Station angedacht, um Fürbitten für den Adventsgottesdienst zu sammeln. Man war eingeladen Bitten zu formulieren, die dann anonym am letzten Schultag vorgetragen werden sollten. Das Angebot wurde nicht gewünscht. Aus diesem Grund wurde die „Mailbox“ mit folgendem Hinweis erweitert: *„Du möchtest der Schulseelsorge etwas mitteilen, hast Fragen, wünschst Kontakt? Wir werden ernst nehmen, was du uns schreibst. Wenn du möchtest, gib deinen Namen und deine E-Mailadresse an, dann können wir den Kontakt herstellen.“* Auf diese Weise erhielt ich zusprechendes Feedback, denn auf allen Zetteln stand, dass man sich so ein Angebot im Schulalltag öfter wünschen würde.

Rückblick/Ausblick

Das besondere Pausenangebot stieß gleich zu Beginn auf großes Interesse, sodass ich befürchten musste, das der Platz an den Stationen und im Raum nicht ausreicht. Allerdings verteilte sich die Teilnahme an den anderen Tagen der Woche so, dass meine Bedenken nicht eintraten. Im Raum befand sich meist eine Anzahl von 10 bis 15 Besucher. Der Besucherstrom regelte sich von selbst, denn wenn der Raum zu voll war, wartete man gespannt davor und trat intervallartig ein.

Der hohe Materialbedarf sowie die Zeit, die das Projekt am Ende durch Vorbereitung und Umsetzung eingenommen hat, waren eine gute Investition. Ich erhielt durchweg viel Lob und hörte häufig den Wunsch einer Wiederholung im nächsten Jahr. Viele Besucher waren begeistert, vor allem vom „Duftbaum“, „Wie schmeckt Advent?“, der „Denk-Mal Wand“ und jüngere Besucher vom „Mandala-Maltisch“.

Das Projekt wurde als „Aufladestation“ wahrgenommen und man schätzte die Gemeinschaft und auch das Zusammenkommen aus verschiedenen Jahrgangsstufen sowie das Plaudern mit den Lehrern. Das eigentliche Ziel des Projekts wurde daher noch erweitert, weil zusätzlich dem Wunsch nach Gemeinschaft und Zusammenhalt an unserer Schule entsprochen wurde.

Impressionen zum Projekt „Pause im Advent“

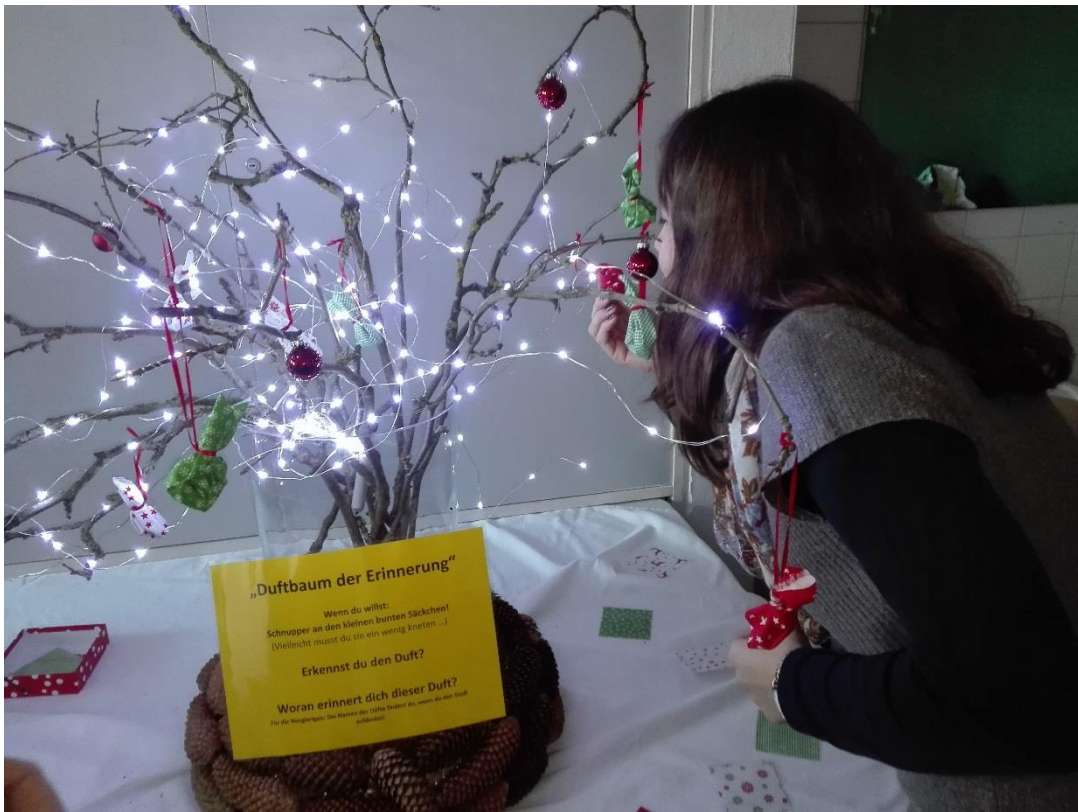


Bild 1 – 1. Station: „Duftbaum der Erinnerung“



Bild 2 – 2. Station: „Denk-Mal-Wand“ (am Ende des Projekts)



Bild 3 – 3. Station: „Hör-Bar“



Bild 4 – 5. Station: „Mandala-Maltisch“



Bild 6 – 4. Station: „Platz der guten Wünsche“



Bild 7 – 6. Station: „Korb der guten Worte“



Bild 8 – 7. Station: „Wie schmeckt Advent für mich?“



Bild 9 – Raumkonzeption (Stationen auf einen Blick)



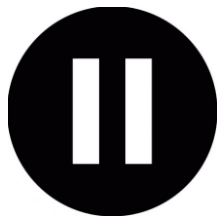
Bild 10 – „Gut gefülltes Pausenangebot“

„Pause im Advent“ Anhalten – Auftanken – Weitergehen

Ein Projekt von Rebecca Leipziger,
zur spirituellen Pausengestaltung im Advent,
am Peter-Wust-Gymnasium Merzig,
nach einer Idee der „PAUSENkirche“ in Dillingen (Saar) ¹



¹ Initiative „PAUSENkirche“ überkonfessionelle Zusammenarbeit mit den Dillinger Kirchen
<<http://www.pausenkirche.de/>> letzter Zugriff: 29.12.2018



PAUSE im Advent

Anhalten – Auftanken – Weitergehen



Wann?

Mo 10.12. bis Fr 14.12.2018

immer in der Pause nach
der 6. Std. (ca. 15 Min.)



Wo?

Raum E01_K1

WER?

ALLE, die eine Pause nötig
haben, um den „Akku“ neu
zu laden

...•HÖR-BAR...•
...•DENK-MAL-WAND...•
...•KORB DER GUTEN WÖRTE...•
...•WIE SCHMECKT ADVENT FÜR DICH?...•
...•DUFTBAUM DER ERINNERUNG...•
...•MANDALA-MALTISCH...•
...•PLATZ DER GUTEN...•
...•WÜNSCHE...•

