

Wozu einen „Raum der Stille“?

Der Alltag, vor allem der Schulalltag, ist hektisch und unruhig. Er wird sogar von vielen als Belastung empfunden. Leistungs- und Notendruck sowie der Anpassungszwang spitzen sich in der Schule immer mehr zu. Allerdings ist für Jugendliche und Lehrer*innen die Schule ein wichtiger Lebensraum, in dem sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen. Daher sollten sich Chance bieten, um auch in der Schule „einfach nur mal Mensch“ sein zu dürfen.

Mit unserem „Raum der Stille“ wollen wir die Sehnsucht nach Ruhe ernst nehmen und jedem die Chance bieten, dem lebhaften Trubel zeitweilig zu entfliehen. Es ist uns wichtig, dass sich alle in dem Raum willkommen fühlen. Aus diesem Grund ist unser „Raum der Stille“ von der Ausstattung her weltanschaulich offen gehalten und soll auch durch die Darstellung und Verwendung von Symbolen einen gewissen Universalismus bewirken, welcher die Vielfalt und den Reichtum des religiösen und geistigen Lebens widerspiegelt.

Regeln - ohne Sie geht es leider nicht

Damit die Atmosphäre des Ortes wirklich zur Entfaltung kommen kann, sind grundsätzlich drei Regeln zu beachten:

1. Wie es sich für einen auch zur Mediation genutzten Raum gehört, bleiben die Straßenschuhe draußen. Der „Raum der Stille“ ist mit Socken zu betreten.
2. Der „Raum der Stille“ darf nur unter Aufsicht betreten werden.
3. Im „Raum der Stille“ sind Essen, Trinken und Handys verboten.



Geplante Projekte im „Raum der Stille“

- Projekte des Sozialraumbüros Sulzbach / Saar
- Andachten der katholischen Kirchengemeinde Sulzbach
- Andachten der evangelischen Kirchengemeinde Sulzbach
- ständige Mediationsgespräche der Schülermediatoren der GemS Vopeliuspark
- Gruppenmeditationen
- Yogakurse und Entspannungsübungen
- Vertrauenslehrengespräche



Gemeinschaftsschule
Vopeliuspark
Sulzbach



Einweihung „Raum der Stille“



Wenn es nur einmal so ganz stille wäre

*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre
Verstumme und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachsen -:*

*Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken*

*Und dich besitzen (nur eine Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.*

(Rainer Maria Rilke, 22.09.1899, Berlin-Schmargendorf)

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchten wir Sie recht herzlich zur Eröffnung des „Raums der Stille“ **am 30.09.2019 ab 13:15 Uhr** einladen. Endlich haben wir es geschafft, den Raum so zu gestalten, dass er zu einem Ort werden kann, an dem ein jeder „einfach Mensch“ sein kann. Wir haben versucht, in dem Raum eine Atmosphäre zu schaffen, indem ein jeder den Notendruck und den stressigen (Schul-)Alltag hinter sich lassen kann, und ein Erlebnis des Willkommenseins zu schaffen.

Gemeinsam mit Ihnen würden wir sehr gerne den Raum einweihen und dieses Gefühl mit Ihnen teilen.

Nach der offiziellen Eröffnung würden wir Sie dazu einladen, freiwillig, an einer Gruppenmeditation teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Nathalie Reichard (Projektleitung)

Alexander Böser (stellv. Projektleitung)

Sandro Truisi (Schülerprojektleiter)

Unsere Förderer und Helfer - ohne die ging nichts

Damit wir einen solchen „Raum der Stille“ überhaupt an der GemS Vopeliuspark etablieren konnten, möchten wir uns recht herzlich bei unseren Förderern und Helfern bedanken:

- Rheinische Landeskirche, v.a. Sabine Lindemeyer
- Regionalverband Saarbrücken
- Kirchenkreisverband an der Saar
- Ideengeber: Dr. Martin Vahrenhorst
- Sandro Truisi (Klasse 10a)
- Schulleitung der GemS Vopeliuspark Sulzbach
- Schulsozialarbeiterin Heike Hahn-Schenkelberger (Diakonie Saar)
- evangelische und katholische Kirchengemeinde Sulzbach / Saar
- Dekanat Saarbrücken



Kontakt / Projektteam ☺

Für Nachfragen zur Nutzung, Reservierungen, Lob und Beschwerden, Umsetzung von Projekten und sonstige Fragen, kann man sich an

- Vertrauenslehrerin Nathalie Reichard (**Schule** oder **n.reichard@gems-vopeliuspark.de**)
- Sandro Truisi (Klasse 10a)
- Alexander Böser (**Schule** oder **a.boeser@gems-vopeliuspark.de**)
- Carmen Schneegaß (**Schule** oder **c.schneegass@gems-vopeliuspark.de**)

wenden.



Raum der Stille

Innere Ruhe - Innere Stärkung



Wozu einen „Raum der Stille“?

Der Alltag, vor allem der Schulalltag, ist hektisch und unruhig. Er wird sogar von vielen als Belastung empfunden. Leistungs- und Notendruck sowie der Anpassungszwang spitzen sich in der Schule immer mehr zu. Allerdings ist für Jugendliche und Lehrer*innen die Schule ein wichtiger Lebensraum, in dem sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen. Daher sollten sich Chancen bieten, um auch in der Schule „einfach nur mal Mensch“ sein zu dürfen.

Mit unserem „Raum der Stille“ wollen wir die Sehnsucht nach Ruhe ernst nehmen und jedem die Chance bieten, dem lebhaften Trubel zeitweilig zu entfliehen. Es ist uns wichtig, dass sich alle in dem Raum willkommen fühlen. Aus diesem Grund ist unser „Raum der Stille“ von der Ausstattung her weltanschaulich offen gehalten und soll auch durch die Darstellung und Verwendung von Symbolen einen gewissen Universalismus bewirken, welcher die Vielfalt und den Reichtum des religiösen und geistigen Lebens widerspiegelt.

Regeln - ohne Sie geht es leider nicht

Damit die Atmosphäre des Ortes wirklich zur Entfaltung kommen kann, sind grundsätzlich drei Regeln zu beachten:

1. Wie es sich für einen auch zur Mediation genutzten Raum gehört, bleiben die Straßenschuhe draußen. Der „Raum der Stille“ ist mit Socken zu betreten.
2. Der „Raum der Stille“ darf nur unter Aufsicht betreten werden.
3. Im „Raum der Stille“ sind Essen, Trinken und Handys verboten.



Gepplante Projekte im „Raum der Stille“

- Projekte des Sozialraumbüros Sulzbach / Saar
- Andachten der katholischen Kirchengemeinde Sulzbach
- Andachten der evangelischen Kirchengemeinde Sulzbach
- Angebote des Dekanats Saarbrücken
- ständige Mediationsgespräche der Schülermediatoren der GemS Vopeliuspark
- Gruppenmeditationen
- Angebote des JUZ Sulzbach
- Yogakurse und Entspannungsübungen



GemS Vopeliuspark eröffnet ihren „Raum der Stille“

An der GemS Vopeliuspark Sulzbach wurde in der letzten Schulwoche vor den Herbstferien endlich der „Raum der Stille“ für alle Schüler*innen der Schule eröffnet. Idee und Projektleitung übernahm die Religionslehrerin Nathalie Reichard. Sie selbst ist nicht nur Fachlehrerin für evangelische Religion und Deutsch, sie übt auch das Amt der Vertrauenslehrerin der Schule aus, wofür sie von den Schüler*innen der Schule sehr geschätzt wird.

Der Alltag, vor allem der Schulalltag, ist hektisch und unruhig. Er wird sogar von vielen als Belastung empfunden. Leistungs- und Notendruck sowie der Anpassungszwang spitzen sich in der Schule immer mehr zu. Allerdings ist für Jugendliche und Lehrer*innen die Schule ein wichtiger Lebensraum, in dem sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen. Daher sollten sich Chance bieten, um auch in der Schule „einfach nur mal Mensch“ sein zu dürfen.

So wird zum Beispiel **STILLE** von Jugendlichen, besonders von Schüler*innen, oft als negativ verstanden, nicht reden, nicht handeln, sich nicht bewegen zu dürfen. Entgegen dieser negativen Prägung soll der „Raum der Stille“ in der GemS Vopeliuspark dazu genutzt werden, dass Schüler*innen ihre innere Ruhe finden. Demnach werden positive Qualitäten von Stille erlebbar und für die Schüler*innen der GemS Vopeliuspark erfahrbar.

Mit dem „Raum der Stille“ will die Schule versuchen, die Sehnsucht nach Ruhe ernst zu nehmen und jedem die Chance bieten, dem lebhaften Trubel zeitweilig zu entfliehen. Der GemS Vopeliuspark ist es wichtig, dass sich alle in dem Raum willkommen fühlen. Aus diesem Grund hat Frau Reichard, gemeinsam mit einer Schülergruppe und zwei Kollegen, Alexander Böser und Carmen Schneegaß, den „Raum der Stille“ von der Ausstattung her weltanschaulich und offen gestaltet. Durch die Darstellung und Verwendung von Symbolen soll ein gewisser Universalismus bewirkt werden, welcher die Vielfalt und den Reichtum des religiösen und geistigen Lebens widerspiegelt. Der Raum wurde gemeinsam mit den Schüler*innen bewusst etwas „leer“ gestaltet, damit die Nutzer den „Raum der Stille“ selbst füllen müssen.

Die Projektgruppe um Nathalie Reichard und um die Schule möchte sich auf diesem Weg bei allen Helfern und Förderer bedanken, v.a. bei der Rheinischen Landeskirche, die finanziell dazu beigetragen haben, dass ein solcher Raum Einzug in den Schulalltag findet. Getreu dem Leitsatz „Mit gegenseitiger Achtung, Leistung und Selbstverantwortung, gemeinsam in die Zukunft“, soll der „Raum der Stille“ durch

Schüler*innen der GemS Vopeliuspark geleitet werden, wobei diese von den Lehrern der Projektgruppe mit Rat und Tat unterstützt werden.