



Ulrike Wolf, Religionslehrerin i.K.
umkwolf@t-online.de
Grund- und Mittelschule Insel Schütt
Hintere Insel Schütt 5
90403 Nürnberg
www.insel-schuetz.de

Kooperation der Diözese Bamberg mit der Mittelschule Insel Schütt: Schulpastorales Engagement in Grund- und Mittelschule Konzept für das Schuljahr 2019 / 2020

Aus dem Kontingent der Mittelschule erhalte ich eine Doppelstunde im AG-Bereich der Jahrgangsstufen 5-6 und eine Doppelstunde im AG-Bereich der Jahrgangsstufen 7-10. Die Stunden von staatlicher Seite ergänzt das Schulreferat der Erzdiözese Bamberg mit weiteren 4 Stunden. Das Gesamtkonzept lässt sich am besten mit „Achtsamkeit lernen“ umschreiben.

1. Intention

- Zugang zu Ruhe und Besinnung
- Stärkung der Selbst- und Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen einüben.



2. Schulalltag



- I. Achtsamkeit und Entspannung im Schulalltag für SchülerInnen der Jahrgangsstufen 5 und 6 und 7-10.
- II. Stille Pause in der Freizeitphase nach dem Essen: mittwochs von 13 bis 14 Uhr
- III. Yoga für KollegInnen „Auszeit im Schulalltag“: derzeit montags 13 bis 14 Uhr.
- IV. Gelenkstunde für Jahrgangsstufe 5 und 6: montags 11.30 bis 13 Uhr
- V. Achtsamkeitsübungen für SuS der 5. Klasse freitags, 11.30 bis 12.15 Uhr

3. Achtsamkeit und soziales Lernen

Langjährige Erfahrungen der Angebote im Bereich Schulpastoral zeigten:

- die Rituale im Umfeld der eigentlichen Übungen (Vorbereitung, Raumgestaltung, sorgsamer und verantwortungsvoller Umgang mit Material, leises Reden, Musik) führen bei den SuS en passand zum Erleben und Einüben eines anderen Umgangs mit Dingen und Menschen.
- die SuS sind ausgeglichener und friedfertiger. Sie nehmen das Angebot gern wahr.
- Die Achtsamkeitsübungen werden sowohl von SuS als auch von KollegInnen geschätzt.



4. Praxis



Beispiel aus der Praxis „Entspannung im Schulalltag“

Stundenziel:

Mit Atemübungen, Entspannungsübungen und Yogaübungen zu sich selbst finden und die Bilder einer gelenkten Phantasiereise verinnerlichen.

Teilziele:

1. Mit Atemübungen zur Ruhe kommen
2. Mit Yoga-Übungen entspannen
3. Die Bilder einer Phantasiereise verinnerlichen

Lernschritte	Lerninhalte	Methoden	Medien
1. das Projekt vorbereiten	SuS legen Matten aus SuS gestalten die Mitte	PA PA	Yogamatten, Tücher, Kerze, Räucherwerk
2. Begrüßung, Hinführung		Kreisgespräch Impuls	symbolischer Gegenstand Bild
3. Aufwärm- übungen, Atem- übungen	L und SuS machen gemeinsam die Übungen gemeinsame Durchführung der Übungen (die Dauer der Übungen richtet sich nach der "Tagesform" der Schüler)	Körperarbeit	Matten Recorder Entspannungsmusik
4. Yoga- übungen			
5. Phantasie- reise	L liest anschaulich und langsam eine Geschichte, die die Phantasie der Kinder anregen will		
6. Rückführung in die Gegenwart			Zimbeln
7. gemeinsam essen	L verteilt eine kleine Aufmerksamkeit an SuS		kleine Aufmerksamkeit
8. Aufräumen			

5. Nachgedanken zu Yoga als Ausdrucksform der Achtsamkeit

Bei den Yoga-Stunden mit Kollegen, Kolleginnen und Kindern sind für mich die nachfolgenden Überlegungen wichtig.



a) Yoga-Übungen sind seit dem Altertum bekannte und bewährte Übungen, um Körper, Atem, Geist und Seele harmonisch aufeinander abzustimmen. Yoga schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Yoga stärkt den Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen und ganz zu sich zu kommen. Im Entspannungsteil werden die Übungen des sog. Hatha-Yoga, (Körperübungen) praktiziert. Alle Übungen des Yoga haben ein gemeinsames Ziel:

- Erweckung spiritueller Energie
- Suche nach Harmonie von Leib und Geist
- zunehmendes Körperbewusstsein.



b) Yoga als spiritueller Weg
Hubert Wurz OFM beschreibt den Weg des Yoga folgendermaßen: „Im Bewusstsein der eigenen Leiblichkeit geschieht das Erwachen des menschlichen Geistes zum göttlichen Geist. Gott hat unseren Leib zum Medium seines heilenden Entgegenkommens gemacht. Der Leib ist ein ursprünglicher Ort der Gott-Mensch-Begegnung.“

c) Yoga und Glaube

Yoga ist „religiös“, aber keine Religion. Yoga als Weg und als Methode verträgt sich mit allen Religionen und kann mit den verschiedensten Lehren in Einklang gebracht werden. Dies ist vor allem bei der Arbeit im multi-kulturellen Milieu an unserer Schule von Bedeutung. Die Philosophie des Yoga und das Christentum (und die anderen monotheistischen Religionen) verbindet der Gedanke: „Yoga hilft, frei zu werden für Gott, für die Schau des Lichts:“

