

Zusatzmaterial: Stille Pause

1. Plakat
2. Stille Pause „Erntedank“
3. Stille Pause „Komm, wir ziehen in den Frieden“

1. Plakat

Willst du einmal den Rest der Woche vergessen?

Freitag 1. Pause
9:25-9:30
Raum E17



Stille Pause – Zeit zum Abschalten,
Zeit für dich

2. Stille Pause „Erntedank“

Vorbereitung

Für diese stille Pause sollte ein Stuhlkreis bereit stehen mit einer gestalteten Mitte aus Kett-Tüchern, auf denen Früchte der Erde typisch für Erntedank bereit liegen.

Ebenso sollten eine Musikbox mit Meditationsmusik sowie das Stimmungsbarometer auf einem Plakat oder digital mit QR-Code und die Punkte dazu vorhanden sein.

Schritt 1: Ankommen

Die Schülerinnen und Schüler betreten den Raum. Im Hintergrund läuft bereits leise unaufdringliche Musik. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen sich einen Platz und machen es sich nach der Begrüßung gemütlich.

„Suche dir eine angenehme Position. Deine Schultern sind entspannt. Deine Arme liegen ruhig neben deinem Körper. Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und aus und konzentriere dich dabei auf deinen Atem. Spüre, wie sich dein Brustkorb beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Wiederhole dies einige Male.“

Schritt 2: Erleben

Darauf folgt der Teil des Erlebens bzw. des Erfahrens. Hier können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für neue Erfahrungen öffnen.

Mit folgenden Impulsen führe ich durch die gegenständliche Meditation:

„Betrachte die Mitte. Was siehst du alles?“

Dies alles sind Früchte unserer Erde. Gerade in den letzten Jahren merkt man aber auch immer wieder, wie schwer sich die Schöpfung mit uns Menschen tut.

Wir sind sehr dankbar für das, was uns Gott geschenkt hat und möchten auch Danke sagen.

Guter Gott,

vielen Dank für das, was du uns schenkst.

Danke für all das, was Menschen durch ihre Arbeit anbauen können.

Du sorgst dafür, dass wir keinen Hunger leiden müssen und es uns gut geht.

Dafür sagen wir dir Danke.

Hilf uns, das, was die Erde hervorbringt, wertschätzen zu können.

Hilf uns auch, mit der Natur gut umzugehen.

Amen.“

Schritt 3: Reflektieren

„Klebe einen Punkt auf das Stimmungsbarometer. 0 bedeutet, dass es dir heute gar nicht gefallen hat, und 10, dass du es spitze fandest.“

2. Stille Pause „Komm wir ziehen in den Frieden“



Vorbereitung

Für diese stille Pause sollte der Stuhlkreis vorbereitet sein und es müssten die Begriffe in der Mitte am Boden liegen. Außerdem müsste eine Musikbox mit Meditationsmusik und das Lied zur Verfügung stehen sowie der Arbeitsauftrag zur Reflexion mit Gefäß und Steinen. Ebenso sollten dicke Filzstifte und leere Wortkarten bereit liegen.

Schritt 1: Ankommen

Die Schülerinnen und Schüler betreten den Raum. Im Hintergrund läuft bereits leise unaufdringliche Musik. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen sich einen Platz und machen es sich nach der Begrüßung gemütlich.

„Suche dir eine angenehme Position. Deine Schultern sind entspannt. Deine Arme liegen ruhig neben deinem Körper. Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und aus und konzentriere dich dabei auf deinen Atem. Spüre, wie sich dein Brustkorb beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Wiederhole dies einige Male.“

Schritt 2: Erleben

Darauf folgt der Teil des Erlebens bzw. des Erfahrens. Hier können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für neue Erfahrungen öffnen.

„Nun spiele ich dir ein Lied vor. Höre gut zu. Hier im Stuhlkreis findest du einige Stichworte am Boden.“

Das Lied „Komm wir ziehen in den Frieden“ von Udo Lindenberg feat. Kids on Stage wird abgespielt.

Martina Bradl: Projekt „Stille Pause“ – Zusatzmaterialien

(<https://www.youtube.com/watch?v=oeFwTPyhY8Y>)

„Komm wieder zurück in den Raum und richte deinen Blick auf die Stichworte in der Mitte.

Frieden ist ein kostbares Gut. Wir alle wünschen uns Frieden, Gleichberechtigung und Anerkennung und Respekt für alle, unabhängig von Nationalität, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung, Geschlecht oder Hautfarbe.

Wenn du magst, kannst du einen Begriff hinzufügen, indem du ihn auf eine Wortkarte schreibst und in der Mitte mit ablegst.“

Schritt 3: Reflektieren

„Wenn dir die stille Pause heute gefallen hat, dann werfe einen Stein in das Gefäß.“

Stichworte für die Wortkarten für den Stuhlkreis:

z. B. Frieden, Gleichberechtigung, Anerkennung, Respekt, Würde, Rechte, Freiheit

