

Kurzkonzept - „Atempause“

"Und ich erkannte, dass sie die Stille nötig hatten!"

(Antoine de Saint Exupéry)



Allgemeine Beschreibung

„atempause“ ist eine Andacht in der die Studierenden bewusst Zeit und Raum haben um über sich selbst, über Gott und über die Welt nachzusinnen. Dieses Ritual, in Form von geleiteten und freien Meditationen, sowie geführten Reflexionen, soll den TeilnehmerInnen den Rückblick auf Erreichtes und weniger Gelungenes der vergangenen Woche erleichtern.

Kurzbeschreibung des Projektes

- ⑩ „atempause“ soll zunächst ca wöchentlich stattfinden und richtet sich an alle Studierenden/Lehrenden und Mitarbeitenden der Schule
- ⑩ Er soll grundsätzlich an wechselnden Wochentagen stattfinden und möglichst nicht länger als 15 Minuten dauern. Die *atempause* wird nach Möglichkeit in der Aula stattfinden.
- ⑩ Er steht in einer Reihe von Andachtsmodellen und Traditionen dieser Schule, wie z.B. den Adventsandachten, der Andacht zur Erinnerung an die Reichspogromnacht ... um nur einige zu nennen.
- ⑩ „atempause“ will das bestehende Angebot auf seine Art bereichern und ist als ergänzendes Angebot gedacht.
- ⑩ Die „atempause“ kann ein Ort sein,... der Anschauung und Besinnung, der viele Sinne ansprechen kann (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten), der einlädt, Stille wahrzunehmen, der eigene Gefühle und Meinungen zulässt.
- ⑩ Die **Gestaltung kann folgendes umfassen**:- Sinnesübungen, - Übungen zur

Stille, Meditationen, - biblische Erzählungen, - das Feiern von Festen des Kirchenjahres, - religiöse, ethische und philosophische Fragestellungen, - die Auseinandersetzung mit aktuellem Weltgeschehen, usw.

⑩ Die „atempause“ hat die Aufgabe, durch Sammlung und Konzentration zu sich selbst und zu Gott zu finden.

⑩ Sie kann eine für das tägliche Miteinander förderliche Atmosphäre schaffen, zu Kreativität und Spontaneität anregen und sensibel machen für Glaubensfragen und Werte.

Durchführung und Ablauf

Begrüßung und Einführung

Lied

Lesung - kurze Geschichte und eigenen Gedanken, Fragen, Impulse

>STILLE<

Lied

Segen - z.B. Irischer Segen, o.ä

Mittelfristig sollte die *atempause* in einem Team aus Studierenden und Lehrenden durchgeführt werden

Auswertung

Jede „*atempause*“ kann dreifach ausgewertet werden: Eigene Zufriedenheit, Teamzufriedenheit und Außenzufriedenheit. Erste unterliegt der eigene Meinung, zweite der Rückmeldung sämtlicher Mitarbeiter (Studierende/Lehrende sind als Mitarbeiter sehr willkommen) und letztere den ausliegenden Rückmeldebögen („Smiliesystem“).