

## Schulseelsorge Pausenangebot „ATEMPause“



EIN ANGEBOT FÜR SCHÜLER:INNEN  
DER JAHRGÄNGE 8-11 DES HGO.

EINE KURZE AUSZEIT,  
DIE DIR GEGEN DEN STRESS IM  
SCHULALLTAG HilFT.

IMMER DIENSTAGS 11:25 UHR  
UND MITTWOCHS 09:30 UHR

IN RAUM .016 NEBEN DER MENSA

Wer kennt ihn nicht – den manchmal stressigen Schulalltag, irgendwo zwischen Deutscharbeit und Bioreferat? Da wünscht man sich doch manches Mal eine Auszeit, in der man den Stress ein wenig ausblenden kann.

Aus dem Gedanken heraus, für die Schüler:innen einen Moment zu schaffen, in dem sie im trubeligen Schulalltag zur Ruhe kommen können, hat sich das Angebot der „ATEMPause“ entwickelt.

In zwei großen Pausen in der Woche können die Schüler:innen freiwillig daran teilnehmen.

Wir nutzen für das Angebot den Fachraum für Darstellendes Spiel. Dort liegt der Vorteil darin, dass der Boden mit Teppich ausgelegt ist; außerdem können dort die Sitzkissen gelagert werden. Diese sind schnell hervorgeholt und am Ende ebenso leicht wieder in die Kisten geräumt.

*(Das Plakat für die Klassenräume)*

Das Angebot richtet sich an die Schüler:innen der Jahrgänge 8 bis 11. Zum einen haben diese Klassen an unserem Nebestandort ihre Räume. Zum anderen war die Überlegung, dass es gerade in diesen Lebensjahren sinnvoll und passend ist, ein solches Angebot zu machen.

Der Ablauf der ATEMPause folgt immer einem gleichen Muster: Nach einer kurzen Begrüßung und Erklärung folgt eine Achtsamkeitsübung bzw. eine andere Entspannungsübung. Nach etwa 5–7 Minuten ist diese beendet, und es gibt in einem kurzen Blitzlicht die Möglichkeit, Gedanken mit den anderen Teilnehmer:innen zu teilen. Nach ca. 10 Minuten ist die ATEMPause vorbei, und die Schüler:innen haben noch rund fünf Minuten der großen Pause, um z. B. in die Mensa zu gehen oder die Toilette aufzusuchen.

Als das Angebot neu eingeführt wurde, wurde jede Klasse einmalig besucht und das Angebot vorgestellt. Außerdem erhielt jede Klasse ein Plakat für die Pinnwand, damit die Schüler:innen immer sehen können, wann die ATEMPausen stattfinden.

Das Angebot ist freiwillig und kann von allen Schüler:innen ausprobiert werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Zahl der Teilnehmer:innen wurde im ersten Durchlauf auf 14 begrenzt. So entsteht während der Entspannungsübung keine Unruhe, und die Schüler:innen haben genug Platz für sich.



*(Die Anordnung im Raum für Darstellendes*

*Spiel)*

Für die Entspannungsübung kann leise Hintergrundmusik laufen. Dazu wird eine kleine Musikbox genutzt. Beispiele für Musik sind unter folgendem Link verfügbar:

<https://open.spotify.com/album/5GTp3Qa31Tsn82Q5DpJvx?si=cODDU3ztRGmjl3aWwo-ThA>

Begleitet wird die Musik durch eine ruhige Ansprache. Hierzu habe ich selbst Meditationsübungen ausprobiert und für mich passend umformuliert. Ein Beispiel findet sich unter folgendem Link:

<https://youtu.be/ockCQMt9kM0?feature=shared>

(Das Video ist 10 Minuten lang; man muss es für sich so kürzen, dass man bei ca. 5 Minuten auskommt.)

Bei Rückfragen zu dem Angebot kann man sich gerne per E-Mail an Ron Bodewein wenden: [bodewein@hgo-ol.de](mailto:bodewein@hgo-ol.de)