



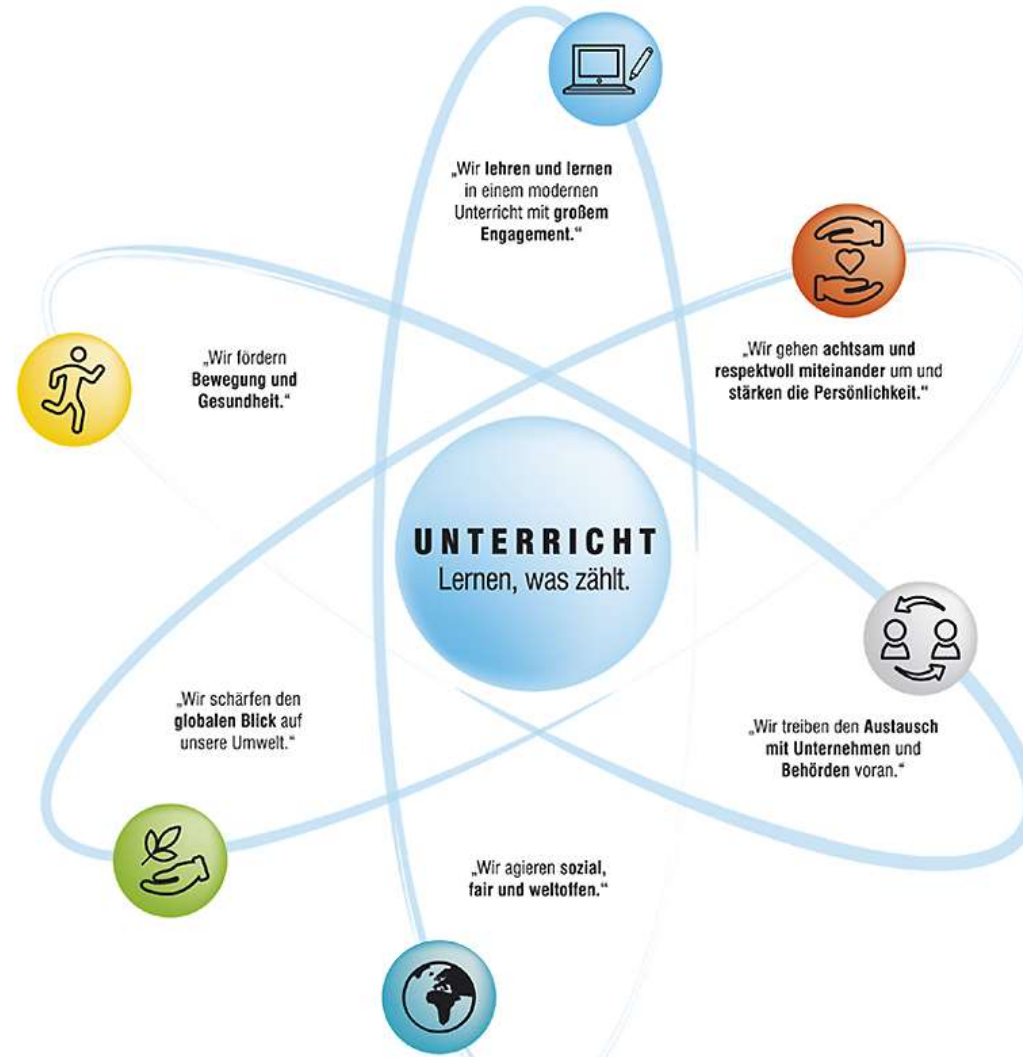
Ein spirituelles Projekt für die Mittagspause  
im Rahmen der Schulseelsorge  
an der  
- Städtischen Wirtschaftsschule Ansbach  
Pfarrerin Steffi Beck-Seiferlein

# Wirtschaftsschule Ansbach

- 28 Lehrkräfte
- 281 Schüler\*innen (davon ca. 2/3 aus dem Landkreis Ansbach)
- Zwei Sekretärinnen
- Ein Hausmeister
- Eine Beratungslehrkraft
- Eine röm.-kath. und eine evang.- luth. Lehrkraft
- Schulpsychologe/Schulpsychologin (nicht vor Ort)
- Nutzung der Sporthalle auch durch die Berufsschule



# WSA - Leitbild





# WSA – Rahmenbedingungen (1)

- ▶ Schüler\*innen:
  - Fühlen sich dem Leistungsdruck manchmal nicht gewachsen.
  - Beziehen ihr Selbstwertgefühl aus ihren Noten.
  - Fehlen von bewusst erlebten Entspannungsphasen.
  - Klangschalenmeditationen fanden im Rahmen der Projektwochen der Abschlussklassen bei den Abschlusschüler\*innen immer sehr großen Zuspruch.
  - Die Schüler\*innen aller Jahrgangsstufen haben mindestens einmal in der Woche (Montag und Donnerstag) Nachmittagsunterricht.
- ▶ Schulpersonal:
  - Wunsch nach bewusst erlebten Entspannungsphasen.

# WSA – Rahmenbedingungen (2)

- *Zeitlich:*  
Die Mittagspause dauert von 12.55 – 13.30 Uhr.
- *Örtlich:*  
Kleiner Gymnastikraum in der Sporthalle ist meist ungenutzt.
- *Bestehende Angebote der Schulseelsorge in Form von:*
  - Ökumenischen Schulanfangs- und Schlussgottesdiensten
  - Tür- und Angelgesprächen
  - Einzelgesprächen
  - Krisenteam



# Leitbild und Schulseelsorge

*Leitbild der WSA: UNTERRICHT = LERNEN, WAS ZÄHLT.*

Christliches Menschenbild:

- Der Mensch wird von Gott nicht aufgrund seiner Leistung geliebt.
- Der Mensch darf sich ausruhen und sich Gutes tun.

⇒ *Schulseelsorge* : ERFAHREN, DASS DU ZÄHLST

**⇒ DU BIST WERTVOLL**



# Schulseelsorgeprojekt - Namenssuche

- ▶ Treasure  
=> Anklang an wirtschaftliches Vokabular
- ▶ Schatz (Treasure)  
=> Entdecken steht im Vordergrund
- ▶ Jeder Mensch ist wertvoll  
=> Jeder Mensch ist ein Schatz
- ▶ Kiste (Chest)  
=> Dient zur Aufbewahrung
- ▶ Jeder Mensch trägt Schätze (Ressourcen) in sich  
=> Jeder Mensch ist eine „Kiste“ seiner Schätze  
=> Entdecken dieser Schätze
- ▶ Wertvolles braucht einen sorgsamen Umgang



# Treasure Chest

- *Zielgruppe:* Schüler\*innen und das gesamte Schulpersonal (getrennt von den Schüler\*innen, Schüler\*innen getrennt nach Jahrgangsstufen)
  - *Gruppengröße:* Maximal zehn Personen (Raumgröße!)
  - *Zeit:* Einmal wöchentlich in der Mittagspause
  - *Dauer:* 20 Minuten
  - *Ort:* Gymnastikraum der Sporthalle
  - *Ziel:*
    - Finden von Ruhe und Entspannen
    - Entdecken von Ressourcen
    - Steigerung des Selbstwertgefühls
- => Erfahren, dass du wertvoll bist.**





# Treasure Chest - Hinführung

Ökumenischer Schulanfangsgottesdienst in der Kirche mit dem Thema  
„Du bist wertvoll“

- ⇒ Einführung der Schatzkiste
- ⇒ Predigt über Psalm 139,14 (Veröffentlichung im Jahresbericht der WSA 2021/22)
- ⇒ Kleiner runder Spiegel zum Aufkleben auf den Hausaufgabenplaner
- ⇒ Information über den Programmablauf von Treasure Chest
- ⇒ Mündliche Einladung zu Treasure Chest



# Treasure Chest - Einladung

## EINLADUNG

LIEBE SCHÜLER\*IN DER KLASSE 6A,

GANZ HERZLICH BIST DU EIGELADEN ZU



WANN? MONTAG, DEN 11. OKTOBER 2021

VON 13.00 UHR BIS 13.20 UHR

WO? GYMNASTIKRAUM IN DER SPORTHALLE

TREFFPUNKT: EINGANG SPORTHALLE

DIE ANZAHL VON TEILNEHMER\*INNEN IST AUF ZEHN  
PERSONEN BESCHRÄNKT.

# Treasure Chest - Ablauf

- Ankommen
- Einstimmung
- Klangschalenmeditation
- Ausklang



# Treasure Chest - Ankommen

- ▶ Die Teilnehmenden finden sich vor dem Gymnastikraum ein.
- ▶ Im Gymnastikraum ist eine Mitte gestaltet (LED-Kerze im Windlicht, bunte Tücher, zehn Stapel mit „Schatzkarten“) außerdem befindet sich im Raum eine Decke mit Klangschalen und zehn Gymnastikmatten mit je einer Decke und einem Kissen.
- ▶ Aus der gestalteten Mitte nehmen sich die Teilnehmenden eine „Schatzkarte“ von dem Stapel der „Schatzkarten“ (z.B. Text: „Ich bin wertvoll“).
- ▶ Die Teilnehmenden suchen sich ihren Platz im Raum und legen ihre ausgesuchte „Schatzkarte“ so neben sich hin, dass der Text auf der „Schatzkarte“ für andere unsichtbar ist.



# Treasure Chest - Einstimmung

- Im Sitzkreis wird eine Klangschale (Herzschale) herumgegeben.
- Nacheinander stellen sich die Teilnehmenden die Klangschale auf die flache Handinnenfläche und schlagen mit einem Klöppel die Klangschale an.
- Die Teilnehmenden äußern sich anschließend kurz, worüber sie sich heute freuten.
- Dann geben die Teilnehmenden die Klangschale an ihre Sitznachbarin bzw. ihren Sitznachbarn weiter.






# Treasure Chest - Klangschalenmeditation

- Kurze Information über mögliche körperliche Reaktionen bei einer Klangschalenmeditation in der Entspannungsphase.
- Kurze Information über Verhaltensregeln während der Meditation.
- Die Teilnehmenden lesen sich nochmals ihre „Schatzkarte“ durch und legen sie dann so neben sich, dass der Text für andere nicht lesbar ist.
- Die Teilnehmenden nehmen auf ihrer Gymnastikmatte eine für sie bequeme Position ein.
- Phantasiereise mit Elementen aus dem autogenen Training mit Einbindung der individuell ausgesuchten „Schatzkarte“, dabei Begleitung durch Klangschalentöne.

# Treasure Chest - Ausklang

- Die Teilnehmenden werden aus der Entspannungsphase zuerst mit den Klängen von einem Koshi und zuletzt mit den Tönen einer Klangschale (= Kopfschale) ins Hier und Jetzt zurückgeholt.
- Es folgt eine kurze Feedbackrunde.
- Die Teilnehmenden erhalten als „Schatz“ ihre individuell ausgesuchte „Schatzkarte“ und einen kleinen „Schatz“ aus der Schatzkiste, der sich thematisch auf die Meditation bezieht.





# Tresure Chest – Reflexion (1)

- ▶ Bei der Schulleitung, im Lehrerkollegium und bei den Schüler\*innen stieß das Angebot auf große Resonanz.
- ▶ Auf- und Abbau aller Materialien im Raum benötigt jeweils ca. 30 Minuten - diese Zeit sollte eingeplant werden.
- ▶ Das Schreiben des Meditationstextes ist sehr zeitintensiv, so dass sich die Verwendung von fertigen Texten bzw. Textelementen bei einem wöchentlichen Angebot empfehlenswert ist.



# Tresure Chest – Reflexion (2)

- Die Zeitdauer des Angebotes sollte nicht länger als maximal 15 Minuten dauern, damit an dem Angebot ohne Hektik teilgenommen werden kann.
- Vor der Durchführung des Angebotes in der Mittagspause sollte es in den einzelnen Klassen während einer Unterrichtsstunde auch praktisch vorgestellt werden.

In diesem Zusammenhang können die Teilnehmenden dann auch ihre „Schatzkiste“ für die Schätze herstellen, die sie beim Mittagsangebot erhalten.



# Treasure Chest - Zukunftsmusik

- ▶ In dem Schuljahr 2021/22 steht der Leitgedanke „Wir fördern Bewegung und Gesundheit“ als Leitthema im Mittelpunkt unserer Schulfamilie. Die Schulseelsorge kann sich in diesem Zusammenhang an unserer Schule gut etablieren.
- ▶ Unsere Schule nimmt an der „Ausschreibung des Landesprogramms für die gute gesunde Schule 2021/22“ teil. Das Schulseelsorge-Projekt „Treasure Chest“ trägt dazu bei, die Auszeichnung „Gute gesunde Schule Bayern“ zu erhalten.



# Materialien

- Selbstverfasste Phantasiereise mit autogenen Elementen
- Zehn Gymnastikmatten, Kissen, Decken
- Dreizehn Klangschalen
- Ein Koshi
- Verschiedene „Schatzkarten“ je zehn Stück
- LED-Kerze, Tücher für die gestaltete Mitte
- „Schatz“ passend zum Thema als Giveaways

