

ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

Ökumenischer Starkenburger Lehrer*innen-Tag

18. Oktober 2023

mit Vera Kaltwasser

Ökumenisches Gemeindezentrum
DA-Kranichstein, Bartningstraße 34



„Stressig“ ist wahrscheinlich das am häufigsten benutzte Adjektiv, wenn es um die Beschreibung des Alltags geht,“ schreibt Vera Kaltwasser 2016. (Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, 2016, 23) Die Pandemie, der Krieg gegen die Ukraine und die drohende Klimakatastrophe haben die Welt seitdem nachhaltig verändert und Achtsamkeit nicht nur für Schulgemeinden bedeutsamer gemacht. Es scheint lohnend, Achtsamkeit langfristig zu schulen, mit Blick auf andere Menschen, auf die Schöpfung und nicht zuletzt auch im Blick auf uns selbst. Vielleicht kann die Haltung der Achtsamkeit so langfristig Eingang in die gesamte Schulkultur finden. (Stressbewältigung, Selbstregulation, selbstbestimmtes und verantwortungsvolles Handeln). Wir freuen uns, mit Vera Kaltwasser eine bekannte Autorin und ausgewiesene Expertin für einen Vortrag und praktische Übungen gewonnen zu haben. Einige Workshops am Nachmittag nehmen Aspekte des Themas vertiefend auf.



Miteinander Singen

Singen für den Religionsunterricht. Für unterschiedliche Altersgruppen geeignete und attraktive Lieder gemeinsam kennenlernen und singen. Im Mittelpunkt stehen dabei Bewegungslieder, die das gemeinsame Singen mit Kindern und Jugendlichen leicht machen.

Ursula Starke, Referentin für Singen mit Kindern im Zentrum Verkündigung der EKHN

Phantasie Reisen im (Religions-) Unterricht der Sek I

Phantasie Reisen eignen sich ganz besonders für den Religionsunterricht. Sie können sowohl als festes Ritual zum Stundenbeginn als auch zur Einstimmung auf ein neues Thema zum Einsatz kommen. Phantasie Reisen schaffen Distanz zur Hektik des Schulalltags, eröffnen virtuelle (Gedanken-) Spielräume und fördern aktives Zuhören.

Stress und Leistungsdruck werden reduziert, Kreativität und Konzentration werden gefördert. In diesem Workshop wollen wir unterschiedliche Phantasiereisen ausprobieren und erleben. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie eigene Phantasiereisen für Ihre Lerngruppen erstellen.

Nina Blahusch, rpi Frankfurt

Vom Zauber(-Klang) des Augenblicks

Auch im hektischen Schulalltag ist es gut und wichtig, sich selbst immer wieder kleinere Auszeiten zu nehmen. So können Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang kommen. In diesem Workshop probieren wir gemeinsam einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungsreisen, sowie Körperübungen aus, die direkt im Unterricht mit Kindern eingesetzt werden können. Außerdem erleben wir, wie Klänge (z. B. Klangschalen, Elfenklangkugeln, Sansula und Koshi Klangspiele) uns leicht in unsere eigene Mitte kommen lassen. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Bitte eine Yogamatte zum Mitmachen mitbringen.

Christine Pfeiffer (Religionslehrerin und Schulseelsorgerin, Integrative Klangpädagogin und Sound Healing)

Lernmaterialien im Unterricht für alle Altersgruppen – am Beispiel Schöpfung

Menschen lernen nicht nur mit und an Texten, sondern gerade der Religionsunterricht lebt davon, dass alle Sinne und Lernzugangswege angesprochen werden. Das RPI Darmstadt hält daher zahlreiche Lernmaterialien zum Ausleihen vor. Im Workshop werden am Thema Schöpfung exemplarisch die Verwendung und der Einsatz ausprobiert und diskutiert. Dabei zeigt sich, dass die Materialien nicht nur was für „Kleine“ sind, sondern sich auch in höheren Klassen als sehr hilfreich erweisen.

Kristina Augst und **Peter Kristen**, rpi Darmstadt

Geplanter Ablauf:

9:00 Uhr	Ankommen
9:30 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst
10:30 Uhr	Vortrag von und Übungen mit Vera Kaltwasser
13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Workshops
15:30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss im ökumenischen Zentrum Kranichstein
16:00 Uhr	Ende