



# Komm Heiliger Geist, der Leben schafft

## Alternative Pausengestaltung in der Woche vor Pfingsten

Das Angebot einer „Alternativen Pause“ ist ein Beitrag zur ganzheitlichen und lebendigen, abwechslungsreichen Gestaltung des Schulalltags.

Es orientiert sich am Bedürfnis der Schülerinnen und Schüler, Elemente der Ruhe, der Langsamkeit und „Entschleunigung“ für sich im Schulalltag zu erleben.

Die große Pause setzt dabei zunächst einen engen zeitlichen Rahmen. Effektiv stehen 10 Minuten zur Verfügung. Das erscheint zunächst als zu kurz, um eine meditative Atmosphäre zu schaffen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass auch 10 Minuten intensiv besinnlich bzw. spirituell gestaltet werden können. Dem Bedürfnis der SchülerInnen nach Ruhe und Meditation gibt die ‚Alternative Pause‘ so Raum und Zeit.

Anlass können z. B. die Tage vor Pfingsten sein (von Montag bis Freitag vor Pfingsten).

Damit wird den SchülerInnen Gelegenheit geboten, sich für das Wirken des Heiligen Geistes zu öffnen, dem nachzuspüren, wo Gottes Geist heute erfahrbar und erlebbar ist.

Dazu sollen die Bilder und Symbole von Pfingsten eine Hilfe sein, die auch im Lied „Komm Heiliger Geist, der Leben schafft“ aufgegriffen werden:

So werden z. B. der Wind und der Sturm, das Feuer benannt, die uns Gottes Atem und Kraft, die wir zum Leben brauchen, näher bringen.

Der Wind zeigt sich in verschiedenen Facetten: das sanft Erfrischende und das stark Bewegende. Beides ist Energie, wenn es sich zur rechten Zeit so mitteilt – so, wie es gebraucht wird. Dieses Spektrum hat die Kirche im Blick, wenn sie in diesen Tagen vor Pfingsten so um den Heiligen Geist betet.

Sie sind eingeladen, sich der Bewegung hinzugeben und anhand der Vorlage eine Pause einmal ganz anders zu nutzen. Sicherlich ist es auch möglich, in abgewandelter Form alternativ etwas für Ihre Kolleginnen und Kollegen anzubieten.

### 1. Vorbereitung: Raumgestaltung

Für die Raumgestaltung (Klassen- oder Religionsraum, ggf. Meditationsraum) ist ein Stuhlkreis nötig, evtl. mit einer gestalteten Mitte. Das lädt die TeilnehmerInnen noch einmal besonders ein und gibt dem Raum eine besondere Wirkung.

Für die Gestaltung der Mitte bieten sich Tücher an, auf denen ein Kreuz, eine Blume – wenn möglich eine Pfingstrose, eine Kerze platziert werden. Zudem ist es sinnvoll, Symbole des jeweiligen Impulses mit in die Mitte zu legen.

### 2. Verlaufsplanung

Der Rahmen ist immer derselbe:

- Meditationsmusik (führt die Teilnehmenden schon beim Hereinkommen in Thema und in Atmosphäre hinein)
- Kurze Begrüßung
- Lied: „Komm Heiliger Geist, der Leben schafft“ (Das jeweils täglich wiederholte Singen des Liedes vertieft den Sinn und die Symbolsprache des Textes zum Thema ‚Heiliger Geist‘)
- Impuls – jeden Tag ein neuer (s. u.)
- Bibelstelle: Apg, 2,1-11 (Durch die jeweiligen Impulse sollen die entsprechenden Sequenzen der Textstelle neu entdeckt und vertieft werden.)
- Segensgebet



## 1. Impuls: **Gottes Odem spüren - Mit Ruhe atmen**

Die Teilnehmenden sitzen oder besser noch stehen im Kreis:  
Die Wahrnehmung auf den eigenen Atem richten und dem Fließen des Atems nachspüren (einatmen, ausatmen, Pause, einatmen, ausatmen, Pause, ...) – den natürlichen und sich von selbst ergebenden Rhythmus dabei nicht beeinflussen.  
Dann bei jedem Ausatmen die Lippen nur ein wenig öffnen und langsam durch den Mund ausatmen.  
Nach einer Weile wird der Atem spürbar ruhiger.  
Am Ende der Übung sollte eine kurze Austauschrunde stattfinden.

## 2. Impuls: **Gottes Kraft schöpfen**

Bequem hinstellen, so dass die Füße den Abstand haben, wie die Schulter breit ist. Augen schließen.  
Sich innerlich darauf einstellen, dass ich mit meinen Füßen die Kraft aus dem Boden aufnehme.  
Oder/ und  
Arme nach oben ausstrecken. Die mir von Gott geschenkte Kraft lasse ich von oben in mir hineinfließen.

## 3. Impuls: **Wind und Sturm**

In der Mitte können Bilder vom Sturm, Bilder von Windrädern oder ein Spielzeug-Windrad gelegt werden.  
Wind und Sturm sind nicht sichtbar – nur die Auswirkung.  
Wind mit unserem Atem machen:  
Hand ganz nah vor den Mund halten. Langsam und leicht in die Hand blasen. Was ist zu spüren?  
Etwas kräftiger pusten: Was ist jetzt zu spüren?  
Hand etwas weiter weg und pustet noch mal in die Hand. Was ist jetzt zu spüren?

## 4. Impuls: **Feuer (Feuer und Flamme sein)**

In der Mitte liegt ein Bild vom Feuer.  
Darum schreiben, was Feuer alles bewirken kann.  
Alternative:  
Eine Kerze wird im dunklen Raum entzündet – erfahren, staunen, was für ein Licht sie entwickelt.  
Alle stellen sich danach im Kreis um die gestaltete Mitte. Jeder erhält eine Kerze. An der in der Mitte stehenden Kerze wird eine Kerze angezündet. Kerzenflamme wird von dieser nach und nach weiter gegeben. Dabei wird jeweils der Satz gesprochen: Brenn in unseren Herzen.

## 5. Impuls: **Pfingstbild - Gemeinschaft**

Bild von Pfingsten, Zacharias (s. Seite 8) oder „... erfüllt von dem heiligen Geist“ Apostelgeschichte 2,41  
Bildmeditation  
Alternativ:  
Der folgende Text aus der Rede des Indianerhäuptlings Seattle an den Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika (1855) eignet sich sehr zum Verständnis:  
„Die Luft ist kostbar für den roten Mann – denn alle Dinge teilen denselben Atem – das Tier, der Baum, der Mensch. Sie alle teilen denselben Atem. Der weiße Mann scheint die Luft, die er atmet, gar nicht zu bemerken ... Der Indianer mag das sanfte Geräusch des Windes, der über eine Teichfläche streicht – den Geruch des Windes, gereinigt vom Mittagsregen oder schwer vom Duft der Kiefer.“

## Segen:

Durch dich Heiliger Geist  
kann alles neu werden.

Gib uns neue Gedanken  
und lass uns das Undenkbare denken.  
Gib uns neue Gefühle  
und lass uns das Unbegreifbare fühlen.  
Gib uns neue Taten  
und lass uns das Unmögliche tun.  
Gib uns ein neues Herz  
und lass uns dem Unfassbaren Raum geben.

Mach alles neu  
und lass uns deine neue Welt sein.  
Hier auf Erden.  
Dazu segne uns der Leben schaffende Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen