

Teaser

„... WIE DICH SELBST“ (Mk 12,31): Achtsamkeit als Haltung im Schulalltag – das war das Motto einer gemeinsamen Tagung von evangelischer Schulseelsorge und katholischer Schulpastoral. Ein Nachbericht

Gemeinsame Tagung der Evangelischen Schulseelsorge und der katholischen Schulpastoral

Aus dem bereits bestehenden guten Austausch und Miteinander mit der Evangelischen Kirche im Rheinland im Rahmen der Schulpastoral entstand die Idee zu einer gemeinsamen ökumenischen Tagung.

„... WIE DICH SELBST.“ (Mk 12,31) – Achtsamkeit als Haltung im Schulalltag:

So lautete die Überschrift über die Tagung, welche vom 22.-23. Februar im KSI in Siegburg stattfand und sich an Lehrerinnen und Lehrer, Schulseelsorger, Pastorale Dienste, Lehramtsstudierende ... richtete. Die 75 Teilnehmenden durften erleben, wie sich dem Thema der Achtsamkeit auf vielfältige Weise gewidmet wurde. Darüber hinaus gab es viel Gelegenheit zur ökumenischen Vernetzung und zum kollegialen Austausch.



Landespfarrerin Sabine Lindemeyer und Pastoralreferentin Stefanie Bartsch moderierten die gemeinsame Tagung

Der inhaltliche Ansatz: Achtsamkeit als Haltung im Schulalltag

Schulseelsorge und Schulpastoral gewinnen immer mehr an Bedeutung im Schulleben. Schulleitungen, Kollegien und Eltern schätzen dieses Angebot der beiden Kirchen zunehmend als wertvollen Beitrag zur Schulkultur. Mitarbeitende in der Schulpastoral und Schulseelsorgende machen auf vielfältige Weise Religion im Schulleben erfahrbar und lebendig. Sie verstehen sich dabei als Teil eines multiprofessionellen Teams in der Schule, das für das Wohl aller in der Schule

Lernenden und Arbeitenden sorgt. Häufig sind sie darüber hinaus noch für Erziehungsberechtigte da. Bei dieser Vielfalt von Beziehungsgeflechten und Herausforderungen ist es wichtig, auch sich selbst liebevoll und achtsam im Blick zu behalten.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ lautet das Gebot Jesu: „wie dich selbst“, nicht mehr und nicht weniger. Schnell kann unser Blick weg von uns selbst hin zu den Nöten, Sorgen und Bedürfnissen Anderer gehen. Dabei ist nachhaltiger Dienst am Nächsten ohne Selbstsorge auf Dauer kaum möglich und letztlich auch nicht sinnvoll und stimmig.

Im gemeinsamen Impulsreferat der evangelischen Schulseelsorgerin Dr. Wibke Janssen und des katholischen Schulseelsorgers Dr. Dominik Schultheis wurde die Herausforderung einer Haltung der Achtsamkeit im Alltag deutlich: „Wie können wir es schaffen, psychisch im Gleichgewicht und gesund zu bleiben, wenn um uns herum „Baustelle“ ist?“ Inspirationen zu dieser Frage wurden auf der Tagung im Anschluss an das Impulsreferat in Übungen, Gebeten und fünf Workshops gegeben.



Dr. Dominik Schultheis und Dr. Wibke Janssen

Ein achtsamer Zwischenruf: Vier „O-Töne“

„Die Veranstaltung war eine runde Sache: Richtig gute Workshops und wunderschöne Gebetszeiten mit toller Musik.“

“Spitze! Hat Freude gemacht! Sehr gelungen auch für Unkreative wie mich geeignet; tolles Erlebnis und Ergebnis!”

“Es war richtig toll, kann ich wirklich nur empfehlen. Genau so, wie der Pinsel mit Leichtigkeit die Farbe über das Papier zieht, ziehen die Gedanken wie Wolken vorbei und lösen sich von alleine auf. Was bleibt, ist nicht nur Farbe auf weißem Grund - ich verliere mich und vielleicht finde ich mich in dem Bild neu.”

“Anspruchsvolle, angenehme und erholsame Atmosphäre! Top! Bin zur Ruhe gekommen; zauberte uns ein Lächeln ins Gesicht!”



Workshop-Impression

Die fünf Workshops

Mich selbst (wieder) im Blick – Impulse aus dem Konzept der Salutogenese

Die Salutogenese (lat. *salus* „Gesundheit“ und *-genese*, also etwa „Gesundheitsentstehung“) sucht nicht nach Krankheiten und Schwächen, sondern nach Stärken. Die Workshopleiterin Kerstin Heimerzheim, Jugendreferentin der Kath. Jugendagentur Bonn, päd.-therapeutische Beraterin (BVPPT), trainierte ihre Teilnehmenden mithilfe einfacher Übungen und Methoden, diesen Stärken und eigenen Ressourcen auf die Spur zu kommen.

Selbstwirksam leben und handeln – Einblicke in das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Verstand und Gefühl im harmonischen, zielgerichteten Einklang: Ist dies möglich? Dieser Frage gingen die Workshopteilnehmenden unter der Anleitung von Anne Karoline Bonn, Kommunikationstrainerin und Coach, AIP - Ausbildungsinstitut für Personenzentrierte Interaktion und Beratung, praktisch nach. Unterstützt von Ergebnissen aus der psychologischen Hirnforschung ging es darum, Gefühl und Verstand zur Zusammenarbeit einzuladen und Leichtigkeit, einen sogenannten „Flow“ zu erleben.

Aus der inneren Quelle schöpfen – Intuitives Malen

Den kontrollierenden Verstand zugunsten einer Haltung der meditativ-intuitiven Achtsamkeit aufzugeben, um Bilder zu schaffen, die aus dem eigenen Inneren heraus entstehen: Andrea Heek, Künstlerin, leitete ihre Gruppenteilnehmenden zu intuitivem Malen an und diese wiederum ließen sich von ihren kreativen Ergebnissen überraschen.

Achtsamkeit im Schulalltag – Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Dieser Workshop bot eine Einführung in eine Achtsamkeitspraxis. Silke May, Kunsttherapeutin, Psychotherapeutin HPG, MBSR/MBCT Lehrerin, leitete Achtsamkeitsübungen an mit dem Ziel, in einen besseren Kontakt zu sich selbst zu kommen, und diesen Kontakt auch bei den vielfältigen Anforderungen des Alltags beizubehalten.

Körperorientierte Spiritualität leben – Körperarbeit, Meditation und Tanzimprovisation

Der Körper als Spiegel der Seele ist Grundlage und Kraftquelle jeden Lebens. Frieder Mann, Tänzer, Theologe, Pädagoge, Leiter der Improvisationstanzkompanie X-motion Bonn, leitete die Teilnehmenden zur achtsamen Wahrnehmung des körperorientierten Selbstgefühls an, vermittelt über Methoden aus Körperarbeit, Meditation und Tanzimprovisation.

Der Rahmen

Das angenehme Ambiente des KSI mit seinem wunderschönen Ort und seiner sehr guten Küche rundete die Veranstaltung ab. Am Ende machten sich alle – achtsam – auf den Heimweg.

Thomas Bruns, Pastoralreferent in der Schulpastoral