

10-Minuten-Übung: „Mein 5-Minuten-Fasten“

Ziel und Wirkung der Übung:

Die Übung lädt dazu ein, ein paar Minuten inne zu halten und einem ausgewählten Gedanken nachzuhängen. In der Passions- und Fastenzeit kann dies die Frage sein, worauf ich – für einen begrenzten Zeitraum – verzichten könnte. Dabei geht es weniger um ein großes Projekt oder besonders viele Einfälle, sondern vielmehr um die eine und andere konkrete und handhabbare Möglichkeit.

Am besten ist es, wenn die Lehrkraft die Übung selbst mitmacht. So kann sie sich einerseits in die Lage der Schülerinnen und Schüler versetzen und gewinnt andererseits fünf Minuten Ruhe und Besinnung für sich.

Ablauf der Übung:

Die Lehrerin führt mit einem Hinweis auf die Passions- und Fastenzeit in die Übung ein. Sie könnte dabei auch auf das Projekt „Sieben Wochen ohne“ und/oder auf eigene Erfahrungen mit dem Verzichten in der Fastenzeit eingehen.

Ein bis zwei kurze Stilleübungen, wie z. B. „15 Sekunden Stille aushalten“ oder „Wörter erlauschen“¹, können allen Beteiligten dabei helfen, ruhig und aufmerksam zu werden.

Die Lehrkraft erläutert den Ablauf und benennt das Thema *„Worauf ich verzichten könnte...“* Jede Schülerin und jeder Schüler bekommt ggf. die kopierte Vorlage und fünf Minuten Zeit für eigene Gedanken.

Nach den fünf Minuten Einzelarbeit folgt ein kurzer Austausch in der Runde oder in Tischgruppen.

Mögliche Impulse: *„Was habe ich mir aufgeschrieben?“*, *„Was gefällt mir an der Übung, was finde ich seltsam daran?“*

Varianten der Übung:

- Die Einschätzung „ganz leicht/vielleicht/mit Mühe“ kann weggelassen werden.
- Statt mit der Frage nach dem Verzicht, könnte die Aufgabe auch ressourcen- und kompetenzorientiert formuliert werden:
„Welche Fähigkeit von mir könnte ich nachher fünf Minuten lang/heute in dieser Unterrichtsstunde/heute und morgen einbringen?“
- Am Ende der Unterrichtsstunde können zusätzlich ein paar Minuten zum Rückblick auf die Fasten-Übung bereitgestellt werden. Dies kann in Einzelarbeit oder im Plenum geschehen.

Mögliche Impulse: *„Wenn ich mich an die Übung vom Anfang der Stunde erinnere, dann will ich jetzt folgendes dazu sagen...“*, *„Ist es mir gelungen, mein Verzichten auf ... umzusetzen?“*

¹ Siehe „Stilleübungen“ unter: <http://mittelschule.rpz-heilsbronn.de/unterrichtspraxis/10-minuten-uebungen/>

Vorlage „Mein 5-Minuten-Fasten“

Worauf ich verzichten könnte ...	ganz leicht	vielleicht	mit Mühe
... nachher fünf Minuten lang			
... heute in dieser Unterrichtsstunde			
... heute und morgen			

Beispiele „Mein 5-Minuten-Fasten“

Worauf ich verzichten könnte ...	ganz leicht	vielleicht	mit Mühe
... nachher fünf Minuten lang		<i>auf meine Lustlosigkeit</i>	<i>an meinen neuen Freund zu denken</i>
... heute in dieser Unterrichtsstunde	<i>auf mein Handy</i>	<i>andere abzulenken</i>	
... heute und morgen	<i>auf Schokolade</i>		<i>auf Schimpfwörter</i>