



Free to (l)earn

Entspannt zur
Prüfung

SEELSORGEPROJEKT

VON STEPHANIE
DIETRICH (WILHELM-
LÖHE-SCHULE NBG)

Wilhelm-Löhe-Schule Nürnberg

- Evangelische Schule mit 2000 SchülerInnen und ca. 250 Angestellten
- Personal: Schultheologen, zwei Schulpsychologinnen, drei SozialpädagogInnen, drei Beratungslehrkräfte, Vertrauenslehrkräfte
- Kriseninterventionsteam
- Seelsorgeteam: Schultheologe, Pfarrer, kath. Religionslehrerin (RS) und evang. Religionslehrerin (Gym -> MS)

Wilhelm-Löhe-Schule Nürnberg

- Bestehende Angebote:
 - Stille Pause in der Vorweihnachts- und Passionszeit
 - Andachtsraum
 - Täglicher Morgenimpuls
 - Andacht alle vier Wochen (20min) für alle SchülerInnen
 - Gottesdienste vor den Ferien
 - Christliche Wahlfächer
 - SpiriNight

Free to (l)earn

Der Kopf muss frei sein, um lernen zu können.

Ziel:

Kraft tanken und das eigene Ziel fokussieren

- Ein Treffen pro Monat, zu dem man sich jedes Mal neu anmelden kann, wenn man möchte.
- Liste hängt im Flur vor meinem Klassenzimmer aus.

Zielgruppe

Abschlussklassen der Mittelschule

= Zwei 9. Klassen im Regelzug und zwei 10. Klassen im M-Zug

„Ein Netz, das trägt“ (vernetzt, verbunden)

Aufbau der einzelnen Treffen

Thema – Meditation/Spiritualität – Spaß

- ✓ Gute Mischung der drei Aspekte
- ✓ Unterschiedliche Schwerpunkte an den einzelnen Treffen

Aufbau der einzelnen Treffen

Thema – Meditation/Spiritualität – Spaß

Ziele:

- Techniken für die Prüfungsphase und im Umgang mit der Prüfungssituation erlernen
- Moralische Unterstützung der SchülerInnen
- Austausch unter den SchülerInnen ermöglichen
- Ballast loswerden

Mögliche Themen

- Was bedeuten für mich Prüfungen und welche Gefühle verbinde ich damit?
- Wann bin ich aufgeregt und wie zeigt sich meine Nervosität?
- Warum bekomme ich Angst?
- Wie lerne ich richtig?
- Wie teile ich mir meine Zeit sinnvoll ein?
- Was mache ich bei einem Blackout?
- Was esse ich vor einer Prüfung? Was ziehe ich an?
- u.v.m.

Alle Fragestellungen orientieren sich an den Bedürfnissen der SchülerInnen!

Mögliche Meditationsmethoden und spirituelle Elemente

- Mutmacherkärtchen (Marburger Medien)
- Ressourcensteine
- Suche nach Kraftquellen
- Arbeit mit Postkarten /Brief an sich selbst
- Sorgenfresser
- Verschiedene Gebetsformen
- Segenswünsche
- Bibelstellen als Stütze
- Atem- und Meditationsübungen, um Körper und Geist herunterzufahren

Geplante Aktionen (= Spaß)

- Walk and talk – Spaziergang entlang der Pegnitz (November)
- Tierheim-/Seniorenheimbesuch (Dezember)
- Spiele-/Playstationabend; Filmenacht (Januar)
- EscapeRoom (Februar)
- Gemeinsames Kochen (März)
- ScotlandYard (April)
- Picknick am See (Mai)
- Gemeinsames Frühstück mit Andacht (Juni)
- Kanutour (Juli – nach den Prüfungen)

Zusätzliche Angebote

- Sprechstunde/Offene/Stille Pause jede Woche im Wechsel nur für Abschlussklassen der MS
- Kummerkasten/Klagemauer in Kooperation mit LUX
 - > Gebete werden weitergegeben und dort im GoDi gebetet
- Sport im Fitnessraum
- Mottowoche
- Bootcamp
- Raum der Stille am Morgen der Prüfung
- Andacht am letzten Treffen vor den Prüfungen

Rahmenbedingungen

- Teilweise wird eine Teilnahmegebühr fällig, aber größter Teil wird über die Schule finanziert (Antrag noch ausstehend)
- Variation der Durchführungsorte, aber meist außerhalb der Schule (Gemeinden!; gemeinsame Fahrt dorthin)
Grund: Rollenwechsel für SchülerInnen und Lehrerin