

## Meditation gegen Prüfungsstress

### Nur Mut

Von Alena Herrmann

Kurz vor den Abitur- oder anderen Abschlussprüfungen sind viele SuS extrem angespannt und nervös. Eine gemeinsame Meditation bietet ihnen eine Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, sich neu zu konzentrieren und Mut zu fassen, Kraft zu schöpfen, an sich selbst zu glauben und sich anschließend untereinander auszutauschen. Bei dieser Idee geht es nicht um Religion. Alle SuS können daran teilnehmen.

Jahrgangsstufe	12/13
TeilnehmerInnen	Das Angebot richtet sich vor allem an SuS, die kurz vor Abschlussprüfungen stehen. Die Teilnahme ist freiwillig.
Dauer	ca. 40 min (Dauer der Meditation: ca. 15 min)
Vorbereitung	<p>Der Meditationsraum sollte Ruhe garantieren und von seiner Gestaltung her vom Schulstress ablenken. Eignen würde sich beispielsweise ein sogenannter „Ruheraum“, „Raum der Stille“ o.ä.</p> <p>Falls ein solcher Raum nicht vorhanden sein sollte, kann die Meditation auch im Freien stattfinden.</p> <p>Für die Meditation sollte der/die Verantwortliche beruhigende, klassische Musik heraussuchen (Dauer ca. 10 min) , sowie einige entspannende Bilder.</p>

## Infos / Material / Kosten

Medien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, Beamer und Leinwand zum Präsentieren der Bilder</li> <li>• Musikplayer und evtl. Boxen zum Abspielen der Musik</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls die Bilder nicht mit Laptop und Beamer präsentiert werden sollen, sind die Bilder in geeigneter Größe auszudrucken</li> <li>• Wenn möglich sollte jeder Teilnehmer im Anschluss den Ausdruck eines Bildes mit nach Hause nehmen können.</li> </ul>
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. Kopierkosten beim Ausdrucken von Bildern</li> </ul>
Verwendete Literatur	<p><b>Dressler, T./Geyrhalter, J.</b> (<sup>3</sup>2006): Morgens um acht. Rituale und Gebete für den Tagesbeginn in der Schule. München: Kössel.</p> <p><b>Kaltwasser, V.</b> (2011): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim/Basel: Beltz-Verlag.</p> <p><b>Brück, M.v./Nicol, M./Bäumer, B./Mürmel, H.</b> (2002): Meditation/Kontemplation; in: RGG<sup>4</sup>. Tübingen: Mohr Siebeck, Sp.964-970.</p> <p><u>Kostenlose Bilder:</u>  <b>Bild 1:</b> <a href="http://pixabay.com/de/strand-natur-wasser-ozean-meer-731147/">http://pixabay.com/de/strand-natur-wasser-ozean-meer-731147/</a> (letzter Zugriff: 24.4.2015)  <b>Bild 2:</b> <a href="http://pixabay.com/de/schule-bibliothek-b%C3%BCcher-732407/">http://pixabay.com/de/schule-bibliothek-b%C3%BCcher-732407/</a> (letzter Zugriff: 24.4.2015)  <b>Bild 3:</b> <a href="http://pixabay.com/de/wasser-reflexion-spiegel-glasig-731153/">http://pixabay.com/de/wasser-reflexion-spiegel-glasig-731153/</a> (letzter Zugriff: 24.4.2015)</p>

## Praktische Umsetzung

<p>Begrüßung ca. 5 min</p>	<p>Der/ die Verantwortliche begrüßt die TeilnehmerInnen<sup>1</sup> der Meditation. Anschließend sollen die Teilnehmer einen für sie geeigneten Sitzplatz und eine bequeme Sitzposition einnehmen. Die Teilnehmer werden gebeten, sich während der Meditation ruhig zu verhalten und den Raum im Notfall still zu verlassen, ohne die anderen zu stören.</p>
<p>Meditation ca. 10-15 min</p>	<p>Die Meditation beginnt vorerst ohne Musik. Der Verantwortliche spricht zu den Bildern im Anhang – und zwar ...</p> <p><b>Zu Bild 1 (siehe Anhang):</b></p> <p>„Wünschen wir uns nicht alle jetzt an einem solchen Ort zu sein? Sonne, Ruhe, Gelassenheit, keine Sorgen. [Pause] Einfach einmal für sich sein. [Pause] Wie schön wäre es, einmal tief durchzuatmen, in die Ferne zu schauen und an nichts zu denken?!“ [Pause]</p> <p><b>Zu Bild 2</b></p> <p>„Stattdessen sah der Ausblick in letzter Zeit eher so aus: Computer, Bücher, Zusammenfassungen. [Pause] Statt Ruhe und Gelassenheit stand Lernstress auf dem Programm. [Pause] Sich mit Lerngruppen treffen, lesen, diskutieren und dann haben auch die Eltern und Lehrer noch große Erwartungen. Ständig wirst du gefragt: Wie weit bist du? Musst du nicht lernen, statt dich auszuruhen? Leg dich ins Zeug – bald ist es geschafft!“ [Pause]</p> <p>„Ihr habt nun wirklich viel geschafft. Ihr habt gelernt und viel getan, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. In den nächsten Minuten sollt ihr Mut und Vertrauen zu euch selbst für die letzten Prüfungen schöpfen. Ihr habt die Chance, noch einmal zur Ruhe zu kommen und euch zu konzentrieren. Wer möchte, kann nun seine Augen schließen.“ Beruhigende, klassische Musik wird abgespielt.</p>

<sup>1</sup> Ab diesem Zeitpunkt wird nur noch „Teilnehmer“ verwendet, Teilnehmerinnen sind dabei jedoch explizit mitbedacht.

**Zu Bild 3 - für alle, die ihre Augen nicht schließen möchten**

„Nimm dir diese Zeit für dich ganz alleine. Mache es dir so bequem wie möglich, sodass du dich richtig wohlfühlst. [Pause]

Spüre in deine Atmung hinein: Spüre, wie sich beim Einatmen dein Bauch hebt und wie sich dein Bauch beim Ausatmen senkt. Wenn du willst, lege eine Hand auf deinen Bauch.

Du atmest ein - dein Bauch hebt sich. Du atmest aus – dein Bauch senkt sich. Atme nun ganz ruhig und gönne deinem Körper eine Pause. [Pause]

Du merkst, wie du ruhiger und ruhiger wirst. [Pause]

Nimm dir Zeit für dich und höre in deinen Bauch hinein.[Pause]

Dort sind deine Gefühle, die nur du empfinden kannst. Das macht dich einzigartig, denn nur du kannst sie fühlen. Höre nun in deine Gefühle hinein. [Pause]

Das erste Gefühl ist Vertrauen, es hilft dir, wenn dich der Mut verlässt, wenn du zweifelst und Angst hast. [Pause] Du trägst alles in dir, was du in deinem Leben und für die Prüfung brauchst. Vertraue den Menschen um dich herum, vertraue auf das, was du kannst, was du gelernt hast. [Pause]

Doch neben dem Vertrauen gibt es noch ein anders Gefühl, dass du besonders in dieser Zeit beachten musst: Mut. [Pause] Es ist vielleicht gerade unter anderen Gefühlen bei dir verdeckt. Mut ist aber ein starkes Gefühl, das dir hilft, wenn du neue Hürden überwinden musst, vielleicht eine neue Situation erlebst oder zweifelst. [Pause]

Der Mut in dir, will dich weiterbringen, damit du deinen Abschluss erreichst. Er will dein Leben leichter machen.

[Pause]

Vertrauen und Mut sind deine inneren, starken Gefühle. Sie stehen dir zur Seite. [Pause]

Du kannst Vertrauen und Mut nun spüren. [Pause]

Richte deinen Körper nun gerade auf und spüre, wie groß du bist, wie entschlossen, deine Prüfungen gut abzuschließen und deinen Weg zu gehen. [Pause]

	<p>Mit Vertrauen und Mut kannst du jede Angst überwinden. Du merkst nun, wie Farbe, Licht und Kraft in dein Leben kommen. Wenn sie einmal schwächer werden, denk an diesen Moment der Ruhe – an Vertrauen und Mut. [Pause]</p> <p>Vertrauen gibt dir Halt, Mut gibt dir die Kraft, das zu erreichen, was du dir vorgenommen hast. Vielleicht gibt dir ja auch jemand Höheres Kraft, Mut, Stärke, Vertrauen. Wenn du möchtest kannst du diese Zeit nun nutzen, um mit ihm zu sprechen. [Pause]</p> <p>Nun fühle noch einmal tief in dich hinein, spüre die Wärme und das Licht, atme noch einmal tief ein und nimm diese guten Gefühle mit. Und nun komme allmählich wieder zurück. Zähle innerlich bis 3 und öffne langsam deine Augen, strecke dich, mach dich ganz lang und komm wieder zurück mit deinen guten Gedanken in diesen Raum. [Pause]</p>
<p>Abschluss ca. 20 min.</p>	<p>Damit ihr euch immer an diesen Moment der Ruhe und an eure Kraft, euren Mut und das Vertrauen erinnert, möchte ich euch ein Bild mitgeben. Außerdem besteht jetzt die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.“</p> <p>GGf. werden jetzt die Ausdrucke von Bildern verteilt. Es besteht nun Zeit zum persönlichen Austausch über die Meditation und über Sorgen, Ängste und Hoffnungen etc. in der Prüfungszeit.</p>

## Dokumentation

<p>Dokumentation der Ergebnisse der Unterrichtseinheit auf <a href="http://religionen-entdecken.de">religionen-entdecken.de</a></p>	<p>Ein Erfahrungsbericht könnte auf der Internetseite <a href="http://www.religionen-entdecken.de">www.religionen-entdecken.de</a> eingestellt werden.</p>
---	--