
Der Auszeittag

Ein Projekt von Meike Körber, Landrat-Lucas-Gymnasium Leverkusen,
nach einer Idee von Hans Ulrich Müller¹

A bwechslungsreiches Angebot zum

U mschalten und

S tress hinter sich lassen -

Z wischen den Prüfungen

E rholung und Entspannung finden und

I n Gemeinschaft den

T ag genießen!

¹ Hans Ulrich 'Uli' Müller gilt mein besonderer Dank – nicht nur für die fantastische Idee des Auszeittages und die zahlreichen Tipps und Informationen, die er mir auf Grundlage seiner eigenen Ausgestaltung gegeben hat, sondern vor allem für die Bereicherung, die er für mich darstellt.

Motivation und Idee

Du sollst den Ruhetag einhalten! Er soll ein heiliger Tag sein! Sechs Tage in der Woche kannst du arbeiten und all deine Tätigkeiten verrichten. Der siebte Tag aber ist ein Ruhetag. Er gehört dem HERRN, deinem Gott. An diesem Tag darfst du keine Arbeit tun [...]. (2. Mose 20, 8ff., BasisBibel)

Karl Friedrich Haag spricht in seiner Zusammenfassung von „Zehn Grundregeln zum Schutz der Freiheit“ und schlägt als sachgemäßere Übersetzung des dritten Gebots folgende Übersetzung vor: „Du darfst dir einen Feiertag gönnen und wirklich ruhen.“² In meiner Interpretation möchte ich noch einen Schritt weiter gehen und behaupten: Du SOLLST dir einen freien Tag gönnen und wirklich ruhen. Unsere heutige Gesellschaft stellt vor allem die Leistung in den Mittelpunkt und auch Schülerinnen und Schüler spüren einen hohen Druck. Im Religionsunterricht der Qualifikationsphase wurden in der Unterrichtseinheit „Zwischen Freiheit und Verantwortung“ auch die Zehn Gebote und eben auch das dritte Gebot thematisiert. Wir entfalteten den Gedanken, dass Gott für uns Sorge trägt und mit diesem Gebot auch uns schützen möchte. Gott reduziert uns nicht auf unsere Leistung und möchte dass wir zur Ruhe kommen. Wir diskutierten dann, ob dieses Gebot, ob ein Tag Ruhe in unserem Alltag umsetzbar ist. Die Äußerung „Das ist einfach nicht drin!“ hat mich zutiefst berührt.

Als Schulseelsorgerin möchte ich – nach dem Motto *„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“* (Matthäus 11,28) - den Schülerinnen und Schülern mit dem Auszeittag einen Tag Ruhe anbieten – Ruhe vom Leistungsdruck hin zum Ausprobieren und Genießen und das nach individueller Ausgestaltung.

Was genau bedeutet das?

Nach einem gemeinsamen Beginn, der die Gruppe auf den Tag einstimmen soll, werden zum einen Räume zur Verfügung gestellt, in denen man zur Ruhe kommen kann (Raum der Stille, Raum zum Chillen), zum anderen wird ein Gesprächsangebot (Schulseelsorge und Beratungslehrer) gemacht und schließlich wird den Teilnehmenden noch die Möglichkeit gegeben, an einem der unterschiedlichen Workshops teilzunehmen, die von Kolleginnen und Kollegen entsprechend ihrer Interessen und Gaben angeboten werden, zu denken wäre hier zum Beispiel³ an verschiedene Arten der Meditation, Körperübungen zur Selbstwahrnehmung und Entspannung, darstellendes Spiel, Singen/ Musizieren, kreatives Malen/ Gestalten. Im Anschluss an diese erste Angebotsphase wird gemeinsam gegessen. Anschließend gibt es eine zweite Phase, die die zuvor gemachten Angebote wieder aufgreift und gegebenenfalls variiert. Der Tag schließt dann mit einer Abschluss- und Feedbackrunde.

2 Haag, Karl Friedrich: Das Ethos der Bibel. In: Perspektiven Religion. Arbeitsbuch für die Sekundarstufe II. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen 2000. S. 192-197. Das Zitat findet sich auf Seite 193.

3 Da die Präsentation des Projektes im Rahmen des Qualifizierungskurses *Schulseelsorge* und die zeitlichen Rahmenbedingungen (s.u.) nicht kompatibel waren, war ich selbst beim Abfassen des Projektberichtes in der zweiten Phase der Vorbereitung und kann dies deshalb nicht konkreter benennen.

Zielgruppe und Rahmenbedingungen

Als Lehrerin an einem Gymnasium biete ich den Auszeittag für die Schülerinnen und Schüler an, die im zweiten Jahr der Qualifikationsphase (Q2) sind. Diese Gruppe steht kurz vor den Abiturprüfungen. Einzelne Jugendliche wissen schon genau, was sie nach dem Abschluss machen wollen und verspüren einen besonders hohen Druck, da ihnen auch genau bekannt ist, welchen Durchschnitt sie erreichen müssen. Andere wissen hingegen noch gar nicht, wie die Zukunft nach dem Abitur aussehen soll und geraten in eine Sinnkrise. Alle sind in jedem Fall mit dem Lernen beschäftigt – sei es mit der Aneignung und Übung von Kompetenzen oder auch mit dem Aufschieben – und das fast Rund um die Uhr, sodass der Zeitpunkt zwischen den Vorabiturklausuren und den Abiturprüfungen⁴ besonders geeignet scheint, sich eine Auszeit zu nehmen. Da es für das Anliegen fundamental ist, Abstand von der Schule zu gewinnen, sollte dies auch ganz praktisch vollzogen werden, sodass der Auszeittag im Gemeindehaus der örtlichen evangelischen Gemeinde stattfindet, der neben mehreren kleinen Räumen (für die einzelnen Workshops) auch zwei größere Räume (für den gemeinsamen Start und Ausklang sowie das Essen) bietet. Weil es sich beim Auszeittag um ein freiwilliges Angebot handelt, findet dieser nicht während der Schulzeit, sondern an einem Samstag von 10 bis 17 Uhr statt. Die Anzahl der Teilnehmenden ist abhängig von den Räumlichkeiten und der Anzahl der Kolleginnen und Kollegen, die für diesen Tag gewonnen werden können.

Veranstalter und Kooperationspartner

Als Veranstalter gilt die Schule. Die Organisation obliegt der Schulseelsorgerin, die einerseits die örtliche Gemeinde (wegen der Räumlichkeiten) und andererseits die Kolleginnen und Kollegen, die entsprechend ihrer eigenen Interessen und Gaben Workshops anbieten, als Kooperationspartner zu gewinnen hat.

Vorbereitung

Die Vorbereitung des Auszeittages lässt sich in drei Phasen gliedern: Zunächst gilt es, die Rahmenbedingungen abzustecken, dann die Werbetrommel zu rühren und schließlich den konkreten Tag abschließend zu planen.

1. Phase: Rahmenbedingungen

- Genehmigung durch die Schulleitung
- Terminfindung in Absprache mit der Schulleitung, dem Oberstufenkoordinator und dem Stufenleitungsteam der Q2⁵
- Buchung der Räumlichkeiten

⁴ Bei der genauen Ansetzung des Termins wurden auch die Nachschreibetermine berücksichtigt. Zudem wurde nicht das Wochenende vor der letzten Schulwoche gewählt, da viele Schülerinnen und Schüler dort in die Planungen der 'Mottowoch' eingebunden sind.

⁵ Vor der ersten Durchführung des Auszeittages habe ich zudem dem ganzen Oberstufenteam die Idee des Auszeittages erläutert, damit zugleich für kommende Jahre der Weg bereitet ist.

2. Phase: Werbung

- Information des Kollegiums in einer Lehrerkonferenz (*alternativ wäre auch an ein Anschreiben zu denken*) → Gewinnung von interessierten Mitstreiterinnen und Mitstreitern, die zu einem Vorbereitungstreffen zusammenkommen
- Information der Schülerinnen und Schüler (Anschreiben mit Anmeldeformular; konkrete Workshopangebote werden hier bereits benannt)

3. Phase: Konkreter Tag

- Auswertung der Anmeldungen und Rückmeldungen an die interessierten Schülerinnen und Schüler (Bestätigung, Koordination der Picknick-Mitbringsel...)
- Anmeldung einer außerschulischen Veranstaltung (zwecks Versicherungsschutz)
- Besorgung von Materialien
- Raumvorbereitung

Materialien

Die Materialien, die benötigt werden, sind zum einen von der Einrichtung der Lokalitäten abhängig (Gibt es Matten, auf denen man gemütlich sitzen kann oder sollte man Sitzkissen/ Sportmatten organisieren? Gibt es Geschirr oder sollte man für das gemeinsame Picknick welches besorgen?). Zum anderen hängt der Bedarf auch von den durch die Kolleginnen und Kollegen angebotenen Workshops ab (Welche Materialien werden für die Workshops benötigt? - Vorab sollten diese erfragt werden). In jedem Fall sollte man Gegenstände besorgen, die Gemütlichkeit erzeugen (Kerze, Musikanlage und Musik, Tücher, Gitarre), die für das leibliche Wohl sorgen (Getränke, etwas Obst/ Süßes für zwischendurch, vielleicht eine 'Lila Pause') und die der Organisation dienen (Plakat mit Hinweisen, Stifte, Papier...). Je nach Ausgestaltung des gemeinsamen Beginns werden auch dafür Materialien benötigt.

Durchführung/ Ablauf

| | |
|-----------|--|
| 09.00 Uhr | Aufbau |
| 10.00 Uhr | Gemeinsamer Beginn mit einer Ankommensrunde, spiritueller Einstimmung auf den Tag und letzten organisatorischen Absprachen |
| 11.00 Uhr | 1. Workshopphase/ Räume/ Gesprächsangebot |
| 12.30 Uhr | Gemeinsames Essen/ Picknick der mitgebrachten Sachen |
| 14.00 Uhr | 2. Workshopphase/ Räume/ Gesprächsangebot |
| 16.00 Uhr | Gemeinsame Abschluss- und Feedbackrunde |
| 17.00 Uhr | Aufräumen |