

Nutzungskonzept für den Raum der Stille der St. Walburga-Realschule

1. Einleitung

Der Raum der Stille/Meditationsraum der Realschule dient als Rückzugsort für Schülerinnen und Schüler, um innere Ruhe zu finden, Achtsamkeit zu üben und religiöse Angebote wahrzunehmen. Dieses Konzept beschreibt die Nutzungsmöglichkeiten, Angebote und Rahmenbedingungen für den Meditationsraum.

2. Ziele

- Förderung der emotionalen und mentalen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler
- Unterstützung von Achtsamkeitspraktiken und Stressbewältigung
- Schaffung eines Raumes für persönliche Reflexion
- Schaffung eines Raumes für Gottesdienst und Gebet

3. Raumgestaltung

- **Atmosphäre:** Der Raum bietet eine ruhige und entspannende Atmosphäre, mit sanften Farben, bequemen Sitzmöglichkeiten und einer harmonischen Dekoration.
- **Ausstattung:** Der Raum ist mit Meditationskissen, Schreibmaterialien, Legematerialien, Matten, Decken und einer kleinen Bibliothek mit Büchern über Achtsamkeit, Meditation und Gebet ausgestattet.
- **Beleuchtung:** Sanfte, dimmbare Beleuchtung und eventuell Kerzen sorgen für eine angenehme Stimmung.

4. Nutzungsmöglichkeiten

- **Regelmäßige Zeiten für „Stille Pausen“:** Der Raum ist während festgelegter Zeiten für begleitete Meditationen, Gottesdienste oder stille Reflexion geöffnet. Diese Zeiten sind im Schulalltag und im Gottesdienstplan verankert.
- **Individuelle Nutzung:** Schülerinnen und Schüler können nach Absprache den Raum in Pausen oder Freistunden nutzen, um sich zurückzuziehen und zu meditieren.
- **Workshops und Angebote:** Gezielte Workshops zu Themen wie Achtsamkeit, Stressbewältigung und Meditation sollen in Zukunft angeboten werden. Diese Workshops können von Lehrkräften oder externen Fachleuten geleitet werden.

5. Integration in den Schulalltag

- **Religionsunterricht:** Der Meditationsraum kann in den Unterricht integriert werden, um Themen wie Stille, Gebet und persönliche Reflexion zu behandeln.

- **Gottesdienste:** Der Raum kann für einzelnen Klassen bzw. Jahrgangsstufen genutzt werden.

6. Sicherheit, Hygiene und Regeln

- **Hygienemaßnahmen:** Der Raum wird regelmäßig gereinigt. Desinfektionsmittel sind bereitgestellt, um die Hygiene zu gewährleisten.
- **Zugangskontrolle:** Der Meditationsraum ist nur während der Schulzeiten zugänglich, jedoch mit klaren Regeln zur Nutzung, um eine respektvolle und ruhige Umgebung zu fördern.
- **Regeln:** Der Raum soll nur für religiöse Angebote genutzt werden. Es gilt ein Verbot von Essen und Getränken. Die Schuhe werden im Vorraum in den bereitgestellten Regalen abgestellt. Der Raum soll leise betreten und verlassen werden.
- **Nutzung:** Der Raum kann über das Schulportal reserviert werden.

7. Feedback und Weiterentwicklung

- **Feedbacksystem:** Regelmäßige Umfragen unter Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften dienen der Verbesserung des Raumes und der Angebote.
- **Anpassungen:** Der Raum und seine Angebote sollen kontinuierlich auf die Bedürfnisse der Schulgemeinschaft angepasst werden.

8. Fazit

Der Meditationsraum ist ein wichtiger Bestandteil des Schullebens, der den Schülerinnen und Schülern hilft, ihre emotionale und spirituelle-religiösen Entwicklung zu fördern. Durch gezielte Angebote und eine ansprechende Gestaltung ist der Raum ein Rückzugsort, der zur inneren Ruhe und Achtsamkeit einlädt.