



# TIME-OUT

## Hinführung

### Ursprung und Idee

Die Idee, einen Raum für Schülerinnen und Schüler in der Schule und mitten im Schulalltag zu öffnen, und ihn mit seelsorglichen Angeboten zu füllen, entstand in einer Zusammenarbeit von Pfarrgemeinde Puchheim (v.a. durch den damaligen Pastoralreferenten Gerhard Schneider) und den ansässigen Schulen (Realschule und Gymnasium). Seit 2014 ist das *Schulpastorale Zentrum Fürstenried* mit der Durchführung vor Ort betraut.

Mittlerweile ist *Time-Out* ein festes Angebot für alle Schulen auf Anfrage im *Schulpastoralen Zentrum Fürstenried*.

### Das Bedürfnis der Schülerinnen und Schüler

Im Mittelpunkt des *Time-Out* steht das Anliegen, dem möglichen Bedürfnis der Schülerinnen und Schüler nach Ruhe und Besinnung im hastigen Schulalltag gerecht zu werden, aber auch gemeinsam mit ihnen dieses Bedürfnis zu entdecken bzw. ihm nachzuspüren.

Besonders die Entdeckungen der Schülerinnen und Schüler sind die eindrucklichsten Erfahrungen unserer Referentinnen und Referenten vor Ort. Die Erfahrungen von Besinnung, Ruhe, Entspannung und Meditation im schulischen Alltag führen oft zu Aha-Momenten, die die einzelnen über den Schultag hinaus begleiten.

### Der *Time-Out*-Raum

Eine Auszeit im Schulalltag zu nehmen bedeutet, dass man bewusst Zeit einräumt und manches Andere dafür hintanstellt. Neben dieser wichtigen bewussten Priorisierung innerhalb des Schultages ist es auch wichtig, einen konkreten Ort für diese Auszeit zu bestimmen. Dieser versteht sich während des Zeitraumes des Angebotes *Time-Out* als verlässliche Anlaufstelle. Er wird während des Angebotszeitraums, auch über die Präsenzzeiten der Referentinnen und Referenten des *Schulpastoralen Zentrums Fürstenried* hinaus, nicht anderweitig genutzt.

### Ansprechpartner

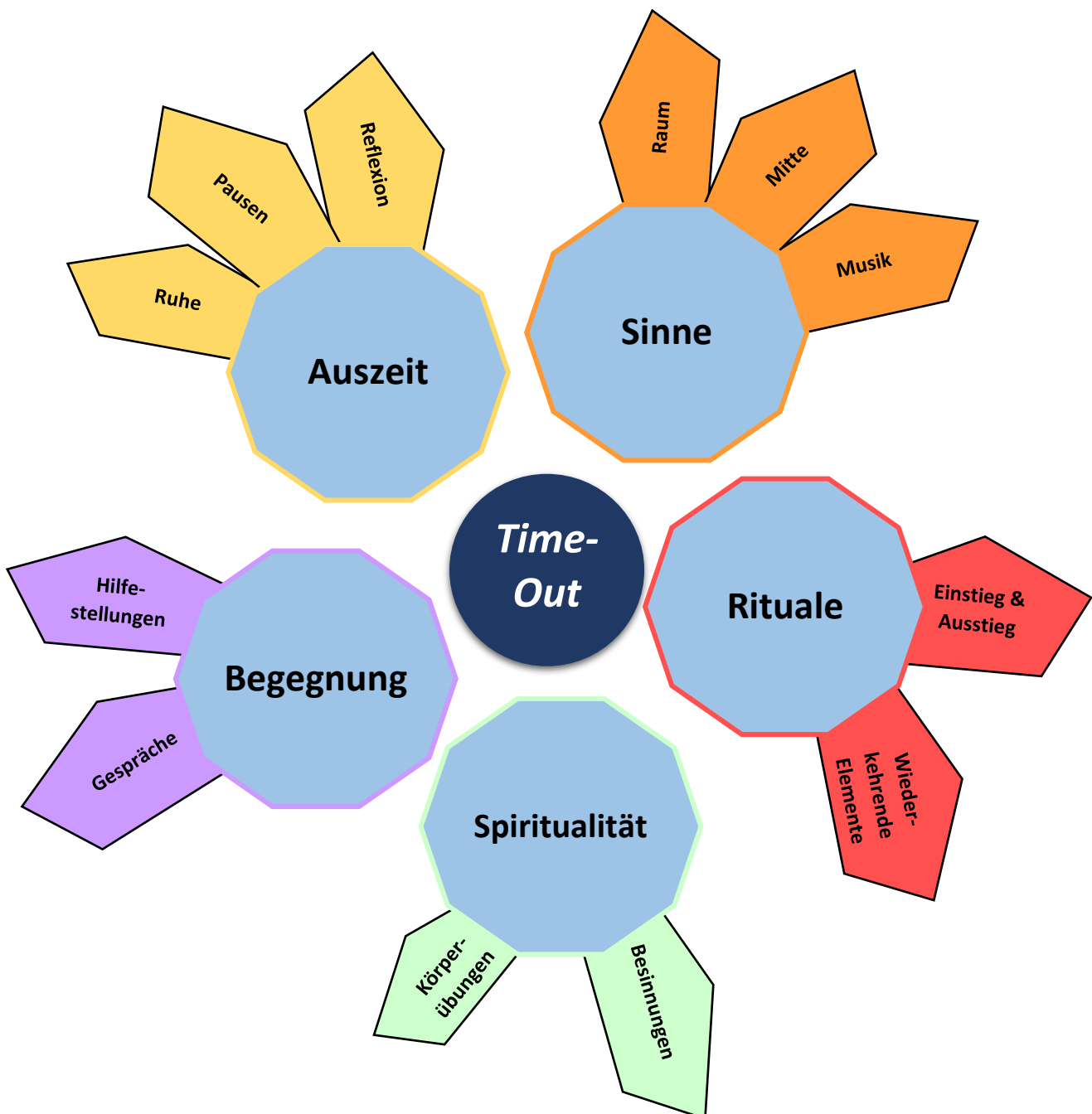
Von Seiten des *Schulpastoralen Zentrums Fürstenried* ist für Fragen, Wünsche und Anregungen rund um *Time-Out* Christoph Nette zuständig.

Christoph Nette  
E-Mail: CNette@eomuc.de

## Das Konzept

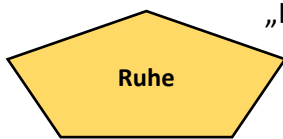
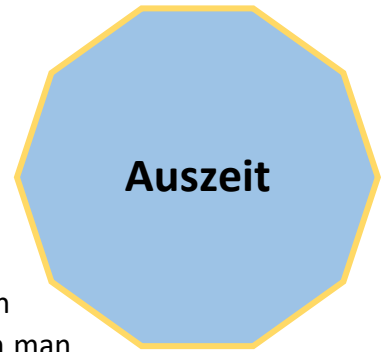
### Ebenen des *Time-Out* und des *Time-Out*-Raumes

Die konzeptionelle Grundlegung des *Time-Out* beschreibt zwei verschiedene Ebenen. Die erste Ebene (Auszeit, Sinne, Rituale, Spiritualität, Begegnung) beschreibt allgemeine Vollzüge des *Time-Out*, die auf der zweiten Ebene durch die konkreten Zugänge konkretisiert werden. Diese konkreten Zugänge spiegeln sowohl die räumliche als auch inhaltliche Gestaltung des Angebotes wider.

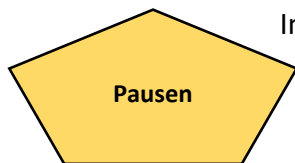


## Der Bereich Auszeit

Im Schulalltag sind Auszeiten von entscheidender Bedeutung. Allerdings findet im Schulgebäude meist lebendige Betriebsamkeit statt, die wenig Auszeiten für Körper, Geist und Seele bieten kann. Da sich der Auftrag der Schule dem Vorbereiten der Schülerinnen und Schüler aufs Leben verpflichtet weiß, sollten die Auszeiten gut in den Schulalltag integriert sein. Sie vermitteln wesentlich die Botschaft, dass das Leben nicht ausschließlich leistungsorientiert sein kann, zumindest nicht, wenn man gesund und glücklich bleiben möchte. Somit kann die Auszeit in Form von Ruhe, Pausen und Reflexion von entscheidender Bedeutung für ein glückliches Leben sein.



„In der Ruhe liegt die Kraft“, heißt es in einem Sprichwort nach Konfuzius. Im Trubel des Schulalltags kann ein Raum, wo Ruhe und Stille erwünscht sind, heilsam sein. Generell sollte im *Time-Out*-Raum eine Atmosphäre der Langsamkeit, Ruhe und Stressfreiheit herrschen.



In der Regel ist der *Time-Out*-Raum eine Woche lang in der Schule installiert. In dieser Zeit haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit die Pausen im *Time-out*-Raum zu verbringen. Dazu gibt es die Möglichkeit ein Mandala auszumalen, während die Schülerinnen und Schüler leise miteinander sprechen. Zudem kann der Raum in den Pausen anderweitig zur Erholung genutzt werden. Essen und Trinken ist im Raum während den Pausen genauso gestattet, wie der einfache Rückzug und den eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen.

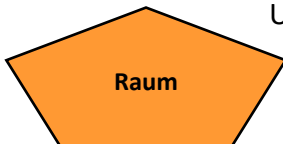
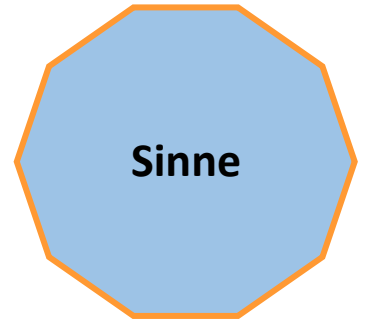


In bewusst gesetzten Auszeiten können wir über unser Denken, Reden, und Handeln reflektieren. Dies ist erforderlich, um unserem Menschsein gerecht zu werden, denn uns ist die Fähigkeit zu reflektieren gegeben. Verbunden mit der Selbstreflexion ist die Bildung des Gewissens. Um das Hören des Gewissens zu schulen braucht es Auszeiten, die die Aufmerksamkeit in dieser Hinsicht schulen.

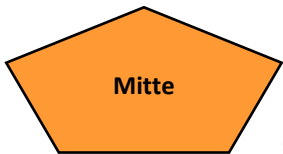
Reflexion passiert im *Time-Out*-Raum auch auf der Basis von Besinnungen, die die Reflexionsfähigkeit schulen und mit Metaphern versuchen, den Jugendlichen allgemein gutes Verhalten und Handeln so darzustellen, dass sie davon für sich sinnvolles Tun in einer konkreten Situation ableiten können.

## Der Bereich Sinne

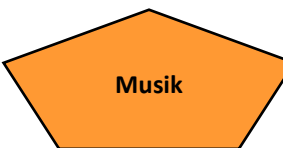
Ein wichtiges Ziel des *Time-Out*-Raumes ist es, die Sinne der Jugendlichen anzusprechen. Wie leben in einer Zeit schneller Eindrücke aus analoger und digitaler Welt, die das Verweilen bei Empfindungen zunehmend verunmöglichen. Der *Time-Out*-Raum regt zur Schulung der Sinne und dem Nachspüren von Impressionen an und lädt zur Muße ein.



Um den *Time-Out*-Raum im Gedächtnis der Jugendlichen zu halten braucht es eine besondere Gestaltung des Raumes, die sich deutlich von einem Klassenraum unterscheidet. In der Regel wird ein Klassenraum zum *Time-Out*-Raum umgestaltet oder ein vorhandener Meditations- oder Besinnungsraum der Schule genutzt. In jedem Fall wird der Raum vor Benutzung so gestaltet, dass man sich gerne dort aufhält und das Gefühl der Rückzugsmöglichkeit vermittelt wird.



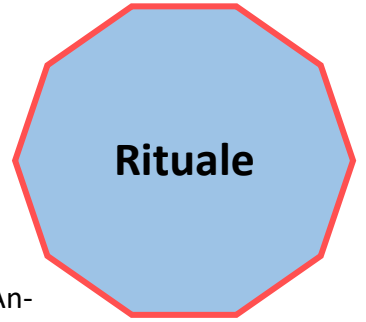
Die Mitte des *Time-Out*-Raumes bildet den größten Blickfang und wird besonders gestaltet. Gleichzeitig ist diese Mitte der Angelpunkt im Raum über die verschiedenen Angebote am Tag und die Tage insgesamt hinweg. Sie trägt so zum besonderen Charakter des Raumes bei und soll gleichzeitig Vertrautheit vermitteln.



Musik spielt im Leben junger Menschen eine wichtige Rolle. Besinnliche Musik ist ein ständiger Begleiter im *Time-Out*-Raum, der sowohl die einzelnen gestalteten Zeiten rahmt, Inhalte untermalt und auch in den Verweil- und Pausenzeiten als Hilfsmittel zur Entspannung genutzt wird.

## Der Bereich Rituale

Rituale sind fester Bestandteil des menschlichen Alltags. Sie finden sich in allen Bereichen unseres Lebens, sie helfen bei der Strukturierung desselben und geben dadurch Sicherheit. Robert Spaemann beschreibt in seinem Aufsatz *Ritual und Ethos* rituelle Handlungen als überdeterminiert und als dem Effizienzprinzip entgegengesetzt, da mit ihrer Hilfe Alltagsziele auf Umwegen erreicht werden. Strukturierung, Sicherheit und Anleitung zur Muße sind die Ziele, die durch die rituellen Handlungen im *Time-Out*-Raum erreicht werden sollen.



### Einstieg & Ausstieg

Um die Schülerinnen und Schüler im *Time-Out*-Raum schnell zur Ruhe zu bringen braucht es einen gleichbleibenden Ein- und Ausstieg. So beginnen die gestalteten Zeiten mit einer Begrüßung und Hinführung, der Platzwahl im Raum und der Einrichtung einer bequemen Sitz- oder Liegeposition, sowie einer Atemübung. Am Ende findet ein gemeinsamer Ausstieg mit körperlicher Aktivität statt.

### Wiederkehrende Elemente


Neben gleichbleibendem Ein- und Ausstieg gibt es weitere wiederkehrende Elemente, die vor allem über den Tag und die Woche hinweg zu kleinen Ritualen einladen und so Beständigkeit vermitteln. Dazu zählt die bereits erwähnte gestaltete Raummitte, aber auch weitere Angebote, die zur Auseinandersetzung mit sich, Gott und der Welt einladen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der für Beständigkeit sorgt, ist das personale Angebot durch eine Referentin oder einen Referenten des *Schulpastoralen Zentrums Fürstenried*. Sie sind Leiterinnen und Leiter der gestalteten Zeiten und Ansprechpersonen für Schülerinnen und Schüler, sowie Lehrerinnen und Lehrer während der Pausenzeiten.

## Der Bereich Spiritualität

Die Grundausrichtung des *Time-Out*-Raumes ist eine spirituelle. Der Raum ist Ausdruck gelebter Gastfreundschaft, denn er lädt alle Schülerinnen und Schüler unabhängig ihrer Religion oder Konfession ein. Diese Offenheit spiegelt sich in den der Gestalt und Inhalt der angebotenen Besinnungen, Meditationen und Übungen, stellen sie doch grundsätzliche Wahrheiten des menschlichen Lebens unabhängig von einer religiösen Färbung in den Mittelpunkt.




**Spiritualität**



**Besinnungen**

Besinnungen im *Time-Out*-Raum sind Angebote, die in den letzten Jahren im *Schulpastoralen Zentrum Fürstenried* vor allem auf den Tagen der Orientierung entstanden und gewachsen sind. Dort werden sie als *Zeiten für mich* angeboten, um den Tag zu beginnen oder abzuschließen. Im Zentrum steht die angeleitete Auseinandersetzung mit sich selber, den persönlichen Gedanken, Ideen und Anliegen. Dabei sollen sie animieren, das eigene Denken, Reden und Verhalten zu reflektieren und sich gegebenenfalls neu auszurichten. Die Besinnungen haben meist narrativen Charakter und leben von Geschichten unterschiedlicher Kulturen, Zeiten und Religionen.



**Körper-  
übungen**

Körperübungen sind vor allem dann wichtig, wenn eine Klasse sehr unruhig ist. Die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten und ihn zur Ruhe zu bringen gehört zu den festen Bestandteilen des *Time-Out*-Raums. Vor allem als ein- oder ausleitende Elemente werden Körperübungen eingesetzt.

## Der Bereich Begegnung

Anliegen des *Time-Out*-Raums ist es ein personales Angebot zu schaffen, d.h. die Vorrangstellung der Beziehungs- vor der Sacharbeit. Die Leiterinnen und Leiter des *Time-Out*-Raums sind auf der persönlichen Ebene präsent, handeln aus ihrem christlichen Glauben heraus und haben die Bereitschaft Lebens- und Glaubensfragen aufzugreifen bzw. zur Sprache zu bringen. Durch das personale Angebot sollen Schülerinnen und Schüler auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleitet und beraten werden.



**Begegnung**



**Gespräche**

Die Referentinnen und Referenten des *Schulpastoralen Zentrums Fürstentried* stehen den Schülerinnen und Schülern als Gesprächspartnerinnen und -partner zur Verfügung. Sie sind, gemäß dem o.g. Konzept des personalen Angebots, ansprechbar. Gespräche ergeben sich meist in den Pausen, aber auch am Ende des Schultages. Die Referentinnen und Referenten wissen dabei um ihre Möglichkeiten aber auch Grenzen. Für sie gilt keine Schweigepflicht, trotzdem werden die Gesprächsinhalte zunächst vertraulich behandelt.



**Hilfestellungen**

Hilfestellungen ergeben sich im *Time-Out*-Raum vor allem durch die verschiedenen Gespräche. Dabei können die Referentinnen und Referenten sowohl auf ein breites Verweisungswissen zurückgreifen als auch Material direkt vor Ort zur Verfügung stellen.



## Organisation an Ihrer Schule

### *Ansprechpersonen im Schulpastoralen Zentrum Fürstenried*

Für Fragen, Wünsche und Anregungen rund um *Time-Out* wenden Sie sich bitte an:

Christoph Nette

E-Mail: [CNette@eomuc.de](mailto:CNette@eomuc.de)

Für Termin- und Buchungsanfragen wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat.

Brigitte Aichner

E-Mail: [BAichner@eomuc.de](mailto:BAichner@eomuc.de)

Telefon: (089) 2137 - 73500

Das Sekretariat ist an Schultagen von 7 Uhr bis 12 Uhr erreichbar. In den Schulferien ist das Sekretariat nicht besetzt.