

## Meditation

Meditation ist für viele Menschen in unserer Zeit eine wichtige Quelle der Ruhe und Entspannung. Sie kann ganz unterschiedlich aussehen und hat auch unterschiedliche Wurzeln: z.B. christliche bzw. fernöstliche. Auch die moderne Psychotherapie nutzt und entwickelt Meditationstechniken.

Im Rahmen des Schullebens kommen Möglichkeiten der Selbstbesinnung und inneren Einkehr zu kurz. Darum möchten wir mit diesem Seminar solche Möglichkeiten zunächst den Teilnehmenden und dann – über die Projektveranstaltung - denen, die an unserer Schule lernen und lehren, vermitteln.

Im Seminar sollen zunächst grundlegende Formen der Meditation vermittelt und eingeübt werden.

## Projekt

Ziel des Seminars ist es, **eine oder mehrere Veranstaltungen für Mitglieder der Schulfamilie zum Thema Meditation durchzuführen (Meditationsnachmittag zur Einführung, - abende; Stille Pause o.ä.)**. Art und Zielgruppe der Veranstaltung werden im Seminar erarbeitet. Dabei sind organisatorische, informierende und anleitende Aufgaben zu übernehmen. Diese werden eingeübt und reflektiert.

## Mögliche Kooperationspartner

ReferentInnen, die bestimmte Formen der Meditation lehren.

## Voraussetzung für die Teilnahme

- Bereitschaft, sich auch persönlich auf einen meditativen Übungsweg zu einzulassen
- Da auch nicht-religiöse Formen eingeübt werden, ist das Seminar für alle Schüler offen.

## Leistungserhebungen

**Basis der Bewertung** ist ein in der Endphase des Seminars abzugebendes Portfolio, das sowohl Projekt als auch BuS dokumentiert.

**Projekt:** Darlegung und Reflexion der eigenen Rolle im Projekt, Reflexion des Prozesses, besondere Erkenntnisse etc.

**BuS:** Der Entscheidungsprozess für den eigenen beruflichen Werdegang wird dargelegt und dokumentiert. Verlauf

	Projekt	BUS
11/1	<p>Vorstellung und Einübung von Formen der Meditation Bodyscan (MBSR), Sitzen in der Stille (Zen) Christliches Herzensgebet, Atemmeditation, Mindful Self Compassion Yoga-Atem-Meditation</p> <p>Ferner werden bestimmte theoretische Grundlagen behandelt (christliche und buddhistische Grundlagen, wissenschaftliche Forschungsergebnisse, moderne Erklärungsansätze)</p>	<p>Auftaktveranstaltung 1. Gespräch mit der Lehrkraft Die Elemente der Berufs- und Studienorientierung werden begleitend behandelt, immer in Blick auf den möglichen eigenen beruflichen Werdegang.</p> <p>Eine Verbindung zu den mit dem Projektthema verbundenen Berufen kann hergestellt werden.</p>
11/2	<p>Weitere Einübung in der Meditationspraxis Erste Versuche der Anleitung Planung und Organisation der Projektveranstaltung</p>	<p>2. Gespräch mit der Lehrkraft</p>
12/1	<p>Durchführung der Projektveranstaltung (Oktober) Portfolio</p>	<p>Abschlussveranstaltung und Abschlussgespräch</p>