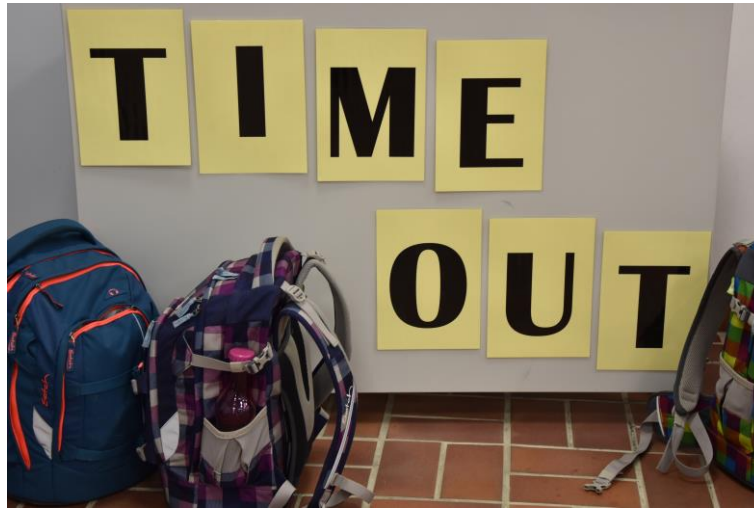


Time out

Der Münchner Referent Marco Kargl begeisterte die Schülerinnen und Schüler unseres Gymnasiums mit einem außergewöhnlichen Angebot



Gerade die Tage unmittelbar vor den Osterferien wurden von dem einen oder anderen als eine besonders anstrengende Zeit erlebt: die Anforderungen durch Schulaufgaben und andere Leistungsnachweise waren nicht gering, die Konzentrationsfähigkeit ließ bei manchem von Tag zu Tag spürbar nach und überhaupt war die Luft schon ein wenig raus ... Da bot das ‚Time out-Konzept‘ von Herrn Kargl mit seinen reichhaltigen Angeboten genau das Richtige und eine höchst willkommene Abwechslung für diese letzten Tage vor den Ferien:



Ort des Geschehens war der Hörsaal unserer Schule: Dieser Raum, der sonst eher für Elternabende, Lehrersitzungen und Theateraufführungen genutzt wird, wurde im Bühnenbereich in einen heimeligen und Gemütlichkeit ausstrahlenden Ort verwandelt: Umrahmt von den schweren Vorhängen, die wie ein schützender Kokon diesen Raum der Stille einhüllten, konnten es sich die Zuhörer auf Sitzkissen und Decken so bequem machen, wie sie wollten. Die Mitte war gestaltet mit täglich wechselnden Lichtfigurationen und kreativen Elementen mit Bezug zu den Geschichten, die von Herrn Kargl vorgetragen wurden.

Der Raum wurde jeden Tag von 7:30 Uhr bis 16:00 Uhr genutzt. Für die Unterrichtsstunden konnten sich Lehrerinnen und Lehrer mit ihren Klassen entweder für eine Stundenhälfte oder

für die ganze Schulstunde eintragen, um unter der sehr versierten und professionellen Anleitung von Herrn Kargl mittels Atemübungen und besinnlichen Geschichten zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

„Ich fand die Meditation gut, weil es eine Abwechslung zum stressigen Schulalltag ist. Man ‚kommt etwas runter‘ und entspannt sich. Der Schultag besteht nicht mehr nur aus Unterricht, und durch die Entspannung bei der Meditation kann man sich im darauf folgenden Unterricht besser konzentrieren.“
Anna, 14 Jahre

„Es hat mir gut gefallen, da man echt einmal abschalten konnte und alles vergessen konnte. Ich fand die Geschichte auch gut und eigentlich hat alles gepasst. Es war auch mega gemütlich mit den ganzen Kissen und Decken.“
Steffi, 13 Jahre

„Diese Erfahrung über das Leben hat mir meine Augen geöffnet. Außerdem war es entspannend und sehr informativ. Die Geschichte ist und bleibt sehr schön. Noch dazu war und ist die Stimme von Marco neben der entspannenden Musik ruhig und passend.“
Michael, 15 Jahre

„Ich finde die Idee dieser ‚Meditation‘ sehr gut, da man während des Schulalltags mal wirklich zum Nachdenken kommt, den Stress, den man evtl. hat, vergessen kann, und durch die Geschichte mit der Lehre, dass jeder unglaublich viel wert ist, gibt das Schülern, die sich in ihrer Haut nicht wohl fühlen oder nicht so beliebt sind, sicher neues Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein; außerdem war der Leiter Marco Kargl sympathisch und er hat das Ganze sehr gelassen gehandhabt.“
Anna, 14 Jahre



Auch in den zwei großen Pausen sowie in den Mittagspausen konnten die Schüler im Raum zum freien Aufenthalt verweilen. Hier konnten sie Mandalas ausmalen, Briefe an Gott und/oder das Universum schreiben, Danke-Säulen beschriften oder auch Feedback geben über dieses Angebot:

„Ich fand es sehr entspannend, vor allem die Mandalas. Mit der Klasse war es nicht ganz so schön, da ein paar aus meiner Klasse die ganze Zeit gekichert haben. Die Musik war sehr schön und beruhigend. Man konnte auch Briefe an Gott und das Universum schreiben. Am schönsten aber fand ich die selbst gemachten Namensschilder.“
Lea, 11 Jahre



„TIMEOUT hat mir sehr gut gefallen, weil man sich entspannen konnte. Mandalas und Briefe schreiben war sehr schön. Man konnte Zeit für sich selbst haben neben der Musik, die sehr schön und ruhig war. Man konnte auch über Dinge nachdenken, an die

man sonst nicht denkt.“

Isabel, 11 Jahre



„Es war wirklich ganz toll. Es war sehr entspannend. Marco war ebenfalls sehr nett. Man konnte sogar Mandalas und Botschaften

zum Universum schreiben. Ich würde mir wünschen, wenn er nächstes Jahr noch mal kommt.“

Maja, 12 Jahre

Darüber hinaus gab es zwei Mal in der Mittagspause das Angebot einer Auszeit für Lehrerinnen und Lehrer. Insgesamt wurden 34 Einheiten mit Klassen gestaltet, an denen über 700 Schüler teilnahmen. In den Pausen waren es über 300 Schüler, die mehr als 500 Mandalas ausmalten oder von dort mit nach Hause nahmen.

Nun braucht es nicht zu verwundern, dass der Wunsch nach solchen Atempausen zum Innehalten und Verweilen immer wieder auf den kleinen Zetteln im Eingangsbereich als Feedback geäußert wurden. Und es versteht sich auch von selbst, dass ein solches überaus positives Echo gerade dadurch entsteht, weil wir in dieser Zeit einen über die Maßen sympathischen und feinfühligem Referenten hatten, dem es gelang, innerhalb weniger Minuten die Stimmung innerhalb der Gruppe aufzufangen und die Herzen der Zuhörer für die großen und schönen Dinge des Lebens ein Stück weit zu öffnen. Wir hoffen sehr, Herrn Kargl nächstes Schuljahr wieder an dieser Stelle begrüßen zu dürfen! Unser besonderer Dank gilt auch dem schulpastoralen Zentrum Fürstenried, das in Absprache mit dem Fachbereich Schulpastoral der Erzdiözese München-Freising die volle Übernahme der Kosten für diese außergewöhnlichen vier Tage übernahm. Herzlichen Dank dafür!

D. Lengenfelder