

Kolleg St. Sebastian, Stegen In mir zuhause sein – Körper und Kontemplation Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Geistlichen Zentrum in St. Peter und dem Kolleg St. Sebastian Stegen.

„Der Christ von morgen wird ein Mystiker sein oder er wird nicht mehr sein.“

Viel zitiert ist dieses Wort von Karl Rahner. Wenn es zutrifft, dann muss auch die Schule dieser Erkenntnis Rechnung tragen, dann darf religiöse Bildung an der mystischen Dimension nicht vorbeigehen. Dann kann religiöse Bildung an einer katholischen Schule nicht nur heißen, dass regelmäßig Schulgottesdienste stattfinden, der Religionsunterricht einen besonderen Stellenwert erhält und soziales Lernen in den Mittelpunkt gestellt wird – all dies ist ohne Zweifel wichtig –, sondern dann muss auch der Raum geöffnet werden für spirituelle Vollzüge, in denen die Gottesbeziehung lebendig werden kann. In der Konsequenz des Rahner-Wortes müssen wir Möglichkeiten schaffen für die Erfahrung dessen, wovon wir im Religionsunterricht sprechen und woran wir glauben. Innerhalb des herkömmlichen Unterrichtstages ist dies nicht einfach. Vielfach leidet unser Schulalltag heute darunter, dass ein Verweilen im Hier und Jetzt nicht möglich ist. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf das, was jetzt gerade da ist, fällt Schülern, aber auch Lehrern zunehmend schwerer. Strenger Zeitrhythmus, hohe kognitive Ansprüche, viel Unruhe durch viele Veränderungen in kurzer Zeit – all dies führt dazu, dass die am Schulleben Beteiligten sich häufig selbst nicht mehr gegenwärtig sind. Achten Sie einmal darauf, wie lange sie bei der Begegnung mit einem anderen Menschen diesem Ihre ganze Aufmerksamkeit widmen können. Meist gelingt uns das in der Schule nicht sehr lange. Oder schaffen Sie es, die allbekanntesten Denkschleifen abzustellen und den Kopf frei zu bekommen für die Wahrnehmung dessen, was im Moment da ist? Meist kreisen unsere Gedanken um Geschehnisse in der Zukunft oder der Vergangenheit.

In der Kontemplation wird demgegenüber davon ausgegangen, dass der Weg zu Gott sich durch die Wahrnehmung öffnet und nicht durch das diskursive Denken.¹

¹ Vgl. Jalics, F.: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Würzburg 2006, 35f.



Der „Ich-bin-da-Gott ist ein Gott der Gegenwart“, heißt es, und in der Gegenwart will er wahrgenommen werden. Dort ist er zugänglich. Unser Problem liegt darin, dass Gott zwar da ist, wir ihn aber nur selten wahrnehmen, weil unsere Antennen für ihn gewissermaßen verrostet sind. Wir sind es schlichtweg nicht gewohnt, auf seine Anwesenheit zu achten. Dabei wäre gerade dies essentiell wichtig für Christen von heute und von morgen.

Das Verweilen in der Wahrnehmung und in der Gegenwart Gottes kann man üben. Kontemplative Exerzitien dienen unter anderem diesem Zweck. Dazu braucht es Stille, gesonderte Zeit und Anleitung. Will man Schülerinnen und Schülern diese zentrale Dimension christlichen Glaubenslebens nicht vorenthalten, braucht die Schule also einen Ort, an dem die persönliche Gottesbeziehung belebt und gelebt werden kann. Sie braucht Gelegenheiten, bei denen nicht nur über Gott, sondern auch mit Gott gesprochen werden kann.



Beim stillen Sitzen in der Dormitio-Kapelle

Einen solchen Erfahrungsraum auf tun möchte das vom Kolleg St. Sebastian in Stegen mit dem Geistlichen Zentrum in St. Peter gemeinsam entwickelte Projekt „Körper und Kontemplation“. Dabei geht es darum, für Schülerinnen und Schüler einen Einstieg in die Kontemplation zu bieten, der die Wahrnehmung des eigenen Körpers beim Sport und bei gymnastischen Elementen, bspw. aus dem Tai Chi, mit einschließt.

Konkret umfasst das Angebot eineinhalb Tage Aufenthalt im Geistlichen Zentrum St. Peter und richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab Klasse 10, sowie an Lehrkräfte unserer

Schule. Bisher fanden zwei Einheiten statt, jeweils von Sonntagnachmittag bis Montagabend, eine dritte ist geplant für Juni 2009.

Was zunächst wie ein Widerspruch klingt, nämlich die Verbindung von Kontemplation und Sport, ergänzt sich bei genauerem Hinsehen sehr gut. So kann das Laufen die Möglichkeit bieten, die Konzentration auf die Wahrnehmung der Gegenwart einzuüben: Man verfolgt die eigene Atmung oder nimmt den Laufrhythmus wahr, achtet auf Arm- und Beinbewegungen oder hebt den Kopf, um bewusst Reize aus der Umgebung aufzunehmen. Man kann damit die Konzentration auf die Gegen-



Nach der Laufeinheit im Februar

wart üben und sich für das öffnen, was von außen entgegenkommt. Die gedanklichen Endlosschleifen können sich abschalten. Im Idealfall kommt das Denken zur Ruhe und man gerät in die reine Wahrnehmung. Läufer kennen diese Erfahrung als „Flow-Effekt“. Im Anschluss an die Laufeinheiten finden jeweils Übungen zur Körperwahrnehmung statt. Ergänzt wird das Sportprogramm durch Gymnastik, bei der Spannung und Entspannung, Gleichgewicht und Körperschwerpunkt erspürt werden. In die Phasen des stillen Sitzens wird durch biblische Impulse eingeführt.

Die ersten beiden Einheiten haben gezeigt, dass Schülerinnen und Schüler für solche Erfahrungen offen sind. Entgegen herkömmlichen Klischees suchen sie nach Möglichkeiten gelebter Spiritualität und können eine solche Auszeit für sich schätzen, ja, sogar genießen. Mehrfach äußerten sie im Nachklang zu diesen beiden Tagen, wie wohltuend und erholsam diese Erfahrung für sie gewesen sei. Sie hätten Abstand vom Alltag gewonnen, zur Ruhe und zu sich gefunden. Mit der Öffnung des Angebots an Lehrerinnen und Lehrer soll auch für das Kollegium die im Schulalltag häufig zu kurz kommende Spiritualität belebt werden. In beiden Veranstaltungen war es eindrücklich zu erleben, mit welcher Selbstverständlichkeit sich Schüler und Lehrer hier begegnet sind.

Mit diesem Angebot zur Stille und zur Kontemplation im Sport versuchen wir die zu kurz kommende mystische Dimension christlichen Glaubenslebens den Schülerinnen und Schülern zu erschließen und gleichzeitig ein Gegengewicht zum häufig durchrationalisierten Schulalltag zu setzen. Darin liegt unseres Erachtens zugleich die Chance von Schulen in katholischer Trägerschaft, sich als wirklich umfassende religiöse Bildungseinrichtungen zu profilieren.

Und für das Geistliche Zentrum ist unser Experiment eine großartige Möglichkeit zu schauen, wie kontemplative und meditative Vollzüge auf junge Menschen hin konkretisiert werden können.

A. Zahlauer/ K. Dorn