

Lauter Segen für Prüflinge

Gott begleitet! Gerade und besonders in Situationen, in den Menschen Unsicherheiten und Stress ausgesetzt sind. Prüfungen aller Art können solche Situationen sein. Mit diesem Entwurf versuchen wir darzustellen, wie Segen dort sichtbar wird, wo er (bisher) nicht explizit auftaucht und SchülerInnen für eine besondere Herausforderung stärken kann.

Die Ideen werden exemplarisch an einer berufsbildenden Schule zu einer Abiturklausur ausprobiert. Es gibt ergänzendes Material zum Download, das gerne erweitert und genutzt werden kann. Die einzelnen Elemente und die Ideen kommen von Carla Michaelis (FSJ Lauter Segen am Michaeliskloster), Sonja Winterhoff (Zentrum für Seelsorge und Beratung) und Kathrin Beushausen (Lauter Segen / Arbeit mit jungen Erwachsenen im Kirchenkreis Bremervörde-Zeven)

Hinweis: Je nach finanziellem Rahmen kann die Aktion größer oder kleiner gedacht werden. Es gibt zum Beispiel im Bereich Schule und Kirche die Möglichkeit finanzieller Unterstützung. Bitte wäge ab welche Übungen du nutzt und an deine Schule oder in deinem Kontext anbietest. Manche wirken leicht, arbeiten aber tiefer als sie scheinen – du bist die Expertenperson für dein Einsatzgebiet und trägst auch die Verantwortung.

Vor der Prüfung:

Ein kleiner Goodie-Bag / Eine Schnur vor den Prüfungsräumen mit Dingen zum Mitnehmen

- Atemkarte: „Panik? Nimm dir eine Minute Pause um zu atmen. 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen“ → Download verfügbar
- Dextro Energy
- Kaugummi o.ä.
- Stift/ Textmarker (in „Halter“ mit „Für leuchtende Ideen“)
- Tipp-Ex (mit Hinweis „Fehler dürfen passieren“)
- Fidget Toys
- Duplo (Du ..., schaffst das)/ Kinderriegel (Die Prüfung wird KINDERleicht)/ Smarties (Zeig allen wie SMART du bist)
- Segen
- Mutmach-Plakate
- Postkarten mit Achtsamkeitsübungen + positiven Bestärkungen (z.B. im Shop von Ruach.Jetzt)

→ Weiteres Material: Butterbrot-Tüten / Schnur, Befestigungen, Wäscheklammern

Nach der Prüfung:

Ein Goodie-Bag:

- Tee/ Tassenkuchen/ Seelenwärmer
- Sticker
- Etwas zum Ablenken (Kratzkarten mit Kratzstift, Mini-Mandala, kleines Set zum Armband machen, ...)
- Segenskarte/Ermutigungskarte (2 Seiten, eine mit „Die Prüfung lief gut/ ich bin zufrieden“ / eine mit „Ich bin nicht zufrieden/die Prüfung lief nicht gut“ und jeweils ein kurzer Text oder Segen zur Gefühlslage)

Eine Box, aus der man sich eine Karte ziehen kann mit Sprüchen

- Box: Prüfung geschafft. Nimm dir eine Karte :)
- Stichworte für die Karten:
 - o Macher*in
 - o Ich bin stolz auf dich. Sei du es auch
 - o Jetzt kannst du ohne schlechtes Gewissen chillen
 - o Du bist besser als du denkst
 - o Dein Wert ist nicht abhängig von deiner Leistung
 - o Du bist gut, genau so wie du bist!
 - o Guck mal wie weit du gekommen bist.
 - o Du bist so viel mehr als deine Noten
 - o Du hast dein Bestes gegeben und sein Bestes zu geben ist immer gut genug!
 - o Du hast dir eine Pause verdient

Abreiß-Plakat: „Nimm dir, was du brauchst“ (Vorlage im Download)

Eine Wand, an der die Schüler*innen Dinge loswerden können

entweder für nachfolgende Schüler*innen oder um sie aus dem Kopf zu bekommen.

Es gibt 2 Seiten:

- Worte für die Nächsten
 - Botschaften an deine Mitschüler*innen nach der Prüfung
- Alles, was raus muss
 - Hier ist alles erlaubt, schreib es auf und mach Platz in deinem Kopf für neues!
 - o Alternative: Box oder Schreddermaschine darunter zum Einwerfen des Kummers

Roter Teppich

Nach der Prüfung können die SuS über einen roten Teppich gehen und werden – unabhängig von ihrer Leistung – bejubelt, z.B. von MitschülerInnen oder LehrerInnen

Nicht machen:

- Nichts tun, was aufdringlich ist
- Nichts von den Schüler*innen als „Gegenleistung“ erwarten
- Schüler*innen ihren Raum lassen, nach den Prüfungen einfach zu gehen oder sich im Vorfeld auf andere Dinge zu konzentrieren