

5  
Minuten  
Pause



# 5 Minuten Pause

Impulse  
zum Nachdenken  
für Lehrerinnen und  
Lehrer

Herausgegeben von  
Clauß Peter Sajak und Winfried Verburg

Kösel  
dkv

Unter Mitarbeit  
von Siggı Aßmann, Johanna Hinz,  
Angelika Klasen-Kruse, Andreas Kratel,  
Katharina Mendelin, Wolfgang Michalke-Leicht,  
Katja Nikles, Christa Prior und  
Jan Woppowa



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Condat matt Perigord* liefert die Papier Union GmbH.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
und Deutscher Katecheten-Verein e.V. (dkv), München  
Umschlag: Weiss | Werkstatt | München  
unter Verwendung von 4 Bildern: © shutterstock/Mi.Ti |  
Bild-Nr. 99278417; © shutterstock/mmmx | Bild-Nr. 110579324;  
© shutterstock/babaroga | Bild-Nr. 203177821;  
© shutterstock/Gajus | Bild-Nr. 198260945  
Druck und Bindung: Polygraf Print, Prešov  
Printed in Slovak Republic  
ISBN 978-3-466-37120-4 (Kösel)  
ISBN 978-3-88207-433-8 (dkv)

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)  
[www.katecheten-verein.de](http://www.katecheten-verein.de)

# Inhalt

Anregende Unterbrechungen	9
Geleitwort von Bischof Dr. Franz-Josef Bode	14

## I. BEGINN DES SCHULJAHRES BIS ZUM ADVENT

1	Anfangen ( <i>Johanna Hinz</i> )	18
2	Lernen ( <i>Jan Woppowa</i> )	20
3	Unterscheiden ( <i>Johanna Hinz</i> )	22
4	Grenzen setzen ( <i>Johanna Hinz</i> )	24
5	Hören ( <i>Andreas Kratel</i> )	26
6	Empathisch sein* ( <i>Angelika Klasen-Kruse</i> )	28
7	Wütend sein* ( <i>Wolfgang Michalke-Leicht</i> )	30
8	Ausfliegen* ( <i>Christa Prior</i> )	32
9	Früchte ernten ( <i>Angelika Klasen-Kruse</i> )	34
10	Pausieren* ( <i>Katja Nikles</i> )	36
11	Trauern ( <i>Christa Prior</i> )	38
12	Angst haben ( <i>Winfried Verburg</i> )	40
13	Auffangen ( <i>Clauß Peter Sajak</i> )	42

## II. ADVENT

14	Erwarten ( <i>Christa Prior</i> )	44
15	Erhoffen ( <i>Andreas Kratel</i> )	46
16	Gestresst sein ( <i>Katja Nikles</i> )	48
17	Still werden ( <i>Katharina Mendelin</i> )	50

### III. WEIHNACHTEN

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 18 | Berühren und berühren lassen<br><i>(Angelika Klasen-Kruse)</i> | 52 |
| 19 | Mensch werden <i>(Winfried Verburg)</i>                        | 54 |
| 20 | Visionen haben <i>(Jan Woppowa)</i>                            | 56 |

### IV. NACH DEN WEIHNACHTSFERIEN BIS ZUR FASTENZEIT

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 21 | Rückmelden <i>(Christa Prior)</i>             | 58 |
| 22 | Gerecht sein <i>(Jan Woppowa)</i>             | 60 |
| 23 | Lieben* <i>(Johanna Hinz)</i>                 | 62 |
| 24 | Feiern <i>(Siggi Aßmann)</i>                  | 64 |
| 25 | Krank sein* <i>(Wolfgang Michalke-Leicht)</i> | 66 |
| 26 | Geduldig sein* <i>(Angelika Klasen-Kruse)</i> | 68 |

### V. FASTENZEIT

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 27 | Umkehren <i>(Andreas Kratel)</i>          | 70 |
| 28 | Wahrnehmen <i>(Katja Nikles)</i>          | 72 |
| 29 | Durchhalten <i>(Winfried Verburg)</i>     | 74 |
| 30 | Korrigieren <i>(Jan Woppowa)</i>          | 76 |
| 31 | Maß halten <i>(Angelika Klasen-Kruse)</i> | 78 |
| 32 | Achtsam sein <i>(Katharina Mendelin)</i>  | 80 |
| 33 | Schwäche zeigen <i>(Katja Nikles)</i>     | 82 |

### VI. OSTERZEIT

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 34 | Sterben <i>(Wolfgang Michalke-Leicht)</i> | 84 |
| 35 | Glauben <i>(Siggi Aßmann)</i>             | 86 |
| 36 | Lachen <i>(Angelika Klasen-Kruse)</i>     | 88 |

37	Dankbar sein ( <i>Katharina Mendelin</i> )	90
38	Zweifeln ( <i>Jan Woppowa</i> )	92
39	In Bewegung sein ( <i>Johanna Hinz</i> )	94
40	Begeistert sein ( <i>Clauß Peter Sajak</i> )	96

## VII. BIS ZUM ENDE DES SCHULJAHRES

41	Scheitern ( <i>Winfried Verburg</i> )	98
42	Annehmen* ( <i>Johanna Hinz</i> )	100
43	Motivieren* ( <i>Wolfgang Michalke-Leicht</i> )	102
44	Loben ( <i>Christa Prior</i> )	104
45	Frucht bringen ( <i>Siggi Aßmann</i> )	106
46	Entscheiden ( <i>Jan Woppowa</i> )	108

## VIII. SOMMERFERIEN

47	Blaumachen ( <i>Clauß Peter Sajak</i> )	110
48	Erschöpft sein ( <i>Siggi Aßmann</i> )	112
49	Auftanken ( <i>Christa Prior</i> )	114
50	Spielen ( <i>Winfried Verburg</i> )	116
51	Abstand gewinnen ( <i>Winfried Verburg</i> )	118
52	Annähern ( <i>Katharina Mendelin</i> )	120

	Quellenverzeichnis	123
	Textnachweis	125
	Die Autorinnen und Autoren	127

\* Zur Bedeutung der Sternchen siehe die Erläuterung des Konzepts im Vorwort, S. 12.





# Anregende Unterbrechungen

Gott hat den Menschen Pausen geschenkt – Zeiträume, in denen wir aufhören dürfen, etwas zu tun, in denen wir nicht funktionieren oder produktiv sein müssen. Das Wort Pause ist von dem griechischen Verb *pau-esthai* abgeleitet und bedeutet: aufhören, etwas zu tun. Der Sabbat und der Sonntag sind Pausen, die die Arbeitswoche unterbrechen und uns zu Atem kommen lassen (*Ex 23,12*). Aber auch an Werktagen brauchen wir Atempausen, so wie jeder Schulmorgen durch Pausen unterbrochen wird.

## **Pause machen – Muße finden**

Die Lebenszeit für diese Pausen, für die Unterbrechungen der Arbeit kann ein Buch leider nicht schenken. Dieses Buch will dennoch dazu einladen, anderes stehen und liegen zu lassen, die Arbeit für fünf Minuten in der Woche zu unterbrechen, Pause zu machen, zu Atem zu kommen.

Unterbrechen im Sinne von Pause machen bedeutet aber nicht nur nichts tun, weil wir niemals wirklich nichts tun können. Leo O'Donovan beschreibt, was passiert, wenn wir nichts tun: »Der kurze Horizont des ge-

bückten Arbeiters weitet sich zum Gesichtsfeld der Müßigen, der nun Zeit hat, sich und seine Sachen zu bedenken.«<sup>1</sup> Die Unterbrechung gibt Zeit zum Nachdenken, Zeit, auf Abstand zu gehen zum Geschehenen, Erlebten, Vollbrachten und dieses alles zu bewerten und die Perspektive zu weiten, indem es mit Gott in Beziehung gesetzt wird. Mit den Worten von Fulbert Steffensky<sup>2</sup>: »Meditieren und Beten heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und Fassen«, also das Funktionale beiseitezulassen.

### Meisterliche Beschränkung

»Wer Großes will, muss sich zusammenraffen, in der Beschränkung zeigt sich erst der Meister.«<sup>3</sup>

Bewusst haben wir uns dafür entschieden, nur einen Impuls jeweils für eine Woche zu geben, und zwar aus zwei Gründen: Erstens ist der Lehrerberuf außerhalb

---

1 Leo O'Donovan, tempi – Bildung im Zeitalter der Beschleunigung, Bildungskongress der Kirchen im Zeitalter der Beschleunigung am 16.11.2000 in Berlin, hg. vom Sekretariat der deutschen Bischofskonferenz, Bonn 2000, 10.

2 Fulbert Steffensky, Schwarzbrotspiritualität, Stuttgart 2006, 21.

3 Johann Wolfgang Goethe, Sonett Natur und Kunst, 1802. Erstdruck in: Was wir bringen. Vorspiel bei der Eröffnung des neuen Schauspielhauses in Lauchstädt.

der Ferien ein Beruf, der sich nicht innerhalb üblicher Arbeitszeiten erledigen lässt. Die zeitliche Belastung durch den Beruf ist für Lehrerinnen und Lehrer sehr hoch. Neben Unterrichtserteilung sind ja auch noch die fundierte Vorbereitung des Unterrichts, Klassenleitung, Konferenzen, Gestaltung des Schullebens, Elternarbeit, Korrekturen etc. zu bewältigen. Zu diesen beruflichen Anforderungen kommen familiäre und gesellschaftliche hinzu. Daher schien es uns sinnvoll, Vorschläge für spirituelle Unterbrechungen des Alltags zu machen, die nicht als zusätzliche Last empfunden werden. Überforderung führt schnell dazu, das Vorhaben der spirituellen Unterbrechung des Alltags ausfallen zu lassen. Deshalb die Empfehlung, mit kurzen und daher realistisch durchhaltbaren Unterbrechungen im Alltag zu starten.

Der zweite Grund ist ein handwerklicher. Fulbert Steffensky bezeichnet Spiritualität als Handwerk: Handwerk ist Arbeit, und »manchmal schön und erfüllend, oft langweilig und trocken ... Meditieren, Beten, Lesen sind Bildungsvorgänge. Bildung ist ein langfristiges Unternehmen.«<sup>4</sup> Mit der Beschränkung auf einen Text für sieben Tage wollen wir die Tradition der *Ruminatio* aufgreifen, das Wiederkäuen von Texten. Diese Form des Durchdenkens und Memorierens ist Teil un-

---

4 Fulbert Steffensky, a.a.O., 20 f.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Clauß Peter Sajak, Winfried Verburg

**5-Minuten-Pause**

Impulse zum Nachdenken für Lehrerinnen und Lehrer

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-37120-4

Kösel

Erscheinungstermin: März 2015

Pause machen, zu Atem kommen: Dieses Büchlein lädt Lehrerinnen und Lehrer ein, sich Woche für Woche bewusst für fünf Minuten eine kleine Auszeit zu nehmen. Das ist nicht viel – und ist doch eine hilfreiche Unterbrechung, um sich selbst wieder ins Lot zu bringen, sich neu auszurichten, Kraft zu schöpfen. Damit der Schulalltag nicht auffrisst, sondern Freude macht!

 [Der Titel im Katalog](#)