

Was mich **STARK** macht

Resilienz und Achtsamkeit
in Schule und Gemeinde

EDITORIAL |

Nadine Hofmann-Driesch, Anke Kaloudis, Birgitt Neukirch, Katharina Nienhaus und Katja Simon..... 1

PERSONEN & PROJEKTE

Kommen und Gehen ■ Studienleiterin Kristina Augst nach 13 Jahren im RPI nach Berlin verabschiedet..... 2

■ Nachruf auf Prof. Dr. David Käbisch-Lepetit

KIRCHE & STAAT

Vokationstagung in der EKKW Februar 2024 ■ Studierendenbegleitung für Lehramtsstudierende..... 4

■ 18 Schulseelsorger*innen erhalten ihre Zertifikate ■ Der Körper in Seelsorge und Beratung –

Jahreskonferenz Schulseelsorge 2024 ■ Weiterbildungskurs Evangelische Religion erfolgreich abgeschlossen

■ QUIRU – Tagung zu Qualität und Qualitätsentwicklung im evangelischen Religionsunterricht

GRUNDSATZARTIKEL

■ Petra Freudenberger-Lötz: Perlen eines achtsamen Lebens 7

FACHDIDAKTISCHE BEITRÄGE

■ Marina Schwabe: Was macht mir Mut? (Grundschule) 11

■ Maren Löwe: Schätze sammeln und Neues wagen (Grundschule / Förderschule) 14

■ Nina Blahusch: Achtsamkeitsübungen im Religionsunterricht (Sek I) 17

■ Judith Noa, Konstantin Falahati, Anke Kaloudis: Fasten – eine interreligiöse Spurensuche (Sek I) 19

■ Mark Linden: Heilsamer Glaube vs. ungesunde Formen der Religiosität (Sek II) 22

■ Sabrina Hofmann: Mental Health: Enttabuisieren, aufklären und stärken (Berufsschule) 25

KONFIRMANDENARBEIT

■ Alina Ehrhardt-Niebeling, Ursula Heinemann, Timo Janssen: Resilienz (er)kennen lernen 27

SCHULSEELSORGE

■ Johannes Hoeltz: Resilienz stärken durch Pilgern 29

ZWISCHENRUF

■ Nina Blahusch: Die Achtsamkeitsfalle 30

PRAXIS TIPPS

■ Filme zum Thema ■ Lit-Tipps ■ Fotogen ■ Lernmaterialsammlungen ■ Bibelhaus..... 31

■ Neues Projekt: Antisemitismusprävention

TIEFGANG | Dr. Anke Spory 36

PEFC04-31-0934
Förderung nachhaltiger
Waldwirtschaft
www.pefc.de

**Impressum**

Herausgeber: Die RPI-Impulse werden herausgegeben vom Religionspädagogischen Institut (RPI) der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck (EKKW) und der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN). Das RPI der EKKW und der EKHN ist eine rechtlich unselbständige Einrichtung der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Die Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und wird durch die Vizepräsidentin der EKKW, Dr. Apel, vertreten.

Redaktion: Nadine Hofmann-Driesch, Anke Kaloudis, Birgitt Neukirch, Katja Simon

Lektorat: Ruth Bittner-Scherhans

Anschrift: RPI der EKKW und der EKHN, Rudolf-Bultmann-Straße 4, 35039 Marburg.

Redaktionsbüro: Katharina Nienhaus, Tel. 06421-969-100; redaktion@rpi-ekkw-ekhn.de

Layout: Ralf Kopp, Darmstadt · www.ralfkopp.biz

Druck: Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag, Paderborn

Auflage: 11.700 Exemplare

ISSN: 2365-7960

Alle in der Zeitschrift aufgeführten Links sind bis zur Drucklegung geprüft.

Einzelheft EUR 5 zuzüglich Versandkosten. Abonnement: EUR 15 pro Jahr zuzüglich Versandkosten. In den Schulen, den RPI-Regionalstellen und ggfs. den Dekanaten steht die Printausgabe des Heftes kostenfrei zur Verfügung. Die Webausgabe ist gratis.

Alle Links und Materialien sowie Zusatzinformationen zum Heft finden Sie auf der Webseite <http://www.rpi-impulse.de>

Die RPI Impulse inkl. Material werden als „Open Educational Resources“ unter der Creative-Commons-Lizenzierung BY-NC-SA (Namensnennung – nicht kommerziell) veröffentlicht: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/de/>



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wann haben Sie sich das letzte Mal für sich Zeit genommen? Wann haben Sie die Seele baumeln lassen und haben sich Gutes getan? Wann konnten Sie die Belastungen im Alltag und im Beruf hinter sich lassen und Kraft tanken?



Sich Zeit für sich zu nehmen, die Seele baumeln zu lassen und frei von den Verpflichtungen zu werden, die der Alltag mit sich bringt, ist keine Selbstverständlichkeit. Zu gedrängt und komplex sind die Herausforderungen, die für unsere spätmoderne Gesellschaft charakteristisch sind und die es kaum erlauben, eine Auszeit zu nehmen oder einen Gang runterzuschalten. Der Soziologe Hartmut Rosa spricht vom „rasenden Stillstand“, in dem wir uns befinden. Scheinbar ein Paradox. Wie können wir rasend unterwegs sein und doch nicht von der Stelle kommen? Wie können wir immer schneller unser Leben steuern und doch nicht ans Ziel kommen? Rosa verweist darauf, dass Beschleunigung zum Leben in der Spätmoderne dazu gehört, aber etwas Wesentliches auf der Strecke geblieben ist: die Beziehung zu uns selbst, zum Nächsten, zum Leben, zur Welt. Er bringt in diesem Zusammenhang den Begriff der Resonanz ins Spiel. Resonanz entsteht, wenn jemand auf eine Weise in die Welt eingebunden ist, die es

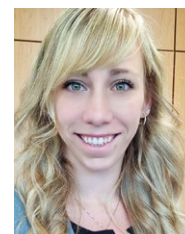
ihm ermöglicht, seine eigenen Handlungen und Erfahrungen als sinnvoll, erfüllend und bedeutsam zu erleben. Beschleunigung und rasender Stillstand hingegen stehen für Dissonanz und Entfremdung. Der Mensch verliert den Zugang zu sich selbst und zum Leben.

Diese Analyse von Hartmut Rosa trifft nicht nur für die Welt der Erwachsenen zu, sondern auch für die der Kinder und Jugendlichen. Soziale Plattformen sorgen für eine permanente Selbstoptimierung. Der eigene Avatar ist perfekter als man selbst ist und sein kann. Die Coronazeit und ihre Folgen zeigen auf drastische Weise, dass Schülerinnen und Schüler auf der einen Seite durch Home-Schooling in die Vereinzelung getrieben wurden und auf der anderen Seite, wie hoch – aufgrund des Unterrichtsausfalls – der Leistungsdruck in den Schulen ist. All das hat Auswirkung auf das psychische und körperliche Wohlbefinden und die Ich-Stärke von Kindern und Jugendlichen. Darüber hinaus schüren die Klimakrise und Kriege in Europa und weltweit Unsicherheit und Ängste: Wie wird das Leben in Zukunft aussehen? Was erwartet mich? Was gibt mir in dieser schwierigen Zeit Halt?

Dieses Impulseheft möchte dazu beitragen, mit Schülerinnen und Schülern Kraftquellen für das Leben zu entdecken und in Resonanz zu sich zu treten. Unterschiedliche Beiträge gehen biblischen Geschichten nach und legen ihr Mut machendes Potenzial frei. Auch der Gedanke von Achtsamkeit bietet vielfältige Anknüpfungspunkte und praktische Ideen für den Unterricht. Und schließlich eröffnet die Frage nach dem Zusammenhang von Religion und Resilienz unterschiedliche Möglichkeiten, die Chancen und Grenzen einer religiösen Lebensführung zu bedenken.

Nehmen Sie sich Zeit zum Stöbern und Lesen. Lassen Sie Ihre Gedanken durch das Heft wandern und sich inspirieren, was Kraft gibt und stark macht.

Ihre rpi Impulse-Redaktion



Nadine Hofmann-Driesch, Anke Kaloudis, Birgitt Neukirch, Katharina Nienhaus und Katja Simon

Wenn Sie diese Zeitschrift, die kostenfrei an alle Unterrichtenden Ev. Religion im Kirchengebiet der EKKW und EKHN verteilt wird, nicht erhalten oder zu viele oder zu wenige Exemplare bekommen, wenden Sie sich bitte an unser Redaktionsbüro: redaktion@rpi-ekhn-ekkw.de; Tel.: 06421-969-100

KOMMEN UND GEHEN

Regionalstelle Marburg: Verabschiedung von Gerhard Neumann und Einführung von Petra Hilger.

Am 15. Januar wurden im Rahmen eines festlichen Gottesdienstes mit anschließendem Empfang Gerhard Neumann als Studienleiter im RPI Marburg verabschiedet und Petra Hilger als neue Studienleiterin begrüßt. Der Gottesdienst stand unter dem Motto der Jahreslosung: Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe. Ein programmatischer Zwischenruf nicht nur für den Beginn eines neuen Jahres, sondern auch für Übergänge und Aufbrüche überhaupt. Denn: Gerhard Neumann wird nach acht Jahren seiner Tätigkeit im RPI mit seiner Frau Svenja Neumann in den Süden der EKKW ziehen, um im Bereich Hanau eine Pfarrstelle anzutreten. Und Petra Hilger startet in ein neues Aufgabenfeld im RPI. Dabei ist ihr das Institut nicht fremd. Von 2007 bis 2015 war sie Studienleiterin am damaligen PTI der EKKW und zum Schluss dann im fusionierten RPI – auch in der Regionalstelle in Marburg.

Beim geselligen Empfang im Anschluss an den Gottesdienst sprachen Oberlandeskirchenrätin Dr. Gudrun Neebe für die Koordinierungsgruppe des Instituts, Dorothee Schubert für die ESG und das Vilmarhaus, Amrei Plewka als ehemalige Referendarin von Petra Hilger sowie Luisa Schmidt für das Team in Marburg. Nina Blahusch und Katja Simon grüßten für das Kollegium der Studienleitungen und zum Schluss gab's noch ein Ständchen für Gerhard Neumann.

Wir danken Gerhard Neumann für seinen Dienst im Bereich Sekundarstufe I, Weiterbildung, Vikarsausbildung und Betreuung der Regionalstelle Marburg. Seine theologische und fachdidaktische Kompetenz werden nachhaltig im Institut weiterwirken. Und seine Menschenfreundlichkeit und große Integrationskraft haben nach innen und außen gestrahlt. Und wir begrüßen Petra Hilger mit ihrer fachlichen sowie didaktischen Expertise und ihrem großen Interesse an interreligiösen sowie interkonfessionellen Themen.



Foto: Peter Kristen



Foto: Peter Kristen

STUDIENLEITERIN KRISTINA AUGST NACH 13 JAHREN IM RPI NACH BERLIN VERABSCHIEDET

Mit einem Gottesdienst im Ökumenischen Gemeindezentrum in Darmstadt-Kranichstein und einem anschließenden Empfang ist Studienleiterin Kristina Augst am 22. April 2024 aus dem RPI verabschiedet worden. Wer ihre Arbeitsschwerpunkte kennt, wird nicht verwundert sein, dass sie die Predigt zu Mk 6,6-13 – die Geschichte von der Aussendung der zwölf Apostel – mit ihrem Darmstädter Kollegen Peter Kristen als Dialogpredigt gestaltete. Auch im Grußwort von Carolin Simon-Winter, mit der sie das Dialogische Lernen (zunächst) im Bereich Berufsbildender Schulen etabliert hat, spielte der (interreligiöse) Dialog eine zentrale Rolle. Anke Kaloudis, die Direktorin des RPI führte durch den Nachmittag und dankte Kristina Augst im Namen des Instituts für ihre wertvolle Arbeit.

Silke Hagemann, die Leiterin des KSA Darmstadt, repräsentierte die EKHN im Gottesdienst und sprach ihr mit Studienleiter Achim Plagentz ein Segenswort zu. Dr. Michael Dorhs würdigte ihr berufliches Wirken für die Koordinierungsgruppe der EKKW und EKHN. Schulamtsdirektor i.K. Hartmut Göppel bedankte

sich für die langjährige, vertrauensvolle und erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Bistum Mainz im Bereich der Berufsbildenden Schulen. Vier Kolleginnen des RPI hatten für sie einen persönlichen Podcast aufgenommen, ein Medium, das Kristina Augst in der Pandemie für das RPI entdeckt und dort eingeführt hatte. In einem Ausschnitt daraus, den die zahlreichen Gäste beim Empfang gemeinsam hörten, fanden ihre vielfältigen innovativen Anstöße in der schulische Religionspädagogik und ihre Qualitäten als Kollegin lebendigen Ausdruck. Das Team der Darmstädter Regionalstelle ehrte sie nach indischem Vorbild mit einem Ehrenschal.

Kristina Augst wurde mit viel Dank, Lob und Anerkennung verabschiedet und wechselt nun zur EKBO nach Berlin, wo sie die Leiterin des Amtes für kirchliche Dienste wird. Der RPI, das sie im Rahmen ihrer Mitarbeit im geschäftsführenden Ausschuss über viel Jahre mitgestaltete, wird ihr strategisches und innovatives Denken und ihre religionspädagogische Expertise sehr vermissen.



Foto: rpi

NACHRUF AUF PROF. DR. DAVID KÄBISCH-LEPETIT

19.06.1975 – 24.03.2024

„SELIG SIND, DIE DA LEID TRAGEN;
DENN SIE SOLLEN GETRÖSTET WERDEN.“ (MT 5,4)

Das Religionspädagogische Institut der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck und der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau trauert um Prof. Dr. David Käbisich-Lepetit, der am 24. März 2024 im Alter von 48 Jahren verstorben ist. Unsere tief empfundene Anteilnahme gilt seiner Ehefrau, seinen Kindern, seiner Familie und all jenen, die ihm in Freundschaft und Kollegialität verbunden waren. Mit seinem plötzlichen Tod verlieren wir einen klugen Theologen und Religionspädagogen, einen engagierten Forscher, einen zuverlässigen und äußerst geschätzten Kollegen sowie einen in kirchlichen Gremien aktiven Mitstreiter.

David Käbisich war seit Gründung des Religionspädagogischen Instituts der beiden hessischen Landeskirchen 2015 Mitglied im Fachbeirat des Instituts und hat durch zahlreiche und vertrauensvolle Kooperationen unsere religionspädagogische Arbeit mit großem Engagement unterstützt und vorangebracht. Seine wissenschaftliche Forschung zum Thema Konfessionslosigkeit hat im Fachbeirat und bei der Weiterentwicklung unserer Fortbildungsarbeit und Materialentwicklung erheblich dazu beigetragen, die aktuellen Entwicklungen im Bereich der Religionspädagogik in den Blick zu nehmen und den Gedanken des Perspektivenwechsels in unserer Arbeit zu verankern. Darüber hinaus konnte unser Institut auf die hervorragende Expertise von David Käbisich im Bereich der Konfessionellen Kooperation

zurückgreifen. Seine scharfsinnigen Analysen haben neuralgische Punkte bei einem in den letzten Jahren durchgeführten schulischen Projekt zur Konfessionellen Kooperation offengelegt und gelten als wegweisend für unsere Überlegungen in diesem Arbeitsfeld.

Nicht nur über die Themen Konfessionslosigkeit und Konfessionelle Kooperationen waren wir mit David Käbisich sehr verbunden, sondern auch in Fragen des Interreligiösen Lernens durfte das Religionspädagogische Institut auf seine Unterstützung und seine innovativen Ideen für einen Religionsunterricht der Zukunft zurückgreifen. Durch vielfältige Kooperationen zwischen seiner Professur und unserem Institut wurden die Mitarbeit am Fachbereich Ev. Theologie an der Goethe-Universität in Frankfurt und der Aufbau der interreligiösen Plattform reliithek.de möglich. Bei zahlreichen Fortbildungen konnten wir mit seiner Unterstützung und seiner religionspädagogischen Expertise rechnen.

Sein Tod kam unerwartet und macht uns sprachlos. Wir sind erschüttert und sehr traurig. Wir werden David Käbisich sehr vermissen: Seine klugen Ideen, seine Klarheit, sein Einsatz für den Religionsunterricht, seine Kollegialität, seine Menschenfreundlichkeit und Zugewandtheit.

Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

*Im Namen des Religionspädagogischen Instituts
Dr. Anke Kaloudis
Direktorin*

VOKATIONSTAGUNG IN DER EKKW FEBRUAR 2024

„Ich hatte gar nicht so viel erwartet im Blick auf die Tagung, dafür aber sehr viel bekommen.“, so lautete das Resümee einer Teilnehmerin der Vokationstagung, die in Hofgeismar vom 6. bis 9. Februar stattfand. Das Thema „Tierethik“ stieß auf positive Resonanz, die vor allem dem Referenten Bernd Kappes (komm. Direktor der Akademie Hofgeismar) zu verdanken war. Es gelang ihm, das Thema mit seinen unterschiedlichen Facetten aufzudeckern, eine christliche Position zu formulieren und ohne moralischen Zeigefinger mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen. Ideenreiche Workshops, die vielfältigen Möglichkeiten Schulgottesdienste zur Einschulung,

zum Übergang in die fünfte Klasse oder zum Abschluss der Schulzeit zu feiern und der Austausch in der Gruppe wurden als hilfreich und anregend erlebt. Ebenso die Gespräche mit unseren Gästen: Es gab wichtige Informationen aus der Schüler*innenarbeit der EKKW, ein intensives Gespräch mit Bischöfin Prof. Dr. Beate Hofmann über die Themen, die unsere Landeskirche aktuell beschäftigen und mit der Bildungsdezernentin Prof. Dr. Gudrun Neebe insbesondere über die Situation des Religionsunterrichts. Zum feierlichen Gottesdienst mit der Bischöfin in der Brunnenkirche kamen auch die Kolleg*innen hinzu, die erfolgreich ihren Weiterbildungskurs beendet hatten und nun zusammen mit den Teilnehmenden der Tagung ihre Bevollmächtigung und den Segen für ihre Arbeit als Religionslehrkräfte erhielten. Allen gratulieren wir von Herzen!

Foto: RPI



STUDIERENDENBEGLEITUNG FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN FRANKFURT UND GIESSEN

EVANGELISCHE KIRCHE
IN HESSEN UND NASSAU

**SPIRITUALITÄT
GEMEINSCHAFT
PRAXIS**

KIRCHLICHE
STUDIERENDENBEGLEITUNG
FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE
UND ALLE, DIE INTERESSE HABEN

**2023/24
FRANKFURT**



Im Laufe eines Studiums tauchen Fragen auf, die in den klassischen Lehrveranstaltungen keinen Platz finden: Wie verhält sich die wissenschaftliche Theologie zur persönlichen Frömmigkeit? Wie kann Glaube gemeinsam gelebt und theologisch reflektiert werden? Welche Bedeutung hat Religion in der pluralistischen Gesellschaft? Um diese und andere Fragen zu beantworten und die Lehramtsstudierenden auch spirituell zu begleiten sowie in ihrer Rollenfindung zu unterstützen, bietet die EKHN unter Federführung der Kirchlichen Schulumter sowie anderer Kooperationspartner wie der ESG den Studierenden der Evangelischen Theologie im Lehramt während ihres Studiums Begleitung und Beratung an.

An der Goethe-Universität in Frankfurt wurden im Wintersemester Veranstaltungen zum Thema Spiritualität und Glaube, der Rolle und Profession als Religionslehrer*in im Schulalltag, sowie ein Erkundungsprojekt in sozial-caritativen Einrichtungen angeboten.

Im WS 23/24 startete die Studierendenbegleitung an der JLU Gießen. Im Sommersemester steht unter anderem ein Schulpfarrer zum Gespräch zur Verfügung. Alle Angebote sind kostenfrei.

Zum Abrufen der aktuellen Angebote siehe die jeweilige Homepage des KSA.

Anita Seebach, KSA Gießen

EVANGELISCHE KIRCHE
IN HESSEN UND NASSAU

**BEGLEITUNG
ORIENTIERUNG
GEMEINSCHAFT**

KIRCHLICHE
STUDIERENDENBEGLEITUNG
FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE

**SOMMERSEMESTER 2024
GIESSEN**



18 SCHULSEELSORGER*INNEN ERHALTEN IHRE ZERTIFIKATE

In einem feierlichen und berührenden Gottesdienst zum Thema „Frieden auf Erden“ überreichte Oberkirchenrat Sönke Krützfeld 18 Schulseelsorger*innen die Zertifikate zum Abschluss des Weiterbildungskurses Schulseelsorge (WBK). Zu Beginn des Jahres 2023 standen so

viele Teilnehmer*innen für den Kurs auf der Warteliste, dass kurzfristig für 2024 ein zusätzlicher WBK ermöglicht wurde. Dreizehn Lehrkräfte und fünf Schulpfarrer*innen aller Schulformen, sechs Teilnehmer*innen aus der EKKW und zwölf aus der EKHN konnten dank der Freistel-

lung durch die Schulleitungen an dem Kurs teilnehmen. Das gemeinsame Lernen war bestimmt von hoher Aufmerksamkeit füreinander, großer Aufgeschlossenheit für die Themen und der Freude am Austausch über die seelsorgliche Arbeit. Die Teilnehmer*innen brachten damit ideale Voraussetzungen für die schulseelsorgliche Arbeit mit. Die Hoffnung, den kollegialen Austausch aufrecht erhalten zu können, erleichterte den Abschied.



Foto: Christine Weg-Engelschalk



Foto: Andreas Kohn

DER KÖRPER IN SEELSORGE UND BERATUNG – JAHRESKONFERENZ SCHULSEELSORGE 2024

Zwei Wochen nach der Veröffentlichung der Forum-Studie fand Anfang Februar die Jahreskonferenz (JK) Schulseelsorge statt. Die Nähe der beiden Termine hatte sich zufällig ergeben. Das Thema der JK 2024 wurde von Schulseelsorger*innen bereits ein Jahr zuvor gewählt: „Der Körper in Seelsorge und Beratung – Zwischen Sensibilisierung für leibhaftige Wahrnehmungen und Gefahr der Grenzverletzung.“ Die Ergebnisse der Studie liefen im Hintergrund ständig mit. 50 Teilnehmer*innen hatten

sich angemeldet. Bernd Nagel, Studienleiter im Zentrum Seelsorge der EKHN, eröffnete die JK mit einem Impulsreferat, das u.a. den Informationsgehalt körperlicher Signale des Gegenübers in der Seelsorge genauso thematisierte wie die Bedeutung der Wahrung von Grenzen, die die Seelsorge suchende Person



setzt und für deren Schutz der/die Seelsorger*in sorgt. Die Stärke dieses Formats lag nicht zuletzt im intensiven Austausch und in den Nachmittagsworkshops, die das Thema von verschiedenen Seiten aufgriffen.

WEITERE ARTIKEL ZUM HEFTTHEMA: WAS MICH STARK MACHT!

rpi-Impulse 3/19

Wenn Wolf und Giraffe miteinander ins Gespräch kommen. Einüben von Empathie und Perspektivenübernahme anhand der Gewaltfreien Kommunikation in der Grundschule (Nadine Hofmann-Driesch)

rpi-Impulse 2/22

My body is a temple

rpi-Impulse 1/23

Lumpi und Kira ziehen im Klassenzimmer ein. Worte finden für Gefühle und Bedürfnisse. Friedliche Kommunikation lernen (Nadine Hofmann-Driesch)

WEITERBILDUNGSKURS EVANGELISCHE RELIGION ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN



„Welcome to the revelation!“ Mit diesem Zitat aus dem Song „Good people“ von Mumford & Sons und Pharrel Williams begann Katharina Stahn, Koordinatorin an der Hessischen Lehrkräfteakademie ihre Rede anlässlich der Zeugnisverleihung. Damit nahm sie Bezug auf ein zentrales Thema christlicher Theologie und verband es auf vielfältige und humorvolle Weise mit den Inhalten und Herausforderungen, Tiefen und Höhen der Weiterbildung. Eineinhalb (Grundschule) bzw. zwei Jahre (Sekundarstufe I) waren die Lehrer*innen zusammen mit Dr. Julia Gerth und Dr. Insa Rohrschneider vom RPI und drei Studienzirkelleiterinnen (Dr. Birte Friedrichs, Dr.

Stefanie Theis, Barbara Söder) auf dem Weg. Neben exegetischem Grundlagenwissen und kirchengeschichtlichen Themen standen dabei vor allem systematisch-theologisches Argumentieren und religionspädagogische Fragestellungen im Mittelpunkt des Kurses. Dr. Insa Rohrschneider nahm bei ihrer Ansprache in den Blick, dass der Weiterbildungskurs und auch das Fach Ev. Religion in der Schule einer Leistungsbewertung unterliegen. Sie ermutigte die Lehrkräfte, sich selbst und ihre Schüler*innen nicht auf diese Wirklichkeit zu reduzieren, sondern sich immer wieder darauf zu besinnen, dass jeder Mensch einmalig ist und in seiner/

ihrer Besonderheit von Gott bedingungslos anerkannt wird.

Foto: Insa Rohrschneider

Beide Rednerinnen hoben die kompetente und wertschätzende Zusammenarbeit von Hessischer Lehrkräfteakademie und RPI hervor. Diese setzt sich in einem neuen Kurs, der am 1. Februar 2024 begonnen hat, fort. Die Leiterinnen der Studienzirkel waren durch Dr. Stefanie Theis vertreten.

Insgesamt absolvierten 22 Lehrer*innen den Weiterbildungskurs erfolgreich. Auch auf diesem Weg gratuliert das RPI ihnen herzlich und wünscht Gottes Segen für das Leben, Lehren und Lernen im Fach Ev. Religion.

QUIRU – TAGUNG ZU QUALITÄT UND QUALITÄTSENTWICKLUNG IM EVANGELISCHEN RELIGIONSUNTERRICHT

Vom 5.-7. Oktober 2023 fand im RPI Loccum eine Tagung zum QUIRU-Projekt der Universität Tübingen statt, das „Pioniercharakter“ hat. Das Projekt wird von sechs Landeskirchen (darunter die EKHn) gefördert. Im zentralen Teilprojekt der QUIRU-Forschung wurden Schüler*innen aus den Bundesländern der beteiligten Landeskirchen zu zwei Zeitpunkten befragt: am Anfang des Schuljahres 2022/23 und am Ende. An der Studie, die in der Grundschule (Jahrgangsstufe 4) und im Gymnasium (10. Klasse) durchgeführt wurde, nahmen insgesamt ca. 4600 Schüler*innen teil. Abgefragt wurden sowohl Wissensbestände zum Christentum und zu anderen Religionen als auch die Dimension des Verstehens und die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme. Daneben wurde

allgemein zum Religionsunterricht sowie zur Unterrichtsqualität im Fach Religion gefragt.

Bei der Tagung wurden erste Ergebnisse präsentiert und diskutiert. Besonders die Veränderungen zwischen den beiden Befragungszeitpunkten standen dabei im Fokus. Die stärksten Zuwächse wurden in der Grundschule beim Wissen gemessen, im Gymnasium bei der Fähigkeit zur Perspektivenübernahme.

Auf der Tagung wurde auch deutlich, dass das zweite Ziel des Projekts – nämlich ein Untersuchungsinstrument für die Qualität des RU zu entwickeln – ein ebenso wichtiger Beitrag dieser Untersuchung ist.

Die Veröffentlichung der Studienergebnisse wird im Laufe des Jahres erwartet.

PERLEN EINES ACHTSAMEN LEBENS

Petra Freudenberger-Lötz

Achtsamkeit ist in aller Munde. Gibt man den Begriff in gängige Suchmaschinen ein, so erntet man mehr als 20.000.000 Treffer, Tendenz steigend. Die hohe Popularität der Achtsamkeit in heutiger Zeit rührt aus ihrem Potenzial, einen Kontrapunkt im oftmals rastlosen und durch Stress gekennzeichneten Leben zu ermöglichen. Auch in religiösen Zusammenhängen wird Achtsamkeit aufgegriffen und kann neue Wege eröffnen. Es ist daher naheliegend, dass Achtsamkeit großes Interesse weckt und sich diese Ausgabe der rpi-Impulse der Achtsamkeit zuwendet.

Als ich gefragt wurde, ob ich den Grundsatzbeitrag schreiben möchte, habe ich spontan zugesagt, denn Achtsamkeit ist ein bedeutendes Thema meines Lebens geworden und ich genieße es, wenn ich mich mit Achtsamkeit beschäftigen kann. Als Titel kam mir sogleich „Potenziale eines achtsamen Lebens“ in den Sinn, doch bei näherem Nachdenken wählte ich „Perlen eines achtsamen Lebens“. Perlen zu finden oder geschenkt zu bekommen, ist eine freudige Überraschung. Ich halte etwas Kostbares in meiner Hand und gehe sorgsam damit um. Ja, dieser Titel gefiel mir und ich hatte sogleich viele Ideen. Jetzt wollte ich gerne prüfen, ob die Anfangsbuchstaben eine prägnante Kurzform bilden. Heraus kam PEAL: Perlen eines achtsamen Lebens. Ich war ein wenig enttäuscht, dieser Begriff sagte mir spontan nichts. Also recherchierte ich die Wortbedeutung von PEAL und wurde überrascht. Im Englischen hat „peal“ mehrere Bedeutungen. Es kann mit Dröhnen übersetzt werden und wird auch für „schallendes Gelächter“ und „Donnergrollen“ verwendet. „Peal“ kann jedoch auch mit „Läuten“ übersetzt werden und für das Läuten der Glocken oder den Klang eines Glockenspiels stehen. Mein Gesicht hellte sich auf. Das ist es, dachte ich mir, das passt bestens zum Übungsweg der Achtsamkeit. Achtsamkeit lehrt uns, Kostbarkeiten unseres Lebens zu entdecken, innezuhalten wie beim wohlklingenden Glockengeläut oder einem Glockenspiel. Achtsamkeit kann uns auch dazu befähigen, mit Donnergrollen und schallendem Gelächter in unserem Leben so umzugehen, dass diese Erfahrungen uns nicht in unserem Innersten verletzen, sondern wir vertrauensvoll unseren Weg weitergehen. Achtsamkeit lässt ein Wachsen und Blühen von innen heraus zu.

Tipp

Auf der Website www.66-tage-dankbarkeit.de/peal finden Sie Materialien zu diesem Beitrag als Download sowie weitere Vertiefungsmöglichkeiten.

Wie soll das gehen, fragen Sie sich? Kommen Sie mit auf diese Entdeckungsreise.

Wurzeln der Achtsamkeit

Die Wertschätzung der Achtsamkeit wohnt allen Religionen inne. Jede betont auf ihre Weise die Bedeutung des Augenblicks, das Geschenk der Präsenz und die innere Ruhe als Quelle der Kraft sowie als Möglichkeit der Begegnung mit dem Urgrund des Seins. Wer zum Thema Achtsamkeit recherchiert, wird jedoch entdecken, dass Achtsamkeit in der Regel dem Buddhismus zugeordnet bzw. als „buddhistisches Konzept“ gekennzeichnet wird. Dies hängt damit zusammen, dass der Buddhismus die Achtsamkeitsbewegung wesentlich geprägt hat: Siddhartha Gautama, der historische Buddha, hat den Begriff der Achtsamkeit¹ eingeführt und Übungen weitergegeben, die auch heute zum Kern der Achtsamkeitspraxis zählen.² Aus dem Buddhismus kommen zudem die meisten Impulse für Achtsamkeitsangebote. Doch lässt sich schon seit ca. 50 Jahren ein stetig zunehmender Prozess beobachten, in dem christliche Achtsamkeitswurzeln, die offenbar in Vergessenheit geraten waren, wieder ans Licht gebracht und ihre Potenziale entdeckt wurden und werden³. Vergleichbares geschieht in anderen Religionen.⁴ Vor diesem Hintergrund sind interreligiöse Dialoge zum Thema Achtsamkeit äußerst aufschlussreich und spannend – im Sinne des Lernens voneinander und der gegenseitigen Bereicherung.⁵



Petra Freudenberger-Lötz ist Professorin für Religionspädagogik an der Universität Kassel und Lehrerin für Achtsamkeit und Kontemplation.

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn hat vor ebenfalls ca. 50 Jahren die ersten Kliniken in den USA gegründet, in denen Achtsamkeit, herausgelöst aus ihren religiösen Bezügen, zur erfolgreichen Behandlung von Stress, Burnout, verschiedenen Suchtkrankheiten, Depressionen u.v.m. eingesetzt wurde. Mit dem auch in Deutschland erfolgreichen und von den Krankenkassen unterstützten MBSR Programm (Mindfulness Based Stress Reduction), das von Kabat-Zinn entwickelt wurde, haben seither Millionen von Menschen auf der ganzen Welt eine deutliche Linderung ihrer Leiden bis hin zur vollständigen Genesung erfahren.⁶

Was bedeutet nun aber Achtsamkeit?

In der Literatur sind verschiedene Begriffsbestimmungen mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen zu finden, je nachdem, in welchem Kontext von Achtsamkeit geschrieben wird. Der Begriff ist jedoch keineswegs beliebig.

- Achtsamkeit bedeutet, **bewusst im gegenwärtigen Augenblick aufmerksam zu sein**, also ganz und gar im Hier und Jetzt präsent zu sein, von Moment zu Moment.

Wie schwer es uns⁷ fällt, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und aufrechtzuerhalten, merken wir rasch, wenn wir uns beobachten: An Multitasking scheinen wir kaum mehr vorbeizukommen, wir sind jederzeit online, denken an gestern und an morgen, haben stets unsere To-Do-Listen im Blick und merken manchmal gar nicht, wie wir von A nach B gekommen sind, so sehr sind wir im Autopilot bzw. „in Gedanken“ unterwegs. Unser Geist rattert ohne Unterlass. Gefühle der Überforderung machen sich breit.

- Ein weiterer Aspekt von Achtsamkeit ist die Haltung, mit der wir im Augenblick präsent sind. Achtsamkeit zielt auf eine **offene Haltung, die beobachtend und nicht wertend** ist. Auch hier können wir unser Verhalten kritisch unter die Lupe nehmen. Widerfahrnisse unseres Lebens stecken wir gerne vorschnell in Schubladen, ohne ihnen eine Chance zu geben, sich ganz anders zu zeigen.

- Und schließlich werden verschiedene **Geisteshaltungen** genannt, **die die Lebenshaltung der Achtsamkeit stützen und stärken**. Ich nenne aus der breiten Palette hier exemplarisch **Neugier, Freundlichkeit, Dankbarkeit, Geduld und Vertrauen**. Wer so durch den Tag geht, dem Leben mehr zutraut als es möglicherweise vordergründig den Anschein macht, kann hoffnungsfroher seinen Alltag gestalten, sieht die Ereignisse in einem anderen Licht, entwickelt mehr Kraft, Durchhaltevermögen, Lebensfreude.⁸

Studien zur Wirkung von Achtsamkeit

Die vielfältigen positiven Wirkungen der Achtsamkeitspraxis wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt, die nach wie vor in rasanter Geschwindigkeit anwachsen. Für den Kontext dieses Beitrags nenne ich drei Forschungsschwerpunkte⁹:

1. *Forschungen zu Symptomverbesserungen* zeigen bei einer Reihe von mentalen und körperlichen Einschränkungen wie Depressionen, Süchten, Ängsten, Schmerzen oder Stress deutliche Effekte und eine hohe Zunahme an Selbststeuerungsqualitäten und Lebensfreude. Natürlich müssen nicht erst starke Einschränkungen wahrgenommen werden, um Achtsamkeitstraining sinnvoll zu betreiben. Das wäre ein klares Missverständnis. Bei Menschen, die sich als gesund und freudvoll wahrnehmen, können durch Achtsamkeit ebenfalls deutliche Effekte erzielt werden, und zwar hinsichtlich der Zunahme von Empathie, Selbstmitgefühl, Wertschätzung und Dankbarkeit. Zudem werden die Aufmerksamkeitsregulation, das Körpergewahrsein sowie der Umgang mit Emotionen auf ein neues Level gebracht.

*WIR KÖNNEN LERNEN, UNSEREN SINN FÜR ÜBER-
RASCHUNGEN NICHT NUR DURCH DAS AUSSERGE-
WÖHNLICHE ANKLINGEN ZU LASSEN, SONDERN VOR
ALLEM DURCH EINEN FRISCHEN BLICK FÜR DAS GANZ
ALLTÄGLICHE.“*

David Steidl-Rast, Dankbarkeit. Das Herz allen Betens.
Freiburg 2021, S. 26.

¹ Achtsamkeit ist die deutsche Übersetzung des Begriffs „satipatthana“ aus dem Pāli, der Sprache des Theravāda-Buddhismus.

² Unterweisungen zur Meditationspraxis finden sich insbesondere in der Mittleren Sammlung der Lehreden des Buddha (vgl. <https://www.palikanon.com/majjhima/majjhima1.htm>). Achtsamkeit bedeutet im Buddhismus natürlich weit mehr als eine reine Aufmerksamkeitslenkung. Als Bewusstseinschulung ist Achtsamkeit in den edlen achtfachen Pfad eingebettet und grundlegend mit dem buddhistischen Menschenbild verbunden.

³ Im letzten Abschnitt des Beitrags führe ich dies mit der Entfaltung der Kontemplation näher aus. Es gibt zudem etliche biblische Achtsamkeitswurzeln. Vertiefungen finden Sie hier: www.66-tage-dankbarkeit.de/peal

⁴ Vgl. exemplarisch Muhammad Sameer Murtaza: Gewahrwerden und Achtsamkeit als erste Schritte auf dem Pfad der islamischen Friedenslehre. <https://islam.de/27641>

⁵ Empfehlenswert sind beispielsweise die Dialoge zwischen dem buddhistischen Mönch und Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh und dem Benediktinermönch und Dankbarkeitslehrer David Steidl-Rast. Einige sind auf YouTube verfügbar.

⁶ Siehe: Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation*. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München 2011 (Erweiterte Neuausgabe). MBSR ist mittlerweile in Deutschland weit verbreitet. Informieren Sie sich gerne unter www.mbsr-verband.de

⁷ Wenn ich „wir“ oder „uns“ schreibe, so meine ich Erfahrungen, die das gegenwärtige Lebensgefühl vieler Menschen betreffen oder Erfahrungen, die Menschen auf ihrem Weg der Achtsamkeit sammeln können. Prüfen Sie, ob Sie in dieses „Wir“ einstimmen können.

⁸ Vgl. exemplarisch David Steidl-Rast, *Dankbarkeit. Das Herz allen Betens*. Freiburg 2021².

⁹ Vgl. Wolf, Christiane und Serpa, Greg: *Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren*. Freiburg 2016, S. 51-68. Zu empfehlen ist die Recherche auf der Wissenschaftsplattform „pub-med“, Stichwort „mindfulness“ <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/>, Zugriff 17.02.24.

„WO ICH HERKOMME, SOLLEN UNS DIE TEMPELGLOCKEN TRADITIONELLERWEISE DARAN ERINNERN, IN DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT ZURÜCKZUKEHREN. WENN WIR DIE GLOCKE HÖREN, UNTERBRECHEN WIR DIE GESPRÄCHE, LASSEN DAS DENKEN SEIN UND KEHREN ZU UNS SELBST ZURÜCK, ATMEN EIN UND AUS UND LÄCHELN. WAS WIR AUCH TUN, WIR HALTEN EINEN MOMENT INNE UND GENIEßEN EINFACH UNSER ATMEN. (...) SEIT ICH IM WESTEN BIN, HABE ICH NICHT EBEN VIELE BUDDHISTISCHE TEMPELGLOCKEN GEHÖRT. GLÜCKLICHERWEISE GIBT ES JEDOCH IN GANZ EUROPA KIRCHENGLOCKEN. (...) WENN WIR DIE GLOCKEN HÖREN, KÖNNEN WIR INNEHALTEN, UNSER ATMEN GENIEßEN UND FÜHLUNG MIT DEN WUNDERN DES LEBENS AUFNEHMEN, DIE UNS UMGEBEN.“

Thich Nhat Hanh, Ich pflanze ein Lächeln.
München 2007, 31f.

2. *Untersuchungen zu biologischen Markern* zeigen beeindruckend, dass Stresshormone abgebaut werden können und eine stärkende Immunreaktion nachgewiesen werden kann, zudem kann eine Verlangsamung der Zellalterung beobachtet werden.
3. Für große Schlagzeilen sorgten auch die *Forschungen zur Neuroplastizität des Gehirns*. Es konnten in diversen Gehirnregionen Neuverdrahtungen, Veränderungen der Dichte der Gehirnzellen oder Vergrößerungen der Zellvolumina festgestellt werden. Diese Veränderungen zeigen sich schon nach wenigen Wochen Achtsamkeits- bzw. Meditationspraxis. Somit steigert sich die Leistung des Gehirns in der kognitiven und emotionalen Verarbeitung. Meditierende erleben weiter eine höhere Selbstwirksamkeit, ein stärkeres Mitgefühl und erreichen eine nachhaltige Veränderung in der bewussten Ausrichtung ihres Lebens. Damit steigern sie ihre Resilienz.

Die Achtsamkeitspraxis

Der Einstieg in die Achtsamkeitspraxis geschieht in der Regel sowohl durch formelle als auch durch informelle Übungen. Die formelle Achtsamkeitspraxis bilden die bewusst durchgeführten Übungen, für die wir uns eigene Zeit reservieren und die wir – sofern wir einen Kurs besuchen – dort kennenlernen und einüben. Dazu zählen Atembeobachtungen, Übungen zur Körperwahrnehmung wie der Bodyscan¹⁰, verschiedene Meditationspraktiken wie die der liebenden Güte¹¹, aber auch Formen, die Achtsamkeit nah an Situationen des Alltags einüben.

Die informelle Achtsamkeitspraxis meint eine bestimmte Aufmerksamkeitslenkung in den gewohnten Tätigkeiten des Alltags, mit der sehr niederschwellig begonnen wird (z.B. beim Karottenschälen ganz präsent zu sein) und die sofort einen Aha-Effekt auslöst; diese Übungen werden nach und nach ausgeweitet und bahnen sich nach einiger Zeit den Weg zur generellen Lebenshal-

tung.¹² Achtsamkeit richtet sich, das wurde deutlich, zum einen nach innen, hinein in die Tiefe unserer eigenen Existenz, zum anderen auch nach außen, auf die Kommunikation mit der Welt. Formelle und informelle Übungen gehören zusammen und sind beide unverzichtbar.

Der Weg, Achtsamkeit einzuüben, erfordert Geduld. Auch wenn die Untersuchungen zur Neuroplastizität zeigen, dass Effekte schon nach wenigen Wochen festgestellt werden können, braucht es viel Übung, Durchhaltevermögen und Vertrauen in die Kraft der Achtsamkeit. Denn unserem rastlosen Alltag ist Achtsamkeit fremd geworden ist. Zeit und Geduld sind Mangelware. Es entspricht zudem nicht unserer Erfahrung, dass wir durch Übungen eine Erneuerung von innen heraus anstoßen können.

Vor diesem Hintergrund ist es ratsam, die ersten Schritte unter Anleitung in einem Kurs gemeinsam mit anderen zu gehen, da alle Fragen und auftretende Herausforderungen in einen Austausch gebracht und begleitet werden können. Der Weg führt dann allerdings nicht einfach schnurstracks zum Ziel, an dem wir ein Zertifikat erhalten und uns fortan als achtsamer und neuer Mensch erleben. Unser Lebensweg bleibt ein Übungsweg, doch einer voller Hoffnung und Überraschungen, wenn wir uns auf sie einlassen.¹³

Drei Erfahrungsebenen der Achtsamkeit

In meiner Beschäftigung mit Achtsamkeit konnte ich drei Ebenen von Achtsamkeit entdecken, die sich überlappen, von denen immer wieder die eine oder andere hervorscheint und die verschiedenen Möglichkeiten widerspiegeln, Achtsamkeit in die individuelle Lebensgestaltung einzubetten.

- *Leben im gegenwärtigen Moment:* Die Achtsamkeitspraxis kann uns dazu befähigen, bewusst in der Gegenwart zu leben und die Geschenke des Augenblicks wertzuschätzen. Wir können spüren, dass wir unser Gegenüber und unsere Erlebnisse aufmerksamer wahrnehmen können. Wir fühlen uns frischer, regenerieren schneller und haben Freude am Verweilen im Hier und Jetzt.
- *Wer bin ich, was zeichnet mich aus?* Mehr und mehr entdecken wir auf unserem Übungsweg, dass wir unserem Inneren in einer Weise nahekomen, die uns vorher unbekannt war. Wir lernen uns selbst immer besser kennen, das ist mitunter sehr bewegend. Wir erkunden und entdecken unsere Potenziale, wir spüren immer besser, was uns im Innersten bewegt. Es kann eine neue Verbindung und Liebe zu uns selbst entstehen, die auch die Verbindungen zu allem, was uns umgibt, verändert.
- *Vertiefung der inneren Stille:* Unser Weg kann in der Praxis des „Sitzens in der Stille“ weitergeführt werden. Hier können wir Gelassenheit, innere Weite und mitunter tiefen Frieden entdecken. Wir können erfahren, dass wir von jeher getragen und geliebt sind. Diese Stille und Geborgenheit lädt uns zum Vertrauen in das Leben ein.

Auch wenn ich die drei Ebenen hier in einer bestimmten Reihenfolge aufführe, die mit der Achtsamkeitspraxis beginnt, sind die Ebenen nicht hierarchisch angeordnet. Das bedeutet, wir können von jeder Ebene aus starten: Ausgangspunkte können auch Erfahrungen mit dem „Sitzen in der Stille“ sein oder der Wunsch, zu erkunden, was uns im Innersten bewegt und auszeichnet. Die Ebenen betreffen unser Menschsein in verschiedenen Facetten. Die Ebenen durchdringen sich und ergänzen sowie erweitern einander.

Einblick und Ausblick: Einladung zur Kontemplation

Im vorigen Abschnitt habe ich unspezifisch vom „Sitzen in der Stille“ geschrieben. Diese Übung in christlicher Tradition ist die Kontemplation, ein gegenstandsfreies, wortfreies¹⁴, meditatives Gebet; ein bewusstes sich Öffnen für die Gegenwart Gottes in mir und für die innere Vereinigung mit Gott. Beim kontemplativen Gebet gibt es verschiedene Traditionen, in denen achtsame Präsenz, Atembeobachtung und/oder die Wiederholung eines Gebetswortes praktiziert werden können, aber unterschiedlich gewichtet werden.

Die christliche Praxis des Betens in der Stille geht auf Jesus zurück. Jesus hat sich zum Beten immer wieder in die Einsamkeit zurückgezogen. Jesu Antwort auf die Frage der Jünger, wie sie beten sollen, ist bei Matthä-

us wie folgt überliefert: „Wenn du betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“ (Mt 6,6) In der Tradition der Kontemplation wird dies als Anregung ausgelegt, nach innen zu gehen, den inneren heiligen Raum zu betreten, in dem Gott anwesend ist und Gottes Liebe uns berühren kann. Wie wir in diesen inneren Raum gelangen können, formulieren die Mönchsväter und -mütter ab dem 4. Jahrhundert. Sie empfehlen: „Setze dich (...), ziehe deinen Geist aus dem gewohnten Umherschweifen und Zerstreutsein im Äußeren zurück, führe ihn durch den Atem der Nase sanft ins Innere des Herzens und lass ihn dort das Gebet üben: *Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.*“¹⁵ Diese kontemplative Gebetspraxis wird auch als „Herzensgebet“, „Jesusgebet“ oder „immerwährendes Gebet“¹⁶ bezeichnet. Eine Blütezeit in der Praxis der Stille wurde in der mittelalterlichen Mystik erreicht, die zahlreiche Zeugnisse tiefer Gottes- und Einheitserfahrungen im kontemplativen Gebet hervorgebracht hat. Diese Texte der Mystik können Menschen zu allen Zeiten ansprechen, Impulse setzen, Hoffnung vermitteln und zur Praxis der Stille motivieren. Bedauerlich ist darum, dass um den Beginn der Neuzeit die Kontemplation jahrhundertlang weitgehend¹⁷ aus dem Blick geraten war.

Erst Begegnungen mit Zen-Meistern in Japan führten im 20. Jahrhundert dazu, dass sich christliche Theologinnen und Theologen an die mystischen Traditionen des Christentums erinnerten und daran anknüpften.¹⁸ Ein Schatz wurde wiederentdeckt. Nach und nach wurden im deutschsprachigen Raum Kontemplationsschulen und Weggemeinschaften gegründet und die Kontemplation zog wieder in Klöster, Bildungsstätten und Häuser der Stille ein.

In der Kontemplation begeben wir uns im Bewusstsein der Gegenwart Gottes in die Stille. Wir versenken uns in Gott¹⁹ und vertrauen darauf, dass die göttliche Wirklichkeit in uns wohnt²⁰ und dort ihre Wirkung entfaltet. Im Vergleich zur Tradition der Mönchsväter wird heute meist ein einzelnes Wort vorgeschlagen, das begleitend zum Atem gesprochen werden kann, etwa „Jesus“, „Shalom“, „Liebe“, „Amen“ oder „Ja“. Diese Hingabe in Liebe, das Stillwerden und Sich-Versenken, führt in die Tiefe und zur Erfahrung der Verbundenheit mit Gott. Auf dem Weg der Kontemplation brauchen wir Geduld. Die Praxis der Kontemplation ist wie die Praxis der Achtsamkeit ein Übungsweg.

Mein Beitrag endet hier und ich würde mich freuen, wenn er für Sie ein Anfang wäre. Achtsamkeit bietet, wie ich zu zeigen versucht habe, wertvolle Impulse zur Gestaltung des eigenen Lebensweges. Möge dieser Grundsatzbeitrag Sie angeregt haben, Perlen der Achtsamkeit in Ihrem Leben zu entdecken.

¹⁰ Der Bodyscan ist die Grundform der von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Methode.

¹¹ Die Meditation der liebenden Güte (auch Mett-Meditation) ist eine kraftvolle Meditationsform. Sie beinhaltet ein Empfangen und Ausströmen von Liebe, Güte und Mitgefühl und macht die Verbundenheit mit allen Lebewesen erlebbar. Der Begriff „Mett“ stammt aus dem Pali und kann mit Güte, Liebe oder Freundschaft übersetzt werden. Mett ist nach dem historischen Buddha eines der wichtigsten Meditationsobjekte, in der „Mett -Sutta“ führt er diese Meditationsform weiter aus. Die „Meditation der liebenden Güte“ wurde vielfach aufgegriffen und adaptiert, auch in christlichen Kontemplationskursen wird sie praktiziert.

¹² Es entspricht der Neuroplastizität des Gehirns, dass wir eine Zeitlang bewusste Übung brauchen, also eine kontinuierliche Wiederholung der gewünschten Verhaltensweise, Lebenshaltung oder Gewohnheit, die wir uns aneignen wollen. Im pädagogischen Kontext ist das Programm „Achtsamkeit in der Schule“ (AISCHU) von Vera Kaltwasser empfehlenswert. <http://www.aischu.de>

¹³ Steindl-Rast, David: Dankbarkeit, a.a.O., S. 16-30 u.ö.

¹⁴ Ausnahme ist die Wiederholung des „kontemplativen Wortes“, welches die Sammlung unterstützt.

¹⁵ Dietz, Matthias (gesammelt und übersetzt): Kleine Philokalie, Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet. München 2013, S. 91f.

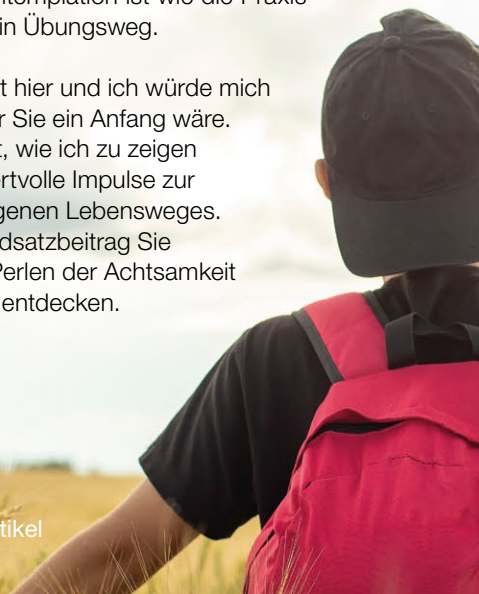
¹⁶ Vgl. 1 Thess 5,17. Während die Mönchsväter dazu aufriefen, das Herzensgebet im Tagesverlauf möglichst begleitend zu jeder Tätigkeit inwendig zu sprechen (vgl. ebd. S. 90), hebt David Steindl-Rast hervor, dass ein achtsames Leben im Bewusstsein der Gegenwart Gottes ganz selbstverständlich ein immerwährendes Gebet darstelle (vgl. Dankbarkeit, a.a.O., S. 42).

¹⁷ Eine Ausnahme stellt Gerhard Tersteegen dar (1698-1769).

¹⁸ Bekannt ist beispielsweise der Jesuit Hugo Makibi Enomiya-Lassalle (1898-1990), der für seinen Orden als Missionar in Japan tätig war und von der Kultur und Religion geprägt war, sodass er in den 1940er Jahren Zen-Schüler und anschließend Lehrer wurde, wodurch sich seine christliche Spiritualität weiterentwickelte und er interreligiöse Kontakte verstärkt pflegte.

¹⁹ Gerhard Tersteegen drückt dies in dem Lied „Ich bete an die Macht der Liebe“ so aus: „Ich will, anstatt an mich zu denken, ins Meer der Liebe mich versenken.“ (EG 617)

²⁰ Vgl. 1. Kor 3,16: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?“



Worum es geht:

Exodus: Gott befreit das Volk Israel aus der Knechtschaft in Ägypten und führt es in das gelobte Land. Diese große biblische Geschichte trifft das Bedürfnis der Kinder nach Geschichten, in denen das Gute siegt und die Schwachen gewinnen. Die Kinder hören und erfahren: Gott ist unverfügbar, aber er geht immer mit, auch in den schwersten Momenten. Das kann ihnen Hoffnung für die eigenen Wege geben. Eine der Mutmach-Geschichten im Exodus ist die Erzählung über die beiden hebräischen Hebammen Schifra und Pua. Die Kinder erleben sie in einem Bibliolog mit Erzählfiguren.

Autorin:

Marina Schwabe
Grundschullehrerin an der
Friedrich-Ebert-Schule in Hanau,
zertifizierte Bibliologin
marina.eva.schwabe@gmail.com

**Klassenstufe:**

Jahrgänge 3-4

Stundenumfang:

ca. 25 Stunden

Kompetenzen:

Die Schüler*innen können ...

- die Exodus-Geschichten als Erfahrungen von Menschen mit Gott (Glaubensgeschichten) deuten und verstehen,
- die den Geschichten zugrunde liegenden Gottesbilder deuten und beschreiben,
- mögliche Gefühle und Gedanken der biblischen Figuren sowie ihre eigenen Gefühle und Gedanken durch Malen, Schreiben, szenisches Spiel und perspektivisches Reden ausdrücken.

Material:

- M1** Reisetagebuch Exodus
M2 Symbolkarten für die Reflexion

WAS MACHT MIR MUT? MIT GOTT AUF DEM WEG AM BEISPIEL DER EXODUS-GESCHICHTE

Marina Schwabe

Egal ob Harry Potter, Rotkäppchen oder Hänsel und Gretel: Kinder lieben derlei Geschichten, in denen das Gute gewinnt und die Kleinen siegen. Das wohl auch, weil sie ihnen Hoffnung für ihr eigenes Erleben von schwach sein, klein sein, fremdbestimmt sein geben.

Bildstark und wirkmächtig erzählt auch die Bibel im Buch Exodus von solchen (Glaubens-)Erfahrungen: Gott, treuer Liebhaber des Lebens, kämpft für sein unterdrücktes Volk und befreit Israel aus der Sklaverei in Ägypten, schenkt ihnen ein gutes Leben in Freiheit. Er zeigt sich dabei in so vielen Facetten; immer unverfügbar, aber immer als der, der das Versprechen seines Namens hält: „Ich bin da“. So lang und beschwerlich der Weg der Israelit*innen in die Freiheit auch ist, so mühevoll und beschwerlich unsere eigenen Wege manchmal sind: Gott geht mit – das kann für Schüler*innen eine elementare Glaubensbotschaft der Exodus-Erzählung sein.

Didaktische Grundsätze: Gut erzählen und erleben lassen

Diese großartige Geschichte der Befreiung und der Treue Gottes will für alle erzählt, gemeinsam durchschritten und individuell erlebt werden, mit viel Geduld und Offenheit für das, was die Kinder zu sagen und zu fragen haben. So können die Schüler*innen sie verinnerlichen und sich an sie erinnern, wenn sie für die Wege ihres Lebens Mut und Zuspruch brauchen.

Um dies zu ermöglichen, stehen zwei didaktische Grundsätze in der Einheit im Vordergrund: das gute Erzählen (Narrativität) und vielfältige

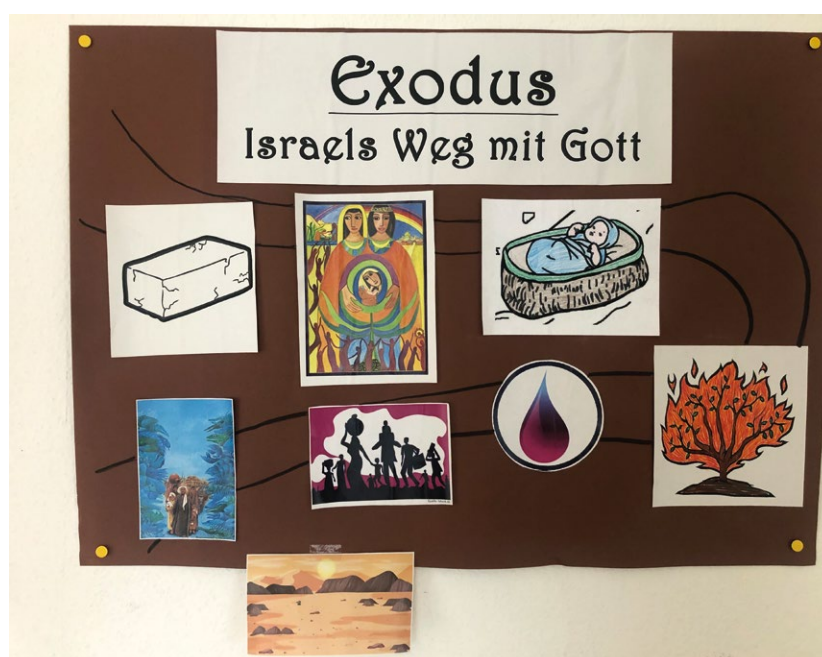


Abb. 1: Plakat Stationen; Foto: Autorin



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.

Chancen, in die Geschichte einzutauchen (Perspektivübernahme). Gutes Erzählen bedeutet, dass die Kinder im gemeinsamen Hören elementar bedeutsame Stationen des Exodus kennenlernen. Dies immer mit dem Angebot, über die Geschichten ins Gespräch zu kommen, Fragen und Zweifel laut zu äußern und über Gott und sein Wirken zu reden.

Innehalten und reflektieren mit dem Reise-Tagebuch und dem Gottes-Puzzle

Der Exodus ist ein langer Weg. Da ist es wichtig, zwischendurch innezuhalten, sich so manches von der Seele zu schreiben, zu reden und das Gehörte und Erlebte zu reflektieren. Deshalb erhält jedes Kind zu Beginn der Einheit ein „Reise-Tagebuch“ in Form eines DIN A5-Heftes (M1). Hier ist Platz für die individuellen Erkenntnisse, für Tagebucheinträge von Israelit*innen, Gebete, Briefe – lang oder kurz, wortgewaltig oder mit gemalten Bildern unterlegt, je nach Können und Fähigkeiten der Schüler*innen.

Den Weg, den wir mit den Israelit*innen bereits zurückgelegt haben, wird auf einem Plakat veranschaulicht, auf dem die Stationen der Reise (die biblischen Geschichten) mit Bildern dargestellt sind (Abb. 1). Wie ein roter Faden zieht sich die Arbeit an unserem „Gottes-Plakat“ (Abb. 2) durch die Einheit. Das ist ein unendliches Puzzle (die Puzzleteile haben keinen Rand), das wir nach jeder Geschichte um ein oder mehrere Teile ergänzen. Es gibt Antworten auf die Frage danach, wie Gott „ist“ – also wie er sich in den Geschichten zeigt. „Geduldig“ finden die Kinder zum Beispiel, nachdem sie gehört haben, wie Gott Mose am Dornbusch davon überzeugt, zum Pharao zu gehen. Dass Gott „Chancen gibt“ und „Stärke zeigt“, meinen sie unter dem Eindruck der Geschichte über die 10 Plagen.

Das Plakat liegt bei den theologischen Gesprächen in der Kreismitte und macht uns immer wieder deutlich, wie vielfältig, überraschend, manchmal unbegreiflich und letztlich unverfügbar Gott ist. Die Kinder können auf diese Weise an ihren Gottesvorstellungen arbeiten und diese so erweitern, dass sie tragfähig werden für einen zunehmend erwachsenen Glauben.



Abb. 2: Gottes-Puzzle; Foto: Autorin

Der Ablauf: Unsere Reise-Stationen

Unsere Reise mit dem Volk Israel startet in Ägypten. Wir versuchen uns in die Situation der Israelit*innen hineinzuversetzen. Fremd und versklavt sind sie, beherrscht von einem Pharao, der sich selbst wie einen Gott sieht. Ein erster Eintrag in das Reise-Tagebuch ist das Gebet eines Israeliten oder einer Israelitin, das in die Form einer Träne hineingeschrieben wird.

Weitere Reise-Stationen sind dann folgende elementare Geschichten der Exodus-Erzählung:

- Zwei mutige Frauen retten Leben (die Hebammen Schifra und Pua)
- Die wunderbare Rettung (Mose im Schilfkörbchen)
- Recht durch Unrecht? (Mose erschlägt einen Ägypter)
- Gott zeigt sich und gibt einen Auftrag (Mose am Dornbusch)
- Lass mein Volk ziehen! (10 Plagen)
- Der Weg in die Freiheit (Passa, Auszug, Schilfmeer)
- Eine Durststrecke (Wüstenwanderung)
- Damit Leben in Freiheit gelingt (10 Gebote)

Zur Perspektivenübernahme überlegen die Kinder, wie sie als Moses Mutter gehandelt hätten. Sie geben Mose, der das Leid seines Volkes sieht, eine Stimme und formulieren ein Gebet für Mose vor dem Pharao. Mit der gesamten Gruppe spielen wir den Auszug des Volkes Israel in der Passa-Nacht szenisch nach. Am Ende der Einheit schreiben die Schüler*innen ihre Regeln für ein gutes Miteinander auf und vergleichen diese mit den 10 Geboten. Zudem biete ich den Kindern zwei Bibliologe an: zum Durchzug der Israelit*innen durchs Schilfmeer und zu den hebräischen Hebammen Schifra und Pua.

In die Geschichte eintauchen: ein Bibliolog mit Erzählfiguren zu Schifra und Pua

Die nur wenig bekannte Geschichte von Schifra und Pua steht im Prolog der Exodus-Erzählung (Ex 1,15-21). Zwei glaubensstarke und mutige Frauen wagen den zivilen Ungehorsam gegen einen Tyrannen und Gott ist mit ihnen. Um den Schüler*innen die Chance zu geben, ganz in diese erstaunliche Geschichte einzutauchen, mache ich mit ihnen einen Bibliolog: Ich lese den biblischen Text vor, unterbreche ihn an einigen Stellen und stelle dann einer der biblischen Figuren eine Frage. Die Kinder antworten aus der Perspektive dieser Figur heraus. Indem sie mögliche Gedanken und Gefühle der Figuren zur Sprache bringen, verbinden sie in den Rollen den Bibeltext mit ihrer Lebenswelt, erfahren also die Relevanz des Textes für ihr eigenes Leben. Ich unterstreiche die Bedeutung jeder (!) Aussage, indem ich mit eigenen Worten wiederhole, was die Kinder gesagt haben (echoing) und gegebenenfalls Rückfragen stelle (interviewing).

Den Bibliolog begleitet ein Bodenbild mit Erzählfiguren, die ich entsprechend der Handlung bewege und stelle (Abb. 3). Das gibt den Schüler*innen einerseits einen visuellen Anker. Es hilft ihnen, sich in der Geschichte zu orientieren und den Ablauf zu verfolgen. Andererseits



Abb. 3: Bodenbild zum Bibliolog mit Schifra und Pua; Foto: Autorin

dürfen die Kinder die Figuren in einigen Rollen zum Sprechen in die Hand nehmen – das motiviert und gibt stilleren Kindern buchstäblich „Halt“ beim Reden.

Unser Bibliolog startet nach einer Zeitreise in die Geschichte damit, dass der Pharao die beiden Hebammen zu sich ruft (Ex 1,15). Ich lasse die Kinder sich als Hebamme Pua auf dem Weg zum Pharao äußern. Was geht der Hebamme wohl durch Kopf und Herz? Von „gespannt auf den großen Palast“ über „nervös, was der von mir will“ bis hin zu „ängstlich, ob der uns vielleicht etwas Böses antun will“ reichen die Antworten.

Wir gehen ein Stück weiter im Text: Der Pharao befiehlt den Hebammen, alle männlichen hebräischen Babys bei der Geburt zu töten (Ex 1,16). Diesmal dürfen die Kinder als Schifra sprechen: „Was sagst du, Schifra, auf dem Nachhauseweg vom Palast zu Pua über den Befehl des Pharao?“ Entsetzen, Verzweiflung, Hilflosigkeit, aber auch eine gehörige Portion Widerständigkeit ist in den Aussagen der vielen Schifras zu hören. Die Kinder sind in der Rolle der Hebamme emotional involviert und ganz in der Geschichte drin: „Ich töte doch keine Babys!“, meint etwa eine Schülerin. Und die nächste Schifra schlägt vor: „Wenn der die Babys töten will, muss er das schon selbst machen, dieser gemeine Pharao!“

Ich lese die Geschichte weiter: Schifra und Pua weigern sich tatsächlich, die Babys zu töten, „denn sie kannten Gott und hatten Ehrfurcht vor ihm“ (Ex 1,17). Erneut dürfen die Kinder als Pua reden und sagen, was das jetzt gerade in dieser Situation für sie bedeutet, Gott zu kennen und Ehrfurcht vor ihm zu haben. „Gott will das bestimmt nicht!“, meint eine Schülerin. „Gott liebt Babys, da kann ich sie doch nicht töten“, ist sich eine „Pua“ sicher.

Schließlich erfahren wir, dass der Pharao die Hebammen irgendwann zur Rede stellt und sie ihm eine Lüge auftischen: „Die hebräischen Frauen sind nicht so wie die ägyptischen. Sie sind voller Lebenskraft: Bevor die

Hebamme kommt, haben sie schon geboren.“ (Ex 1,19) Eine erfundene „implizite“ Rolle darf diesmal antworten: der Berater des Pharao, den es gegeben haben könnte und der das Gespräch mit angehört hat. „Ich frage mich, warum der Pharao so dumm ist und das glaubt“, lautet eine Antwort. Ein anderer „Berater“ sieht Unheil kommen: „Der Pharao denkt sich doch jetzt bestimmt etwas anderes Gemeines aus!“

Das tut der ägyptische König tatsächlich. Der Befehl, alle neugeborenen Jungen in den Nil zu werfen, folgt nur wenige Verse später. Doch das ist eine andere Geschichte. Für die Hebammen geht es gut aus, ihr Mut und ihre Gottesfurcht werden mit reichem Kindersegen belohnt (Ex 1,20). Mit diesem positiven Ausblick entlasse ich die Kinder aus den Rollen, jede und jeder soll jetzt wieder ganz im Hier und Jetzt ankommen. Der Bibliolog ist zu Ende.

Eindrücke verarbeiten: Reflexion und Tagebucheintrag

Jetzt ist Zeit und Raum für eine gemeinsame Reflexionsrunde, in der die Kinder die Möglichkeit haben, ihre möglicherweise emotionalen Eindrücke des Bibliologs zur Sprache zu bringen. Meine Schüler*innen beschäftigt vor allem der ungeheuerliche Befehl des Pharao: „Man kann doch keine Babys töten!“ Dass Schifra und Pua, die mutigen Retterinnen, ohne Strafe davonkommen, bringt ein Kind auf die Idee: „Da muss Gott die Hände im Spiel haben!“ Es kann also ein wertvolles theologisches Gespräch entstehen, das wichtige Impulse für die weitere Deutung der Geschichte bietet. Um eine möglichst inhaltsreiche und dennoch offene Reflexion anzuregen, gebe ich den Kindern Impulse in Form von Symbolkarten, die in die Kreismitte gelegt werden (**M2**). Der Impuls „Gott“ (Wie ist Gott? Wie und wo zeigt sich Gott in dieser Geschichte?) kann die Reflexion dabei an das Einheitsthema rückbinden.

In einer Einzelarbeitsphase zum Schluss der Stunde schreiben die Kinder als Schifra oder Pua einen Eintrag in das Reise-Tagebuch: Welche Gedanken gehen den Hebammen wohl durch den Kopf, wenn sie auf ihre Erlebnisse mit dem Pharao zurückblicken? Eine erste deutende Ebene wird hier möglich.

Wie es weitergeht

Sehr eindrücklich haben die Kinder im Bibliolog erfahren, unter welch grausamem und bösem Tyrann die Israelit*innen in Ägypten leben. Das gibt dem späteren Geschehen Profil: Den Kindern kann deutlich werden, wie groß das göttliche Versprechen eines Landes, in dem „Milch und Honig fließen“ (Ex 3,8) ist und welch große Befreiung der Auszug und die Ankunft im gelobten Land für die Israelit*innen darstellt. Auch die Offenbarung des Gottesnamens im brennenden Dornbusch erhält für die Kinder mit diesem Wissen eine besondere Kontur: „Ich bin da“ – auch und gerade in Situationen, die uns allen den Mut rauben.

Worum es geht:

Am Ende der Grundschulzeit heißt es für die Schülerinnen und Schüler Abschied nehmen und neue Wege gehen. Ein guter Anlass, um im Religionsunterricht auf die Grundschulzeit zurückzublicken und sich bewusst zu machen, was einen auf dem neuen Weg stärken kann. Zunächst heißt es, die eigenen Stärken entdecken. Die biblische Geschichte von Abraham und Sara zeigt, wie gut es ist, wenn man nicht allein unterwegs ist. Außerdem lassen sich Psalmworte und Bibelsprüche als Worte zur Stärkung und zum Mut machen entdecken. Das alles sind wertvolle Schätze – auch im Sinne der Resilienz.

Autorin:

Maren Löwe
Studienleiterin, RPI Mainz
maren.loewe@rpi-ekkw-ekhn.de

**Klassenstufe:**

Jahrgang 4 oder Abschlussjahrgänge
in der Förderschule

Stundenumfang:

4-6 Stunden

Kompetenzen:

Die Schüler*innen können ...

- wahrnehmen, welche guten Eigenschaften und Talente sie besitzen und als Schätze für ihr eigenes Leben deuten,
- wahrnehmen, was sie in herausfordernden Lebenssituationen stärkt,
- die biblische Geschichte vom Aufbruch Abrahams in ein neues Land beschreiben und den Zuspruch/Segen Gottes als eine Kraftquelle für Abraham deuten,
- Anteil nehmen am Leben anderer, indem sie einer Mitschülerin oder einem Mitschüler gute Wünsche mit auf den Weg geben.

Material:

- M1** Fantasiereise: Schatzsuche
- M2** Unbezahlbare Schätze
- M3** ABC der guten Eigenschaften und Stärken
- M4** Meine Schulzeit – Steckbrief
- M5-6** Abraham und Sara
- M7** Bibelworte
- M8** Das macht mir Mut
- M9** Spiel „Nebliker See“
- M10** Gute Wünsche und stärkende Worte
- M11** Stationen für einen Besinnungstag (FöS)

SCHÄTZE SAMMELN UND NEUES WAGEN – ABSCHIED VON DER GRUNDSCHULE

Maren Löwe

Was macht uns stark? Was gibt uns Kraft, aufzubrechen und neue Wege zu gehen? Dazu gehört unter anderem ein Bewusstsein für eigene Stärken, ein positives Lebensgefühl und die Unterstützung durch unsere Mitmenschen. Dies sind alles Teilaspekte der Resilienzförderung, wie sie in der Broschüre „Resilienzförderung in der Schule“¹ vom Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München beschrieben werden. Resilienzförderung ist eine wichtige Aufgabe der Schulen und hat einen besonderen Ort im Religionsunterricht.

In der hier vorgestellten Unterrichtseinheit, die in der letzten Phase der Grundschulzeit verortet ist, geht es darum, die Lernenden in der Zeit des Abschiednehmens zu begleiten und sie für die vor ihnen liegenden neuen Wege zu stärken. Elemente der Unterrichtseinheit können auch im Förderschulbereich in den Abschlussklassen eingesetzt werden. Hierzu eignet sich das Konzept eines Besinnungstages einige Wochen vor dem letzten Schultag der Lernenden. Das Konzept wird im unteren Abschnitt kurz beschrieben.

Lernschritt 1 – Was sind Schätze?

Den Einstieg in die Unterrichtseinheit bietet eine Fantasiereise (**M1**), in der eine Schatzsuche beschrieben wird. Die Reise endet damit, dass sich jeder seinen persönlichen Schatz vorstellt. Wer möchte, darf nach der Fantasiereise erzählen, was in seiner Schatzkiste zu finden war. In einem zweiten Schritt wird gemeinsam überlegt, welche Schätze es gibt, die nicht mit Geld zu bezahlen sind. Ideen, die die Kinder zusammentragen, wie Freundschaft, Familie, ... werden in einem Unterrichtsgespräch gesammelt und an die Tafel geschrieben. Anschließend trägt jeder Lernende im Arbeitsblatt (**M2**) ein, welcher Schatz für ihn besonders wichtig ist.



Packen für die Reise; Foto: RPI



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.



Abraham und Sara in Haran; Foto: RPI

Jede und jeder erhält einen Schuhkarton. Der Karton wird individuell mit Aufklebern, Schmuckbändern, Bildern verschönert und im Laufe der Einheit mit Schätzen gefüllt. Alternativ kann man auch einen DIN A4 Briefumschlag gestalten.

Lernschritt 2 – Die Schätze in mir

Zu Beginn der Unterrichtsstunde steht diesmal eine konkrete Schatzsuche. Je nach Gruppengröße könnte man eine kleine Schatzsuche im Schulhaus, auf dem Schulgelände oder im Klassenzimmer veranstalten. Ziel der Schatzsuche ist eine Schatzkiste, auf deren Boden ein Spiegel liegt. Jeder darf einmal hineinschauen. Gemeinsam wird überlegt, welche Schätze in einem Menschen liegen können. Dazu wird ein ABC der guten Eigenschaften und Talente erstellt **M3**. In Kleingruppen schreiben die Lernenden zu den Anfangsbuchstaben auf ihrem Arbeitsblatt gute Eigenschaften und Talente auf. Die Begriffe werden im Plenum vorgestellt und an der Tafel veröffentlicht. In einem letzten Schritt erstellt nun jeder ein DIN A4 Plakat mit seinem Namen, seinen Talenten und guten Eigenschaften. Eine Möglichkeit ist es, ein Akrostichon zu erstellen, also zu allen Buchstaben des eigenen Namens etwas aufzuschreiben (siehe Beispiel auf **M3**). Dieses Blatt kommt in die Schatzkiste.

Lernschritt 3 – Schätze aus der Schulzeit

Welche Schätze kann man aus der Schulzeit mitnehmen? Jeder hat sehr viel in seiner Schulzeit erlebt. Jetzt heißt es, sich an die schönen Erlebnisse zu erinnern. In Dreiergruppen werden pantomimisch die besonderen Highlights der Grundschulzeit dargestellt. Dabei einigt sich zunächst jede Gruppe auf ein bis drei Ereignisse und spielt sie den anderen Gruppen vor. Anschließend schreibt (oder malt) jeder sein schönstes Grundschulerlebnis auf ein Arbeitsblatt (**M4**). Dieses Arbeitsblatt wird zu den anderen Schätzen in die Schatztruhe gelegt.

Alternativ kann man auch einen Steckbrief zur Grundschulzeit erstellen, auf dem jeder seinen Lieblingsort, das

schönste Ereignis, mit wem man gerne Zeit verbracht hat und was man gelernt hat, einträgt (**M5**).

Lernschritt 4 – Aufbruch zu neuen Wegen

Die Geschichte von Abraham und Sara, die sich aufmachen in ein neues Land, wird mit biblischen Erzählfiguren erzählt (**M6**). Hierbei stehen folgende Fragen beim Erzählen im Mittelpunkt:

- Was spricht für die Reise?
- Was spricht dagegen?
- Was nehmen sie mit auf die Reise?

Am Ende der Geschichte wird überlegt: Was macht Abraham und Sara Mut? Was könnte euch Mut machen und helfen, wenn Neues auf euch zukommt? Was stärkt euch?

Zu den biblischen Erzählfiguren werden in einem nächsten Schritt einige Bibelworte auf Karten (**M7**) ausgelegt. Die Lernenden dürfen Abraham und Sara eine dieser Karten mit auf ihren Weg geben.

Anschließend tragen die Lernenden auf einem Arbeitsblatt (**M8**) ein, was ihnen Mut macht und stärkt. Wer möchte, darf sich ein Psalmwort oder einen Bibelspruch aus der Mitte nehmen und in seine Schatzkiste legen. Das Lied „Sei mutig und stark und fürchte dich nicht“ von Mike Müllerbauer passt sehr gut in diese Einheit. Es



Die Reise; Foto: RPI

vertieft die Aussage der Geschichte. Es kann am Ende des Lernschrittes 4 eingeübt werden. Zu dem Lied gibt es passende Bewegungen, die auf dem Musikvideo von Mike Müllerbauer zu sehen sind.²

Lernschritt 5 – Stärkende Worte

Zu Beginn wird das Spiel „Neblicher See“ (**M9**) durchgeführt. Es orientiert sich an einem Spielvorschlag, der im Programm zur Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen „Lubo aus dem All“ (Hillebrand, Hellemann und Schell)³ enthalten ist. In Partnerarbeit muss ein Lernender einen anderen, der die Augen verbunden hat, durch einen Hindernisparcours führen. Es geht ums Hinhören, Begleiten und darum, Unterstützung erfahrbar zu machen. Es ist gut, wenn man nicht jeden Weg allein gehen muss. Die Erfahrungen in der Gruppe werden ausgetauscht. Zum Abschluss schreibt jeder Lernende für seine Partnerin oder seinen Partner einen guten Wunsch auf oder sucht eine Karte mit einem Psalm oder ein Wort zum Mut machen aus (**M7 + M10**). Der Wunsch wird auf eine DIN A5 Karte geschrieben oder der ausgesuchte Text aufgeklebt und verziert.

Auch diese kommen in die Schatzkiste! Die Schatzkisten werden am Ende der Einheit von den Lernenden mit nach Hause genommen. Die Einheit beschließt die Lehrkraft mit einem Segenswort.



Schatzkiste Bibelworte, Foto: RPI

Umsetzung des Themas „Schätze sammeln und entdecken“ in der Förderschule mit dem Förderschwerpunkt ganzheitliche/geistige Entwicklung oder dem Förderschwerpunkt motorische Entwicklung

Eine Möglichkeit das Thema an Förderschulen aufzugreifen, ist die Ausrichtung eines besonderen Tages für alle Lernenden, die am Ende des Schuljahres aus der Schule entlassen werden. Er findet in der Unterrichtszeit statt und wird von einem Team von Religionslehrkräften und pädagogischen Fachkräften vorbereitet und ausgeführt.

Im ersten Teil des Tages findet eine Begrüßungs- und Kennenlernrunde statt, da die Lernenden oft aus unterschiedlichen Klassen und Bildungsgängen kommen. Thematisiert wird der bisherige Lebensweg mit Kindergarten und Schule und die Lernenden geben einen Ausblick, welcher Weg sich nach der Schule anschließt. Visualisiert wird der Lebensweg anhand von Bildern und Gegenständen.

In einem zweiten Block werden unterschiedliche Stationen aufgebaut, die in abgeänderter Form Elemente der oberen Unterrichtseinheit enthalten (**M11**). Es geht auch hier darum, auf die eigene Schulzeit zurückzublicken und sich der Schätze dieser Schulzeit, der eigenen Entwicklung, der eigenen Stärken bewusst zu werden. Die Lernenden beschäftigen sich mit ihrem zukünftigen Weg und überlegen, welche Schätze sie auf diesem Lebensweg unterstützen können und welche neuen Schätze sie sammeln möchten. Sie haben Raum und Zeit selbständig oder mit Begleitung durch pädagogische Fachkräfte die Aufgaben an den Stationen auszuführen.

In einem letzten Block steht die Geschichte von Abraham und Sara im Mittelpunkt. Diese wird erzählt und eine Parallele zur Situation der Lernenden gezogen, die nun auch einen neuen Abschnitt auf ihrem Lebensweg betreten. Der Tag schließt mit einem Segen oder guten Wünschen für die Lernenden.

Zwischen den einzelnen Blöcken findet ein gemeinsames Frühstück und Mittagessen statt.

Ausblick

Elemente aus dieser Unterrichtseinheit können in einen Abschlussgottesdienst für die Viertklässler oder die Schülerinnen und Schüler, die entlassen werden, fließen.

Ideen für den Gottesdienst:

- Schatzkiste aufstellen, die gefüllt ist mit guten Erinnerungen an die Grundschulzeit/Schulzeit (Gegenstände, Bilder, Sätze von Lernenden)
- von Schätzen, die man während der Schulzeit gesammelt hat, erzählen
- die Schatzkiste mit Gegenständen füllen, die für Wünsche für den neuen Weg stehen (Symbol für Freundschaft, Symbol für die eigenen Stärken, Herzluftballon als Symbol für die Liebe von Familie, Gottes Liebe, ...)
- Segenskarten am Ende des Gottesdienstes verteilen
- Karten mit guten Wünschen im Vorfeld von Schülerinnen und Schülern gestalten lassen (aus der eigenen Jahrgangsstufe oder von einer anderen Jahrgangsstufe) und am Ende des Gottesdienstes an die Lernenden der 4. Klasse verteilen
- Lied: Sei mutig und stark (Mike Müllerbauer) mit Bewegungen

¹ Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung: RESILIENZFÖRDERUNG IN DER SCHULE – Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft, München 2021.

² „Sei mutig und stark“ Lied von Mike Müllerbauer mit Bewegungen: <https://youtu.be/n6liHUFL-hQ?feature=shared> (06.02.2024)

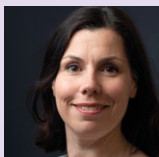
³ Hillebrand, Hennemann, Schell: „Lubo aus dem All!“ Vorschulalter, Reinhardt-Verlag München 2022, S.50.

Worum es geht:

Achtsamkeitsübungen eignen sich ganz besonders für den Religionsunterricht und haben dort seit jeher als Meditationen und Stilleübungen ihren festen Platz. Sie eröffnen den Zugang zu den eigenen Gefühlen, reduzieren Stress und fördern die Resilienz. Die vorliegenden Stundenentwürfe können als zusammenhängende Reihe oder in Form von einzelnen Bausteinen genutzt oder mit anderen Themen des RU verknüpft werden.

Autorin:

Nina Blahusch
Studienleitung RPI Frankfurt
nina.blahusch@rpi-ekkw-ekhn.de



Klassenstufe:

Jahrgänge 5-8 (insbesondere 5-6)

Stundenumfang:

2-9 Stunden

Kompetenzen:

Die Schüler*innen können ...

- Körper- und Atemwahrnehmungen anwenden und als Möglichkeit der Entspannung identifizieren,
- eigene Gefühle und die Gefühle anderer wahrnehmen und unterschiedliche Gefühle in Mimik und Körperhaltung nachvollziehen,
- erkennen, welche Situationen sie in Stress versetzen und „gedankliche Lieblingsorte“ als Kraftquelle entdecken,
- die eigenen Eigenschaften und Stärken benennen, ihren Umgang mit vermeintlichen Schwächen und Fehlern reflektieren und sich selbst mit Mitgefühl begegnen,
- sich als Teil einer Gemeinschaft wahrnehmen, sich in andere einfühlen und anderen empathisch begegnen,
- Dankbarkeit wahrnehmen und reflektieren.

Material:

- M1** Einstieg und Abschluss für die Stunden
- M2** Herzmeditation
- M3** Phantasiereise
- M4** Geschichte: Die Mauer
- M5** Selbsteinschätzung: Meine Eigenschaften
- M6** Übung: „Zusammen Klasse sein“
- M7** Geschichte: Zwei Wölfe
- M8** Komplimente-Runde
- M9** Dankbarkeitswahrnehmung



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN IM RELIGIONSUNTERRICHT

Mit sich und anderen gut umgehen können

Nina Blahusch

Hinführung

Kinder und Jugendliche sind im Alltag einer hohen Stress- und Lärmbelastung ausgesetzt. Ständige Verfügbarkeit, soziale Medien und Videospiele führen zu einer Flut an auditiven und visuellen Reizen und stellen höchste Anforderungen an die menschliche Informationsverarbeitung. Getrieben von der Sorge etwas zu verpassen (FOMO = fear of missing out) gelingt es Heranwachsenden nur selten, sich dem zu entziehen.

Achtsamkeitsübungen fördern den Stressabbau und die Resilienz, tragen sie doch zur Entspannung bei und schaffen Distanz zum (Schul-)Alltag. Bei den vorliegenden Bausteinen liegt der Fokus auf der Wahrnehmung von Gefühlen, der Stärkung des Selbstmitgefühls und der Resilienz sowie auf der Einübung von Empathie und Dankbarkeit. Alle Bausteine werden mit einer Atemwahrnehmung eingeleitet und enden mit einer Reflexionsphase sowie einer erneuten Atemübung. Diese Rahmung bewirkt einen Übungseffekt, der dazu führt, dass die Reflexion eigener Gefühle und Gedanken sowie die Atem- und Entspannungsrituale auch in Stresssituationen leichter abrufbar sind.

Wichtiger Hinweis: Vorsicht ist geboten bei Kindern und Jugendlichen mit bekannten Traumata. Da Atem- und Körperwahrnehmungsübungen den Zugang zu den eigenen Gefühlen erleichtern, besteht prinzipiell die Möglichkeit, dass diese Schüler*innen unerwartet emotional reagieren.

Bausteine 1 und 2: Sich selbst und anderen zuhören – Gefühle wahrnehmen

Die Stunde beginnt mit einer Atemwahrnehmung (**M1**), die mit einer kurzen Aktivierungs- und Bewegungsphase abschließt. Mit der Think-Pair-Share-Methode sammeln die Schüler*innen unterschiedliche Gefühle, die an der Tafel mit Moderationskarten visualisiert werden. Hierbei ist es wichtig,

Foto: Medienhaus der EKH



dass die Schüler*innen nicht aufgefordert werden, eigene Gefühle zu benennen, sondern durch die Verallgemeinerung die Chance haben, auch unangenehme Gefühle ohne Scham zusammentragen zu können. Im nächsten Schritt geht es darum nachzuvollziehen, wie unterschiedliche Gefühle in Mimik und Körperhaltung zum Ausdruck kommen. Je nach Lerngruppe können Gesichtsausdrücke und Körperhaltungen in Partnerarbeit geübt und im Plenum pantomimisch dargestellt werden. Alternativ kann mit Gefühlskarten (80 Bildimpulse Gefühle, Verlag an der Ruhr) gearbeitet werden.

Im darauffolgenden Unterrichtsgespräch wird anhand exemplarisch ausgewählter Gefühle auf Situationen eingegangen, die diese Emotionen beinhalten oder hervorrufen. Danach wird der Fokus auf die eigenen Gefühle gelenkt. In einer Stillephase überlegen die Schüler*innen, was sie wütend, traurig oder glücklich macht. Der Zugang zu den eigenen Gefühlen wird nun durch die Herzmediation (**M2**) intensiviert. Auch hier sollte Zeit für ein freiwilliges mündliches Feedback gegeben werden. Alternativ dazu können die Gefühle auch farbig gestaltet werden (Pastell- oder Wachsmalkreide). Die Stunde endet mit einer Reflexion und kurzen Atemübung (**M1**).

Bausteine 3 und 4: Zur Ruhe kommen – einen Lieblingsort finden

Die Stunde beginnt mit der Atemwahrnehmung (**M1**). Anschließend wählen die Schüler*innen aus Bildkarten (80 Bildimpulse Religion und Ethik, Verlag an der Ruhr) einen Ort, der für sie Ruhe ausstrahlt. Zusätzlich können Blankokarten zur eigenen Gestaltung ausgelegt werden. Im Plenum werden die ausgewählten Bilder vorgestellt. Die Schüler*innen tauschen sich in Einzel- und Partnerarbeit darüber aus, wann sie gestresst sind, sich wohlfühlen oder zur Ruhe kommen. Je nach Lerngruppe kann es hilfreich sein, Satzanfänge vorzugeben, z.B. „Ich komme zur Ruhe, wenn ...“

Im Plenum erfolgt ein Austausch über die Orte und Situationen. Die Nutzung von elektronischen Geräten zur Entspannung (z.B. Chillen mit TikTok) sollte hierbei gezielt angesprochen und hinterfragt werden. Die Phantasie „Einen Lieblingsort finden“ (**M3**) und eine kreative Verarbeitung des Erlebten bilden einen Abschluss. Alternativ kann mit Legematerial (Tücher, Steine, Hölzer etc.) gearbeitet werden. Am Ende stehen Reflexion und Atemübung (**M1**).

Bausteine 5 und 6: Ich bin gut so wie ich bin! – Selbstmitgefühl üben

Am Beginn der Stunde steht die Atemwahrnehmung (**M1**). Als Gesprächseinstieg dient die Weisheitsgeschichte „Die Mauer“ (**M4**), um über den „inneren Kritiker“ und den Umgang mit Fehlern zu diskutieren. Mittels der Aufgaben (**M4**) reflektieren die Schüler*innen ihren Umgang mit vermeintlichen Fehlern und Defiziten. Das Material in **M5** lenkt den Fokus auf die vielfältigen Facetten eines jeden Menschen. Auch diese Stunde wird mit der Reflexion und Atemübung (**M1**) beendet.

Bausteine 7 und 8: Empathie üben – sich als Teil einer Gemeinschaft wahrnehmen

Auch diese Stunde beginnt mit der bereits bekannten Atemwahrnehmung (**M1**), die Übung „Zusammen Klasse sein“ (**M6**) schließt sich an. Bei dieser Übung ist es wesentlich, dass alle sehr gut auf die anderen achten, damit niemand seinen Einsatz verpasst. Die Bedingungen für ein Gelingen der Übung wird mit den Schüler*innen kurz reflektiert. Im Folgenden werden mit der „Kopfstand-Methode“ Klassenklima und Klassengemeinschaft thematisiert. In Partnerarbeit notieren die Schüler*innen auf Moderationskarten, wie es am besten gelingt, die Klassengemeinschaft zu gefährden. Da es Menschen leichter fällt Probleme, Schwierigkeiten oder negatives Verhalten statt positives oder sozial erwünschtes Verhalten zu benennen, führt dieses „Reverse Brainstorming“ oft zu beeindruckenden Ergebnissen. Die Moderationskarten werden an der Tafel gesammelt.

Mit der Weisheitsgeschichte „Zwei Wölfe“ (**M7**) wird erarbeitet, dass jeder Mensch auch missgünstig und gemein sein kann und dass der Umgang mit anderen immer eine Frage der Haltung und der Entscheidung ist. Die Ergebnisse werden im Plenum diskutiert.

Den Abschluss bildet die „Komplimente-Runde“ (**M8**) mit anschließendem Austausch. Reflexion und Atemübung (**M1**) beschließen die Stunde.

Möglichkeiten der Weiterarbeit

Ein weiterer Baustein zur Wahrnehmung von Dankbarkeit findet sich in **M9**. Alle Bausteine lassen sich mit zahlreichen Themen des RU oder biblischen Geschichten verknüpfen wie *Nächstenliebe*, *Menschenwürde*, *Rechtfertigung*, *Psalmen*, *Sonn- und Feiertagsheiligung*, *Schöpfung*.

Foto:
Medienhaus
der EKH



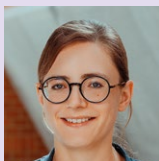
Worum es geht:

Sowohl im Christentum als auch im Islam stellt das Fasten eine Form gelebter Glaubenspraxis dar, das für viele Gläubige eine große Bedeutung hat. Im Katholizismus gelten z.B. die 40 Tage von Aschermittwoch bis Karsamstag als Fastenzeit. Im Islam wird im Monat Ramadan zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang gefastet. Für evangelische Gläubige hingegen gibt es keine festen Fastenregeln. Die Unterrichtseinheit nimmt die unterschiedlichen Fastentraditionen und ihre Bedeutung im Christentum und im Islam in den Blick und greift damit ein im Schulalltag immer wiederkehrendes und relevantes Thema auf.

Autor*innen:

Judith Noa

Referentin am Pädagogischen Zentrum der Bistümer im Lande Hessen
judith.noa@pz-hessen.de



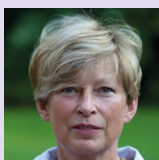
Dr. Konstantin Falahati

Gymnasiallehrer für Chemie, Philosophie, Ethik und Islamische Religion
teaching@falahati.de



Dr. Anke Kaloudis

Direktorin RPI der EKKW und EKHN
anke.kaloudis@rpi-ekkw-ekhn.de



Klassenstufe:

Jahrgänge 8-10

Stundenumfang:

6-8 Stunden

Kompetenzen:

Die Schüler*innen können ...

- die Fastentraditionen im kath. und ev. Christentum sowie im Islam beschreiben und miteinander vergleichen,
- Fasten als Selbstfürsorge und eine positiv verstandene Verzichtsethik deuten,
- Möglichkeiten skizzieren, das Thema Fasten auf den Schulalltag zu beziehen.

Material:

- M1** Fasten und andere Challenges
- M2** Fasten aus katholischer Perspektive
- M3** Fasten aus evangelischer Perspektive
- M4** Fasten: Hintergrundinformationen Islam für Lehrkräfte
- M5** Fasten aus koranischer Perspektive
- M6** Fasten: Bündelung und Reflexion



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.

FASTEN – EINE INTER-RELIGIÖSE SPURENSUCHE

Judith Noa, Konstantin Falahati, Anke Kaloudis

Das Thema Fasten spielt im Alltag der Religionen eine unterschiedliche Rolle. Wirft man einen Blick in die Bibel, so erfährt man, dass es im Ersten Testament keine eigentlichen Fastengebote gibt, die biblischen Befunde aber doch auch vom Fasten sprechen. Im Zusammenhang von rituellen Übergängen des Lebens – wie z.B. bei der Trauer um einen verstorbenen Menschen – kann gefastet werden. Dabei beinhaltet das Fasten den Verzicht auf Nahrungsaufnahme. Auch im Rahmen der Festtradition des Judentums – so z.B. am Jom Kippur-Tag, dem Versöhnungstag – ist ein Fastentag vorgesehen. Neben dieser eher rituellen und liturgischen Ausrichtung der Fastenpraxis kann aber auch die Begegnung mit Gott oder der Erhalt einer Gottesbotschaft mit Fasten verbunden sein. So verbringt z.B. Mose 40 Tage und Nächte fastend auf dem Berg Horeb, als er zum zweiten Mal die 10 Gebote erhält. Ähnliches lässt sich für das Zweite Testament festhalten: Jesus fastet 40 Tage und Nächte vor Beginn seiner öffentlichen Wirksamkeit in der Wüste und widersteht den Versuchungen Satans (Mt. 4,1ff).

In den beiden christlichen Konfessionen hat sich eine unterschiedliche Fastenpraxis herausgebildet. Während für katholische Christ*innen früher strenge und sehr konkrete Fasten- und Abstinenzregeln galten, sollen Gläubige heute zwar auch bewusst auf Genuss- und Nahrungsmittel verzichten, der Fokus liegt aber deutlicher darauf, durch äußeren Verzicht mehr Raum für die innere Begegnung mit Gott zu schaffen. Beten, Fas-

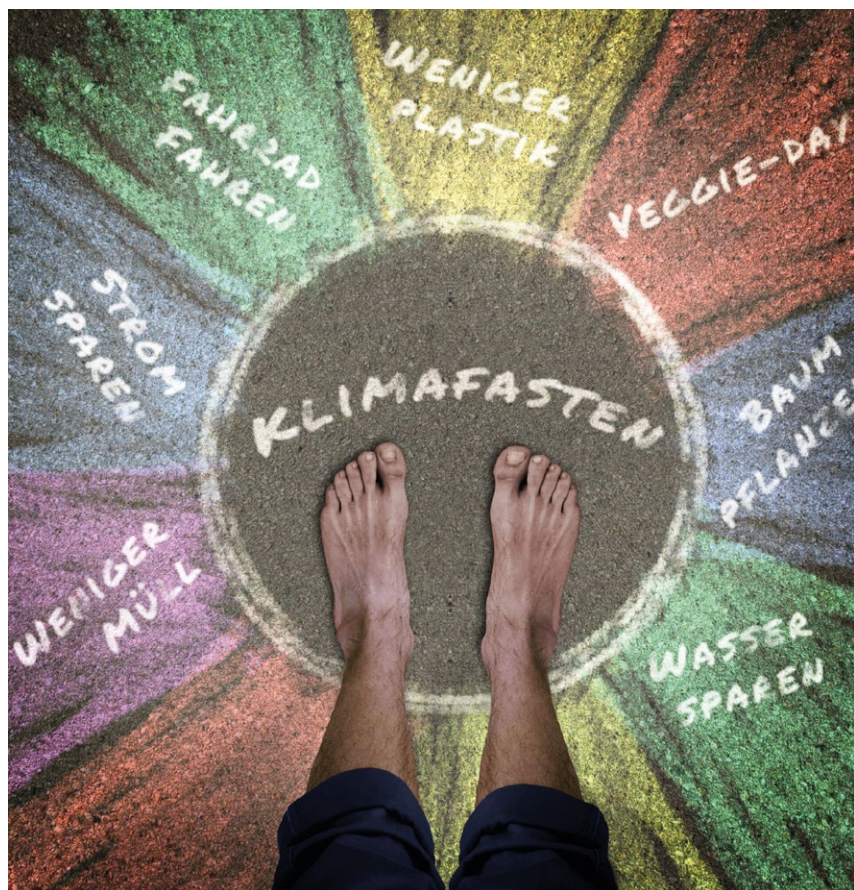


Foto: Medienhaus der EKHN

ten und Geben sind die drei Grundvollzüge der Fastenzeit. Dies wird jährlich auch durch die Fastenaktion des bischöflichen Hilfswerks Misereor flankiert. Für evangelische Gläubige gibt es keine geregelte Fastenpraxis. Die Evangelische Kirche kennt aber die jährliche Aktion „7 Wochen ohne“, die am Aschermittwoch beginnt und jeweils einem Motto folgt. Für das Jahr 2024 war dies z.B.: „Komm rüber! Sieben Wochen ohne Alleingänge“.

Für muslimische Gläubige ist das Fasten eine der „Säulen des Islams“. Im Monat Ramadan wird typischerweise von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken verzichtet. Während heutzutage zumeist diese körperliche Dimension des Verzehrs verstärkt rezipiert wird, lotet das islamische Verständnis des Monats Ramadan Tiefen eines spirituellen Erlebens aus. Insbesondere ist theologisch bedeutsam, dass das Fasten aus koranischer Sicht eine Fortführung bestehender religiöser Praxis darstellt (vgl. Sure 2:183). Der Koran erhebt nicht den Anspruch, eine bis dahin unbekannte Neuerung der Frömmigkeitspraxis zu etablieren. Der Begriff Ramadan taucht im Korantext einzig in Sure 2 Vers 185 auf und kündigt vom Koran als „Rechteitung für die Menschheit“ – also als Anleitung, im Leben den richtigen Weg zu finden. Insoweit ein multireligiöses Umfeld, etwa das einer Schulgemeinde, in den Blick gerät, muss ergründet werden, in welcher Hinsicht ein solcher koranischer Anspruch gerechtfertigt und umsetzbar erscheinen kann. Schließlich kann aus dieser Textpassage kein missionarischer Auftrag abgeleitet werden. Eine genauere Betrachtung der Koran-Passage bildet deshalb auch den didaktischen Ankerpunkt für die Entwicklung des Unterrichtsbausteins.

Die hier vorgelegte Unterrichtseinheit nähert sich dem Thema Fasten aus interreligiöser Perspektive. Im Sinne einer Anforderungssituation beschäftigen sich die Lerngruppen zuerst mit einer Challenge. Anschließend werden die unterschiedlichen Perspektiven aus Christentum (ev. und kath.) sowie Islam erschlossen und bearbeitet. Die Unterrichtsbausteine können – je nach Zusammensetzung und Lernstand der Lerngruppe – entweder hintereinander oder parallel in Kleingruppen bearbeitet werden. Am Ende eines jeden Unterrichtsbausteines gestaltet die Lerngruppe ein Plakat mit FAQs zum Thema. Der letzte Unterrichtsschritt dient dazu, diese Plakate zusammenzustellen, eine eigene Positionierung vorzunehmen und das Thema im Schulkontext zu reflektieren.

Unterrichtsbausteine

Baustein 1:

Fasten und andere Challenges in Zeiten von Social Media (M1)

Ausgehend von den Erfahrungen und der Lebenswirklichkeit der Schüler*innen wird das Phänomen der „Challenge“ als einer „Herausforderung“, der es sich zu stellen gilt, beleuchtet. Dabei ist für den Kontext dieser Unterrichtsreihe insbesondere der Aspekt des Fastens eine zentrale Größe, nicht nur, weil auf sie im interreligiösen Austausch gewinnbringend Bezug genommen wird, sondern weil die Vorstellung von Verzicht und Entbeh-

rung im Kern sowohl religiös-kultische als auch zutiefst zwischenmenschliche Erfahrungshorizonte berührt.

In dieser ersten Heranführung untersuchen die Lernenden die vielschichtigen Motivationslagen zur Teilnahme an Challenges. Dies geschieht anhand ihnen bekannter und medial vielfach rezipierter Aufrufe zur Teilnahme an Challenges mit und ohne explizit religiöse Konnotation, etwa in den sozialen Medien.

Begleitend zur Unterrichtsreihe kann eine Anregung zur Formulierung einer „persönlichen Challenge“ etwa für die Dauer der Fastenzeit angeregt werden, der weniger den individuellen Verzicht in den Vordergrund stellt, sondern das Miteinander in der Lerngruppe stärkt. Ein entsprechender Vorschlag ist als freiwillige Projektarbeit dem Aufgabenteil in **M1** beigelegt und kann als zusätzlicher Kohärenzbildender roter Faden der Einheit dienen.



Fotos:
Medienhaus
der EKHN

Baustein 2:

Fasten im katholischen Christentum (M2)

Im zweiten Unterrichtsbaustein soll die katholische Fastentradition näher betrachtet und von den Schüler*innen durch eine Gruppenarbeit erschlossen werden. Für den Einstieg kann an die zeitliche Verortung der Fastenzeit im (Kirchen-)Jahr erinnert werden, in dem Luftschlangen, Konfetti oder eine Maske als stiller Impuls neben eine Schale Asche gelegt werden. Die Schüler*innen werden dazu eingeladen zu assoziieren: nach der Faschingszeit folgt der Aschermittwoch. Auf das bunte Leben folgt ein Tag der Einkehr und Buße und eröffnet die Fastenzeit, die im katholischen Glauben neben der inneren Umkehr und Buße auch den Verzicht auf bestimmte Lebens- und Genussmittel vorsieht. Diesen Ausformulierungen der katholischen Fastentradition sollen sich die Schüler*innen in der Erarbeitungsphase nähern, die dann in der Erstellung eines Fasten-FAQs in Form eines Plakates mündet.

Baustein 3:

Fasten im evangelischen Christentum (M3)

Unterrichtsbaustein 3 beschäftigt sich mit der evangelischen Perspektive auf das Fasten. Martin Luther weist darauf hin, dass Verzicht und Askese „eine feine äußerliche Zucht“ aber keine guten Werke sind, die vor Gott rechtfertigen. Wesentlich ist nicht die Tatsache des Fastens an sich, sondern die Gesinnung und Haltung, die mit dem Fasten verbunden sind: Verzicht zu verstehen als *frei zu werden von*, um *frei zu werden für*. Die 1983 ins Leben gerufene Fastenaktion der EKD verdeutlicht dies, indem sie von Jahr zu Jahr einem neuen Motto folgt, das zur Verhaltensänderung im Alltag ermutigt, wie z.B. ohne Verzagttheit zu leben oder sieben Wochen die eigenen „Blase“ zu verlassen und Begegnungen zu suchen.

Die Lerngruppe erarbeitet sich grundlegende Informationen zur evangelischen Fastenpraxis, nimmt dazu Stellung und bündelt die Ergebnisse in einem kleinen Plakat mit FAQs.

Baustein 4: Fasten im Koran (M4 und M5)

Unterrichtsschritt 4 geht der Frage des Fastens aus Perspektive des Koran nach. Die Lerngruppe beschäftigt sich mit einer Koranpassage und arbeitet wesentliche Aspekte zur Fragestellung heraus. Am Ende des Arbeitsganges erstellt die Lerngruppe ein Plakat mit FAQs zum Thema Fasten aus koranischer Perspektive.

Folgende Hintergrundinformationen helfen beim Verständnis des Fastens im Koran: Zunächst sind ausgehend von der o.g. Textpassage (vgl. **M5**) insbesondere zwei Begrifflichkeiten für die Auseinandersetzung (nicht nur) im interreligiösen Lernaustausch relevant: das Fasten (arabisch: şaum) sowie die Rechtleitung (arabisch: huda). **M4** bietet hier weiterführende und vertiefende Hinweise für Lehrkräfte zum Fasten aus koranischer Perspektive.

- Zum Begriff des „Fastens“ im Kontext der Koranpassage:
Der Begriff bedeutet „Verzicht“, „Zurückhaltung“ bzw. „Enthaltung“ oder auch „Stillstand“ bzw. „Innehalten“. Die Bedeutung des Verzichts auf Nahrung, tritt im weiteren Verlauf des Abschnitts zunehmend in den

Hintergrund zugunsten eines ethischen Postulats: den Dienst am Mitmenschen (vgl. V. 184). Für den Koran ist die asketische Enthaltsamkeit kein Selbstzweck. Ein eigenes Innehalten ermöglicht es, die Nöte des Anderen wahrzunehmen und auf deren Linderung zu sinnen.

- Zum Begriff „Rechtleitung“ im Kontext der Koranpassage:
Dem Begriff des Fastens steht der häufig sehr technisch klingende Begriff des Korans als „Rechtleitung“ gegenüber. Es erscheint deshalb geboten, das semantische Feld des Begriffs noch zu ergänzen. „Rechtleitung“ meint auch: „aufrichtiger Weg“, „geeignete Wegführung“, eine Art der „Haltung“ oder eine geeignete „Vorgehensweise“. All diese Dimensionen entbehren jeder Form der Überwältigung gegenüber dem „Rechtleitenden“ (eben dem Menschen). Damit lässt sich nun der eigentliche Schlüssel zur ausgewählten Koranpassage im schulischen Kontext freiräumen, nämlich mit Blick auf den Menschen. Da Gott selbst qua Definition des menschlichen Fastens im wahrsten Sinne des Wortes „nicht bedarf“, rückt die Frage nach dem Zweck für den Menschen in den Vordergrund. Der Koran lädt zu seiner Botschaft ein – ein Aspekt, der für die Haltung im interreligiösen Austausch und im heterogenen Lernumfeld stets angemahnt bleibt.

Baustein 5: Zusammenführung, Fazit, Reflexion eigener Fastentraditionen

Baustein 5 führt die vorhergehenden Lernschritte zusammen. Zuerst vergleichen die Schüler*innen ihre Plakate mit den FAQs zur katholischen, evangelischen und islamischen Fastenpraxis und arbeiten Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten heraus.

Anschließend daran bieten sich folgende Zwischenüberlegungen an:

- Können die Plakate in der Fastenzeit (von Aschermittwoch bis zu den Osterferien oder im Ramadan) in der Schule aufgehängt werden, um über die Fastenpraxis in den Religionen zu informieren?
- Kann die Begegnung mit einem Imam, einem evangelischen Pfarrer oder Pfarrerin bzw. einem katholischen Priester initiiert werden, um über die Fastenpraxis mit den Schüler*innen ins Gespräch zu kommen?
- Kann die Beschäftigung mit dem Thema Fasten in der Erstellung eines Ratgebers „Religiöse Fastenpraxis und Schule“ vertieft werden?

Nach der Beschäftigung mit den Plakaten reflektieren die Schüler*innen in einem abschließenden Arbeitsgang ihr eigenes Verhältnis zum Thema Fasten. Hierfür dient das Arbeitsblatt mit Impulsfragen, die entweder im Plenum mit der ganzen Lerngruppe oder in kleineren Gruppen diskutiert werden können (**M6**).



Worum es geht:

In dieser Unterrichtsidee beschäftigen sich die Schüler*innen mit der Tatsache, dass Glaube und Religion für manche Menschen als heilsam und sinnstiftend, für andere hingegen als krankmachend und zerstörerisch empfunden werden. Hierfür werden Grundannahmen hinsichtlich des Gottesbildes herausgearbeitet, welche einen heilsamen Glauben bzw. krankmachende Religiosität kennzeichnen können. Weiterhin setzen sich die Schüler*innen mit individuellen Erfahrungsberichten auseinander und werden in einem abschließenden Schritt durch das Verfassen eines Tagebucheintrags selbst kreativ.

Autor:

Mark Linden
Studienleiter, RPI Fulda
mark.linden@rpi-ekkw-ekhn.de



Klassenstufe:

Kurshalbjahr Q2 sowie E1 (KCGO Hessen)
Q2 (KCGO Hessen): Gottesvorstellungen in Bibel und Tradition (Q2.1) oder im Kontext der Religionskritik von Sigmund Freud (Q2.2). E1 (KCGO Hessen): Funktionen von Religion (E1.2) oder im Kontext von religiösem Fundamentalismus (E1.3).

Stundenumfang:

3-4 Stunden

Kompetenzen:

Die Schüler*innen können ...

- sich ansatzweise mit verschiedenen Ausprägungen von Religiosität auseinandersetzen und diese als individuell betrachtet eher heilsam oder krankmachend einordnen,
- sich mit Erfahrungsberichten exemplarisch auseinandersetzen und diese christlich-theologisch einordnen,
- sich in eine Person mit einer anderen Lebensgeschichte ansatzweise hineinversetzen und aus ihrer Sicht verschiedenen Gedankengängen nachgehen.

Material:

- M1** Sprechblasen mit individuellen Erfahrungen
- M2** Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein: Heilsame Liebe – ungesunde Formen der Religiosität
- M3** Tabelle: Heilsamer Glaube – ungesunde Formen der Religiosität
- M4** Text zur Vertiefung
- M5** Tagebucheintrag
- M6** Möglichkeiten der Weiterarbeit und Literaturhinweise

HEILSAMER GLAUBE VS. UNGESUNDE FORMEN DER RELIGIOSITÄT

Eine Unterrichtsidee zum Zusammenhang von persönlichem Selbst- und Gottesbild und damit verbundenen unterschiedlich wirkenden Glaubensweisen

Mark Linden

Religion wirkt ambivalent

Die richtige Antwort auf die Frage, ob Religion und Glaube für das Leben von Menschen eher positive oder eher negative Auswirkungen hervorbringen, ist wohl die (angebliche) Lieblings- bzw. Standardantwort vieler Juristen: „Es kommt darauf an!“. Denn die empirische Forschung zeigt zweifellos eine ambivalente Wirkung von Religion. Die psychoanalytische Theorie Freuds hob vornehmlich negative Wirkweisen von Religion hervor, wie Selbstentfremdung, Ängstlichkeit, zwangsneurotische Verhaltensweisen usw. Mit den 1960er Jahren und spätestens mit der Verbreitung der Positiven Psychologie ging eine neue Perspektive auf Religion und ihre Ressourcen einher, von besserer psychischer Gesundheit, emotionaler Stabilisation durch Dankbarkeit, erhöhter Widerstandskraft (Resilienz) durch Hoffnung, höherer Lebens- und Beziehungszufriedenheit, geringerer Depressivität bis hin zu einem statistisch messbar längerem Leben.

Gottesbild, Umfeld und Selbstbild stehen in einer Wechselbeziehung

Befragt man die Forschung nicht nur nach den Wirkungen von Religion, sondern nach Faktoren, die diese auslösen, sind zuvorderst drei zu nennen, welche in einer *Wechselwirkung* zueinanderstehen: die Prägung durch das persönliche Umfeld (insbesondere Eltern, Familie und ggf. eine Glaubensgemeinschaft) sowie die von der Prägung, aber auch „Disposition“ (Erbanlage) abhängigen Faktoren Selbstbild (*Subjekt* des Glaubens) und Gottesbild (*Objekt* des Glaubens). Unklar ist, welcher der Faktoren in der jeweiligen Biografie vorherrschend ist. Da sich bereits viele Unterrichtsmaterialien finden, welche phänomenologisch ansetzen und die Wirkungen von Religion betrachten (oftmals anhand von Negativbeispielen fundamentalistischer Gruppierungen¹), soll der inhaltliche Schwerpunkt dieser Unterrichtsidee auf der Wechselwirkung von Gottes- und Selbstbild liegen. Bei der Konzentration auf das christliche Gottesbild geht es nicht nur um Glaubenswirkungen, sondern um die diesen zugrunde liegenden Glaubenswahrheiten, um Religion nicht nur funktional, sondern auch substanziell zu betrachten².

1. Gottesbild: Beschenkt durch die heilsame Liebe Gottes

Wie in der Q2.1 vom KCGO vorgegeben, werden die biblisch begründeten Vorstellungen von Gott als Schöpfer, Geist, Bündnispartner, Befreier und Gesetzgeber erarbeitet. Hinzu kommt, dass Jesus Christus Gott als „abba“ (Mk 14,36), als liebenden Vater bezeichnet, und dieser sich selbst wiederum in Jesus Christus als mitleidender und erlösender Gott offenbart, dessen Liebe allen Menschen vorbehaltlos gilt.



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.

Alle Vorstellungen und Bilder von Gott müssen sich fortan am Maßstab Jesus Christus als dem „Ebenbild Gottes“ (Kol 1,15), d. h. an seinem Leben, Sterben und Auferstehen, messen lassen. In seiner Lebenshingabe (Mk 10,45) „für uns“ (Röm 5,6.8;) zeigt sich die „heilsame“ Liebe Gottes gegenüber seinen Geschöpfen. Gottes Gnade ist dabei nicht an menschliche Voraussetzungen geknüpft.

Zweifellos ist dieses Bild Gottes als dem *voraussetzungslos Liebenden* und das Bild des Menschen als dem von Gott *bedingungslos Geliebten* die ideale Grundlage für die Ausprägung der oben beschriebenen positiven Auswirkungen von Religion. Wer Gott und sich selbst von dieser *unkonditionierten Liebe Gottes* versteht statt von menschlichen Geboten, lebt wahrhaft „gesund im Glauben“ (Tit 1,13f.).

Doch so eindeutig das christliche Gottesbild auch sein mag: Wie lässt sich dann erklären, dass es auch unter Christ*innen ungesunde, ja mitunter krank machende, Formen von Religiosität gibt? Neben der Verzerrung des Gottesbildes³ liegt die Antwort in der oben beschriebenen Wechselwirkung von Gottesbild, Selbstbild und Umwelteinflüssen als den verschiedenen Herausforderungen.

gemeinschaftliche Konventionen, die einen und schlimmstenfalls krank machen. Derart strukturierte Glaubensgemeinschaften können das Potenzial einer *christlichen Kontrastgesellschaft* zu Perfektionismus, Selbstoptimierung und unserer vorherrschenden Leistungsgesellschaft freilich nicht ausschöpfen. Ein geistlich motiviertes Leistungsdenken – gepaart mit sozialem Konformitätsdruck – kann durch das Anlegen supranaturaler Maßstäbe an begrenzte und erlösungsbedürftige Menschen eine gar *unbarmherzigere Leistungsgesellschaft* schaffen, als es im säkularen Raum denkbar wäre.

3. Der Einfluss des persönlichen Selbstbildes:

Abhängig von *Beziehungserfahrungen*⁴ sowie ihrer Disposition prägen Menschen entweder ein positives oder ein negatives Selbstbild aus. Religionspsychologische Forschungen konnten belegen, dass sich Gottes- und Selbstbild konsistent zueinander verhalten. D. h., dass Individuen mit einem positiven Selbstbild ein positives Gottesbild ausprägen und umgekehrt. Wer sich selbst als geliebt und liebenswert wahrnimmt, ist eher geneigt, die Liebe Gottes auf sich zu beziehen als derjenige, der sich selbst als nicht liebenswert einschätzt. Das heilsame und befreiende Bild des bedingungslos liebenden Gottes kommt demnach in einem emotional stabilen Individuum zur bestmöglichen Ausgestaltung.

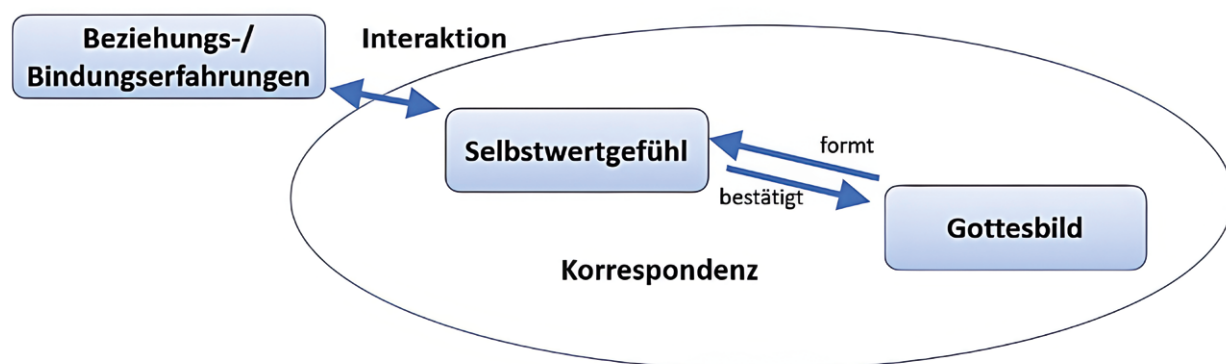


Schaubild angelehnt an Utsch/Demmrich (2023), S. 145.

2. Der Einfluss von Glaubensgemeinschaft und Gesellschaft:

Hier ist zum einen die – leider nicht ungetrübt positive – Prägekraft religiöser Gemeinschaften zu nennen. Immer wieder werden Zuspruch und Anspruch, Evangelium und Gesetz, Kindschaft und Knechtschaft (Röm 8,14f.) im Sinne einer bedingten Liebe *vertauscht* – sei es mit Blick auf Gott, aber auch mit Blick auf die Anerkennung in der Gemeinschaft: Zuwendung, Anerkennung und Liebe werden an vorangegangenes Wohlverhalten geknüpft.

So darf es nicht verwundern, wenn die christliche Berufung zur Freiheit (Gal 5,13) und ein damit verbundenes, in Liebe tätiges Glaubensleben (Gal 5,6) nicht zur Entfaltung kommen. Stattdessen obsiegen (religions-)

Ist damit die positive Wirkungskraft des Evangeliums auf die „Starken“ beschränkt, d. h. auf diejenigen, die bereits über ein stabiles Selbstkonzept verfügen? Auf keinen Fall! In der Tat sollte christliche Pädagogik diesen Befund ernst nehmen und sich der Wichtigkeit der *selbstwertstärkenden Pädagogik* ab frühester Kindheit erneut bewusst werden. Zugleich aber gilt die christliche Heilsbotschaft allen Menschen, *insbesondere* den Schwachen und Bedürftigen (Mk 2,17; Lk 5,31) – und damit auch den unter einem negativen Selbstbild Leidenden.

Didaktische Umsetzung

Lernschritt 1:

Ambivalente Wirkungen von Religion

Die Unterrichtsidee kann mit einem Rundgang im Klassenzimmer gestartet werden, bei welchem sich die Schüler*innen verschiedene Sprechblasen anschauen, die im Klassenraum verteilt hängen oder liegen (M1). Sie beinhalten Aussagen von Personen, die bestimmte Aspekte von Glauben bzw. Religion als heilsam oder krankmachend erlebt haben.

Nachdem die Schüler*innen alle Aussagen gelesen haben, kann im Plenum über erste Eindrücke gesprochen werden. Danach überlegen die Schüler*innen, wie das Thema der Unterrichtsidee lauten könnte. Vorschläge werden an der Tafel gesammelt und auf diese Weise wird zum Thema hingeleitet.

Lernschritt 2: Heilsame Liebe – ungesunde Formen der Religiosität

In einem nächsten Schritt wird der Text (M2) von Eckstein einzeln (oder arbeitsteilig) gelesen. Die Schüler*innen erhalten die Aufgabe, zunächst alleine (Think-Phase) eine Tabelle auszufüllen (M3), in welcher Kennzeichen eines heilsamen Glaubens sowie Kennzeichen krankmachender Formen der Religiosität herausgearbeitet werden. In der nachfolgenden Pair-Phase werden die Ergebnisse zu zweit verglichen und die Tabelle gemeinsam ergänzt. Alternativ zum Ausfüllen der Tabelle können die Schüler*innen die Kennzeichen der beiden unterschiedlichen Glaubensweisen in Form einer Concept Map veranschaulichen (Differenzierungsangebot), welche die Wechselwirkungen der Einzelaspekte stärker verdeutlichen kann.

Ggf. Vertiefung:

Der Zusammenhang von Gottes- und Selbstbild

Für schnell arbeitende Schüler*innen steht ein weiterer Text zur Verfügung (M4 Utsch/Demmrach), mithilfe welchem die Tabelle ergänzt werden kann (Differenzierungsangebot). Dieser Text kann alternativ auch für alle Schüler*innen als vertiefende Auseinandersetzung mit der Thematik verwendet werden. In der anschließenden Share-Phase werden die Ergebnisse zusammengetragen und (z.B. an der Tafel/ Leinwand) festgehalten.

Lernschritt 3:

Rückbezug von Einstiegsbeispielen auf Text(e)

In einem weiterführenden Schritt erhalten die Schüler*innen die Sprechblasen (M1) in Kleinformat, um sie den erarbeiteten Kennzeichen zuzuordnen. Dies kann z.B. durch Aufkleben der Sprechblasen an der entsprechenden Stelle der Tabelle sowie dem Zeichnen einer Verbindungslinie von der jeweiligen Sprechblase zu einem im Text genannten, passenden Kennzeichen geschehen. Anschließend werden die Ergebnisse gemeinsam im Plenum besprochen und visualisiert. Je nach thematischem Kontext (Q2 oder E1) können unterschiedliche Aspekte vertiefend diskutiert werden (s. u.).

Lernschritt 4: Anwendung/Transfer

Nun erhalten die Schüler*innen eine kreative Anwendungsaufgabe (M5). Sie sollen sich in eine Person hineinversetzen, welche in ihrer Vergangenheit krankmachende Formen der Religiosität erlebt hat. Hierbei kann auch auf eine Person in den Sprechblasen zurückgegriffen werden. Diese Person stößt zufällig auf den Text von Eckstein (und ggf. Utsch/Demmrach), reflektiert ihre Vergangenheit und denkt über mögliche Perspektiven für ihre Zukunft nach (die sich auch mit den Aspekten eines heilsamen Glaubens bzw. Unterschiede des Gottesbildes beschäftigen). Die Schüler*innen sollen diese Gedanken kreativ in einem Tagebucheintrag aufschreiben. Wichtig hierbei ist der Hinweis, dass die neu gelernten Aspekte nicht einfach übernommen, sondern einer kritischen Reflexion unterzogen werden.

Möglichkeiten der Weiterarbeit und Literaturhinweise befinden sich auf M6.

¹ E1.3 oder E1.5, KCGO Hessen.

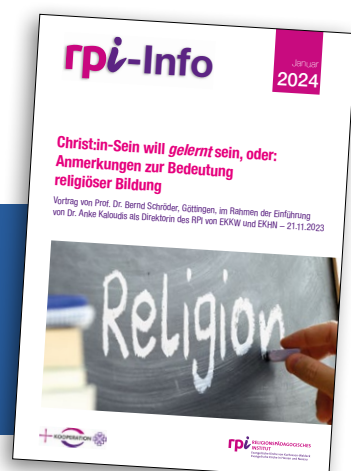
² Die Unterrichtsidee lässt sich somit in der Q2.1 (Gottesvorstellungen – in persönlicher Biografie und Bibel), in der Q2.2 (Bezug zu Freuds Religionskritik und ggf. Übergang zur Theodizeefrage) verorten, kann aber auch in der E1 aufgegriffen werden (Vertiefung der Unterscheidung von funktionalem und substanziellem Religionsbegriff (E1.2), Fundamentalismus (E1.3) oder im Kontext von Religion als Problem (E1.5)).

³ Z. B. in Richtung eines „do-ut-des“-Gottes, dessen Zuwendung von eigenem Wohlverhalten abhängt oder in Richtung eines „lieben Gottes“, der allein der persönlichen Wunscherfüllung dienstbar sein soll.

⁴ Signifikant wichtiger als alle anderen genannten Einflussfaktoren ist hierbei die (elterliche) Prägung in den ersten sechs Lebensjahren.

RELIGION BRAUCHT BILDUNG

Religiöse Bildung hat es gegenwärtig nicht leicht. Das rpi-Info liefert wesentliche Argumente, warum Religionsunterricht wichtig ist und welches Potenzial für Kirche und Gesellschaft in ihm steckt.



Worum es geht:

„Ich habe so viel auf dem Herzen und ich traue mich nicht, jemandem mein Herz auszuschütten.“

Anstatt problemlos über Sorgen und Kummer zu sprechen, machen sich viele Gedanken über ein Bild von sich oder von anderen. Diese Gedanken tragen u.a. dazu bei, dass psychische Erkrankungen weiterhin tabuisiert werden. Die Unterrichtsreihe greift dieses Thema auf, stellt dabei Bezüge zur Lebenswelt der Schüler*innen her und legt dabei einen Fokus auf die Stärkung der Resilienz. Sie orientiert sich am Rahmenlehrplan für Berufliche Schulen, kann aber auch im Ethikunterricht und in allen Schulformen durchgeführt werden.

Autorin:

Sabrina Hofmann

Lehrkraft Konrad-Adenauer-Schule,
Kriftel

Fächer: Ev. Religion und Körperpflege
sabrina.hofmann@kas-kriftel.de

**Klassenstufe:**

Fachoberschule

Stundenumfang:

12-14 Stunden

Kompetenzen:

Die Schüler*innen ...

- nehmen ausgehend von ihrer eigenen und der gesellschaftlichen Situation die Wichtigkeit der Thematik wahr und deuten diese,
- werden dafür sensibilisiert, mit ihren eigenen Emotionen sowie den Emotionen anderer Personen adäquat umzugehen,
- können auf Augenhöhe miteinander kommunizieren und sich Hilfestellungen zur Förderung der mentalen Gesundheit erarbeiten.

Material:

- M0** Planung der Unterrichtsreihe
- M1** In die Thematik einführen
- M2** Fallbeispiele besprechen und gegenüberstellen
- M3** Über Resilienz sprechen
- M4** Krisen überstehen
- M5** Hinweise für die Stationenarbeit
- M6** Für eine Erkrankungen sensibilisieren
- M7** Reflektieren und stärken



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.

MENTAL HEALTH: ENTTABUISIEREN, AUFLÄREN UND STÄRKEN

Sabrina Hofmann

„Eine Hiobsbotschaft erhalten“ – eine Redewendung, die von einer biblischen Erzählung aus dem Buch Hiob abgeleitet ist: Hiob erhält eine Unglücksbotschaft nach der anderen, wird von seinen Freunden vor herausfordernde Fragen gestellt, leidet, zweifelt, klagt, gibt nicht auf, rebelliert und wird für seine Widerstandskraft belohnt. Er erhält nämlich viel mehr zurück, als er vorher besaß. Eine Aussage aus dem Koran deutet sein Schicksal wie folgt: Dort wird in Sure 94:5-6 von der Erleichterung gesprochen, die nach der Erschwerung folgt.

Um Schicksalsschläge bewältigen zu können, wird Resilienz benötigt, die bei jeder Person unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Die Auseinandersetzung mit Resilienz, mentaler Gesundheit sowie psychischen Erkrankungen ist allerdings trotz ihrer Bedeutsamkeit immer noch tabuisiert. Die Unterrichtsreihe zielt deshalb auf eine Enttabuisierung dieser Themenbereiche und eine Aufklärung sowie Stärkung der Schüler*innen ab. Die Lernenden sollen für das Thema „Mental Health“ sensibilisiert werden.

Die Unterrichtsreihe setzt eine intensive Vorbereitung voraus. Die Lehrkraft sollte sich im Vorfeld nach geeigneten Anlaufstellen für psychische Erkrankungen erkundigen, um ggfs. auf deren Expertise zurückgreifen zu können. Empfehlenswert ist auch, andere Lehrkräfte (wie z.B. Schulsozialarbeiter) in die Planungen mit einzubeziehen. Außerdem ist zu Beginn der Unterrichtsreihe darauf zu achten, einen geschützten Rahmen zu bieten, damit eine Vertrauensbasis entstehen kann. Ein gemeinsam festgelegtes Regelwerk fördert ein vertrauensvolles Arbeiten. So lautet eine Verschwiegenheitsregel: „Alles, was in diesem Raum besprochen wird/geschieht, bleibt auch in diesem Raum.“

Der gesamte Ablauf der Unterrichtseinheit ist auf **M0** abgebildet.

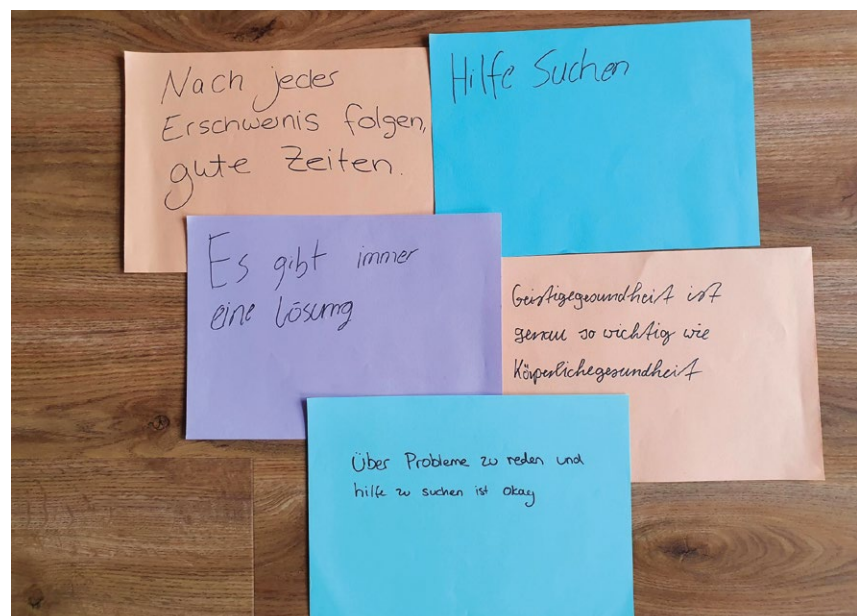


Foto: Sabrina Hofmann

Unterrichtsschritt 1: In die Thematik einführen

Die Lehrkraft führt die Schüler*innen mittels alltagsnaher Fragen (**M1**) schrittweise in die Thematik ein. Lediglich die Lehrkraft verfügt über den Fragenkatalog und stellt diesen den Lernenden in einem Unterrichtsgespräch chronologisch vor. Erwartungsgemäß wird die Lerngruppe in ein konstruktives Gespräch über eigene Erfahrungen kommen.

Unterrichtsschritt 2: Fallbeispiele besprechen und gegenüberstellen

Im zweiten Unterrichtsschritt (**M2**) beschäftigen sich die Schüler*innen mit zwei alltagsnahen Fallbeispielen, die sie zunächst sachlich besprechen und anschließend gegenüberstellen. Deutlich werden sollten dabei die Sichtweisen, die den Personen im Fallbeispiel entgegengebracht werden. Im Anschluss analysieren die Schüler*innen zwei Statistiken zu den Ursachen der Berufsunfähigkeit im Wandel der Zeit. Zum Abschluss des Unterrichtsschrittes geben die Lernenden schriftlich auf dem zur Verfügung stehenden Arbeitsblatt ihre Meinung zu den vorangegangenen Fallbeispielen wieder, indem sie auf die unterschiedliche Behandlung der betroffenen Personen Bezug nehmen.

Unterrichtsschritt 3: Über Resilienz sprechen

„Wer Wege kennt, sich selbst zu helfen, ist zuversichtlicher und erlebt weniger Stress. Die Psychologie nennt diese seelische Widerstandskraft Resilienz.“¹

In den nächsten beiden Unterrichtsschritten geht es um die eigene Widerstandskraft der Schüler*innen. Die Lernenden setzen sich mit dem Thema Resilienz auseinander und gehen der Frage nach, was sie selbst dafür tun können (**M3**). Nach einer schrittweisen Hinleitung zum Thema durch die Lehrkraft, schauen sie ein Video, in dem es um ein Stehaufmännchen geht. Zuerst beschreibt die Lerngruppe den Inhalt des Videos und danach wird ein Zusammenhang zum Begriff „Resilienz“ hergestellt. Die Schüler*innen benennen lebensnahe Beispiele für die im Video dargestellte Situation. Resultierend daraus erhalten die Lernenden die Möglichkeit, aufzuzählen, wie sie gezielt ihre Resilienz stärken können.

Unterrichtsschritt 4: Krisen überstehen

In Unterrichtsschritt 4 (**M4**) werden die Schüler*innen zu einem dafür sensibilisiert, dass jede Person ihren eigenen Rucksack mit sich herumträgt. Zum anderen gehen sie der Frage nach, wie Resilienz gefördert werden kann. Dazu verfassen die Lernenden Mutmach-Sprüche, die ihnen helfen, Krisen zu überstehen und kommen gemeinsam in einen Austausch. Im nächsten Schritt setzen sie sich mit den sieben Säulen der Resilienz auseinander und formulieren eigene, zu ihrem Lebensweltbezug pas-

sende, lösungsorientierte Denkweisen nach dem Prinzip der sieben Säulen der Resilienz.

Zur Vertiefung der theoretischen Impulse eignen sich praxisnahe Übungen, die bspw. in Form von frei wählbaren Stationen durchgeführt werden können. Bevor die Stationsarbeit beginnt, ist zur Einstimmung eine ruhige Atmosphäre erforderlich. Mögliche Stationen zur Resilienzförderung könnten sein:

Zentangle zeichnen // Meditationen durchführen // Resilienz-Spiele spielen // Dankbarkeitsjournal gestalten // Selbstfürsorgekarten bearbeiten // Freestyle erleben // Achtsamkeitsübungen durchführen

Weitere Hinweise zu den Stationen sind auf **M5** zu finden.

Unterrichtsschritt 5: Für eine Erkrankung sensibilisieren

Die Lerngruppe setzt sich in dieser Einheit (**M6**) mit Angststörungen auseinander, indem sie ein Foto sowie ein Video beschreiben und entsprechend reflektieren. Daraufhin bearbeiten sie Aufgaben auf einem Arbeitsblatt, welches u.a. Bezug zu ihren eigenen Erfahrungen nimmt. Des Weiteren lesen die Lernenden Zitate und notieren dazu stichpunktartig ihre Gedanken, um anschließend ins Gespräch zu kommen und abschließend ein Mutmach-Gedicht über Ängste zu schreiben.

Unterrichtsschritt 6: Reflektieren und stärken

Die Schüler*innen reflektieren zum Abschluss der Einheit (**M7**), was sie aus der Unterrichtsreihe mitnehmen. Die Reflexion der Unterrichtsreihe erfolgt zu Beginn mittels Bildanalyse und Gedankenblase sowie unterschiedlicher Fragestellungen, die zu einem ausgiebigen Rundgespräch führen. Im Anschluss daran stärken sie sich mit Hilfe der Methode „Warme Dusche“.

Foto:
Adobe Stock /
blackday



¹ Resilienz fördern – Schutzfaktoren gegen Stress | Die Techniker (tk.de)

Worum es geht:

An einem Konfi-Tag lernen die Konfis das Konzept der Resilienz kennen. Anhand von Klagepsalmen und Alltagssituationen setzen sie sich mit Krisen und möglichen Lösungen kreativ auseinander.

Autor*innen:

Alina Ehrhardt-Niebeling
Vikarin der EKKW in Vollmarshausen
alina.ehrhardt-niebeling@ekkw.de

Dr. Ursula Heinemann
Vikarin der EKKW in Kassel
ursula.heinemann@ekkw.de

Timo Janssen
Vikar der EKKW in Kassel
timo.janssen@ekkw.de



Stundenumfang:

Konfi-Tag (180 Minuten) oder
Konfi-Stunden 2x90Min

Kompetenzen:

Die Konfis ...

- lernen den Begriff „Resilienz“ und seine Bedeutung kennen,
- nehmen wahr, dass Krisen zum Menschsein dazugehören,
- versetzen sich in die Situation der Psalmbeter hinein,
- erleben anhand der Psalmen eine elementare Sprache für Ängste und Sorgen,
- lernen die christliche Tradition als eine Möglichkeit der Selbstfürsorge kennen,
- lernen Gefühle mittels kreativer Zugänge auszudrücken,
- erweitern ihre Fähigkeiten zur Präsentation und gegenseitigen Wahrnehmung.

Material:

- M1** Körpergebet
- M2** Resilienzgeschichte
- M3** Ausschnitte aus Klagepsalmen

„Wertvollwort“-Karten, Eva Jung,
<https://www.adeo-verlag.de/wertvollwort-die-bibel-textkarten.html>, ABlar, 2016

Musikbox, Gesangbücher, Hammer, zerbrechlicher Gegenstand, Gummiball, Kreativmaterialien

RESILIENZ (ER)KENNEN LERNEN

Alina Ehrhardt-Niebeling, Ursula Heinemann, Timo Janssen

Das Leben Heranwachsender ist gegenwärtig in hohem Maße durch Krisen bestimmt. Corona, Klimakrise, Kriege und fragile Familienstrukturen sowie ein Druck zur Selbstoptimierung führen zu einer Situation der potenziellen Überforderung. Dadurch kommt dem Begriff der „Resilienz“ eine große Bedeutung zu. Er beschreibt die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.¹

Baustein 1: „Begrüßung und Ankommen“ (10 Min.)

Die Konfirmand*innen werden im Stuhlkreis begrüßt. Der Tag beginnt mit einem Körpergebet (**M1**). Das Gebet wird einmal mit den Gesten vorgebetet, danach steigen die Konfirmand*innen mit ein.

Baustein 2: Hinführung zum Thema (15 Min.)

Im Plenum werden den Konfis drei Impulse zum Thema „Resilienz“ präsentiert. Anhand der Impulse sollen sie selbst auf das Thema des Tages kommen.

Impuls 1: Song „Flowers“ von Miley Cyrus

Impuls 2: Resilienzgeschichte „Auch dies geht vorbei“ (**M2**)

Impuls 3: Mit einem Hammer auf einen zerbrechlichen Gegenstand schlagen (Tasse etc.), damit dieser zerbricht. Danach das Gleiche mit einem Gummiball versuchen. Wo die Tasse zerbricht, wird der Gummiball nur kurz eingedellt, hüpft dann aber weg und dehnt sich wieder aus.

Die Konfis beschreiben zunächst, was sie gehört und wahrgenommen haben. Dann werden sie aufgefordert Vermutungen anzustellen, was die drei Impulse verbindet. Der Gedanke, dass Menschen oder Dinge krisenhafte Situationen ohne dauerhafte Beeinträchtigungen überstanden haben, wird mit dem Begriff der „Resilienz“ verbunden. Der Begriff kann auch mit „Widerstandsfähigkeit“ umschrieben werden. Da die meisten Konfis den Begriff „Resilienz“ noch nicht kennen, sollte hier genug Zeit gegeben werden, um die Vorstellung dahinter kennenzulernen.

Baustein 3: Krisenerfahrungen in den Worten der Psalmen (15 Min.)

Alle Jugendlichen kennen Ängste und krisenhafte Erfahrungen. Es ist aber nicht leicht für sie, in einer Gruppe darüber zu sprechen. Die Psalmen bieten den Konfis eine Sprache für ihre Ängste an². Die Klagepsalmen **M3** werden ausgelegt. Anschließend werden die Jugendlichen aufgefordert, eines der vorbereiteten Worte auszuwählen und sich in die

¹ <https://www.bmz.de/resource/blob/101116/factsheet-resilienz-staerken-perspektiven-schaffen-de-ohne-bild.pdf>, Zugriff am 14.02.2024

² Vgl. zur Methode: Ingo Baldermann, *Wer hört mein Weinen? Kinder entdecken sich selbst in den Psalmen*, 1986, S. 12f.



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.

Situation des Psalmbeters hineinzudenken. In welcher Situation könnten diese Worte gesprochen worden sein?

Nach der Methode „think-pair-share“ denken sie zunächst einen Moment für sich darüber nach, teilen dann ihre Überlegung mit den Sitznachbar*innen und tragen schließlich ihre Ergebnisse in der Gruppe zusammen. Dabei entscheiden die Konfis selbst, wie viel von ihrer eigenen Erfahrung in die Beschreibung der Situation einfließen soll.

Baustein 4: Wertvollwortkarten und eigene Situation in Kleingruppen besprechen (20 Min.)

In der Mitte des Sitzkreises werden „Wertvollwort“-Karten ausgelegt. Diese stellen jeweils ein Wort in den Vordergrund, das ermutigen soll. Die Konfis wählen eine Karte aus, mit der sie Mut und Kraft verbinden. Nach ihrer Wahl werden sie mit jeweils einer Teamer*in in Kleingruppen unterteilt. Dort beschreiben sie, warum die Jugendlichen ihre Karte ausgewählt haben, lesen den auf der Rückseite befindlichen Bibeltext vor und kommen über eigene Erfahrungen ins Gespräch. Die Teamer*in moderiert das Gespräch: „Erinnert ihr euch an eine Situation, in der dieses „Wertvollwort“ sinnvoll gewesen wäre bzw. geworden ist? Welche Ängste und Schwächen kennt ihr? Was hilft euch? Fällt euch zu den „Wertvollworten“ bzw. Bibelstellen der anderen etwas ein?“

Baustein 5: Spiel als Einstieg in das Thema „Vertrauen“ (10 Min.)

An dieser Stelle kann im Grunde jedes Spiel, das gegenseitiges Vertrauen fördert, eingesetzt werden. Hier ein Beispiel:

Kollektive Ohnmacht: Je nach Gruppengröße werden die Konfis in 3-5 Untergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Zahl zugeteilt (bei 3 Gruppen 1-3, bei 4 Gruppen 1-4, usw.). Die einzelnen Konfis laufen dann zur Musik durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, ruft die/ der Leiter*in eine der Zahlen. Die Konfis mit der entsprechenden Zahl stoßen einen Schrei aus oder geben ein vergleichbares Zeichen der Ohnmacht und machen sich steif. Sobald sie sehen, dass andere Konfis ihnen helfen wollen, lassen sie sich mit möglichst angespanntem Körper in ihre Arme fallen. Die Aufgabe der anderen Konfis ist es nämlich, nach denen zu suchen, die geschrien haben und sie aufzufangen.

Baustein 6: „Kreativwerkstatt“ (45 Min.)

Die Konfirmand*innen sollen sich nun mit der Frage beschäftigen: „Was hilft mir?“. Dazu stehen unterschiedliche Zugänge bereit. Am Ende soll ein „Kunstwerk“ mit Titel entstehen, welches im Anschluss vorgestellt werden soll. So kann jede*r Konfi seine Stärken nutzen oder sich in etwas Neuem ausprobieren.

Station 1 „Theater spielen“: Die Konfis sollen Standbilder oder Szenen erarbeiten, die sie mit der Fragestellung verbinden. Diese Station findet in einem separaten Raum statt, damit sie dabei ungestört sind.

Station 2 „Schreibwerkstatt“: Die Konfis können sich schriftlich mit der Frage auseinandersetzen und ihre Antworten entweder vor der ganzen Gruppe vortragen oder ihr „Kunstwerk“ zum Durchlesen ausstellen.

Station 3 „Legematerial und Bastelmateriale“: Die unterschiedlichen Materialien laden zum Ausprobieren ein. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Konfis können Bilder malen, Skulpturen bauen oder abstrakte Bodenbilder legen.

Baustein 7: „Vernissage“ (40 Min.)

Die Vorstellung der Kunstwerke findet in einem eigenen Raum statt. Dafür werden Tische so gestellt, dass sich die Gruppe gut bewegen kann und die Kunstwerke von allen Seiten gesehen werden können. Die Konfirmand*innen stellen ihre Kunstwerke und deren Titel auf die Tische. Gemeinsam wird eine Reihenfolge festgelegt, in der die Kunstwerke betrachtet werden sollen. Die Gruppe läuft anschließend zu jedem Kunstwerk und betrachtet es. Der oder die Künstler*in stellt ihr Kunstwerk vor. Das Vorstellen schult die Präsentationsfähigkeit und vertieft die Auseinandersetzung mit der Fragestellung. Die restlichen Konfis setzen sich beim Hören individuell mit dem Kunstwerk auseinander und haben die Möglichkeit nachzufragen. Bei dieser Methode ist eine moderierende Funktion der Verantwortlichen erforderlich. Der Austausch geschieht wertschätzend und die Gefühle einzelner werden gewahrt.

Tipp: Machen Sie ein Foto von den Kunstwerken und laden Sie es z.B. in der Konapp³ hoch. So sind die Ergebnisse gesichert und die Konfis können sich ihre Werke jederzeit anschauen.

Baustein 8: Abschlussrunde, Feedback und Segenskreis (10 Min.)

Von den Teamer*innen und Konfirmandinnen wird das Gelernte pointiert und wiederholt. Es wird in Erinnerung gerufen, was am Konfi-Tag gehört, gesehen und erlebt wurde. Was sind Krisen (Baustein 3)? Was stärkt (Baustein 4)? Was oder wer gibt Halt (Baustein 6 und 7)? Dabei ist es ebenso wichtig, zu betonen, dass man selbst nicht immer stark sein muss (Rückbezug zu Baustein 5). An dieser Stelle ist zudem der Ort für Feedback.

Zum Abschluss lohnt sich ein Lied (Empfehlung EG+ 111 „Meine Zeit steht in deinen Händen“) und dann ein gemeinsamer Segen, der sich z.B. an eine kräftigende Bibelstelle anlehnt und/ oder einen wichtigen Satz des Tages einbindet.



³ Weitere Infos finden sich hier: <https://www.konapp.de/?referrer=%2FWebinterface%2FGruppe.html%3Fgroup%3D6110>, Abruf 15.2.2024

RESILIENZ STÄRKEN DURCH PILGERN – EIN ERFAHRUNGSBERICHT ZUM PILGERN MIT BERUFSSCHÜLER*INNEN AUF DEM LUTHERWEG



„Ich bin dann mal weg.“ – nicht erst seit Hape Kerkeling ist Pilgern eine sehr beliebte Form spirituellen Reisens geworden. Ob allein oder in einer Gruppe, ob organisiert mit Gepäcktransport, Begleitfahrzeug und Unterkunft oder völlig ungebunden – auf viele Weisen wird gepilgert. Jedoch: ist Pilgern die Freizeitgestaltung der Wahl für Jugendliche und insbesondere für Schüler*innen einer beruflichen Schule? Wohl kaum. Trotzdem: einen Versuch war es uns wert. Uns – das sind ein junger Kollege, gerade fertig mit dem Referendariat und ich, ein eine Generation älterer Schulpfarrer. Sieben Schüler*innen konnten wir gewinnen. Nicht viel, aber für den Anfang eine gute Größe. Für die nächsten Jahre stellen wir uns 20 bis 25 Teilnehmer*innen vor. „Da wäre ich gerne dabei, aber ...“, war die Reaktion mancher Schüler*innen, vor allem aber vieler Kolleg*innen, als das Projekt beworben wurde. In der Gruppe war das Spektrum der beruflichen Schule breit abgedeckt: eine Industriekauffrau, zwei Steuerfachangestellte, ein Einzelhändler, zwei Sozialassistentinnen, eine Berufsfachschülerin; im Alter von 16 bis 28 Jahren.



Und dann ging es im Juli los. Und zwar so wie im Mittelalter. Keine Anreise zu einem Startpunkt, sondern direkt während der ersten Pause sind wir losgelaufen. Der Hessische Lutherweg führt in unmittelbarer Nähe der Beruflichen Schule am Gradierwerk in Bad Nauheim vorbei. Wir liefen Richtung Norden, unsere Stationen waren Nieder-Weisel, Lich, Freienseen, Feldatal und das Ziel Alsfeld. Circa 100 km haben wir in fünf Tagen zurückgelegt. Übernachtet haben wir in Gemeindehäusern, dem Betreuungshaus einer Grundschule und einer Grillhütte. Eine Dusche gab es nur einmal, zusätzlich jedoch einen Badensee. Versorgt haben wir uns selbst und haben dabei schöne Erfahrungen gemacht: eine Frau aus der Kirchengemeinde brachte uns morgens Brötchen und selbstgemachte Marmelade und ein pensionierter Pfarrer das Grillgut zur Grillhütte. Freimütig hatte uns die Nieder-Weiseler Pfarrerin ihr ganzes Kirchenareal zur Verfügung gestellt, was die Schüler nutzten, indem sie in der Kirche und nicht im Gemeinderaum übernachteten. Die Pilgertage begleitete eine geistliche Struktur: ein Körpergebet zum Beginn des Tages, ein Bibelwort, das am Vormittag in einer Stillezeit (ca. 30 Minuten) einzeln meditiert und am Nachmittag paarweise reflektiert wurde. Am Abend folgte ein Tagesrückblick.

Autor:

*Johannes Hoeltz, Schulpfarrer
an den Beruflichen Schulen am
Gradierwerk in Bad Nauheim*



Ich halte diese reduzierte Form für die Berufsschule in ihrer religiösen und weltanschaulichen Diversität für angemessen. Das Feedback der Schüler*innen auf diese geistliche Struktur war verhalten wohlwollend. Vor allem aber haben wir genutzt, was der Weg uns geboten hat: Informationstafeln zum Lutherweg, viele offene Kirchen, in Münzenberg die ehemalige Synagoge, in Freienseen das Mehrgenerationenprojekt Dorfschmiede und anderes mehr. In Lich hörten die Schüler*innen eine gute Viertelstunde der Generalprobe einer Dvořák-Messe zu. Erstaunlich konzentriert nach einem langen Wandertag.

Wichtiger als der geistliche Charakter war in meinen Augen das Gruppenerlebnis und die Möglichkeit zu seelsorgerlicher Begleitung, auch untereinander. Auf dem Pausenhof hätten sich diese Schüler*innen wahrscheinlich nie angesprochen. Beim Pilgern hingegen war vom ersten Moment an ein Gruppengefühl da. Die Offenheit, in der auch schwere Themen angesprochen werden konnten, hat mich beeindruckt. Die Zwanglosigkeit, in der beim Laufen wie Gespräche entstehen konnten, habe ich auch in meiner Rolle als Schulseelsorger als sehr hilfreich empfunden.

Kann Pilgern Resilienz stärken? Ja! Denn im Pilgern zeigt sich etwas, das für Spiritualität und Religion allgemein gilt: die Unterbrechung. Ich unterbreche mich, ich unterbreche meinen Alltag. Das ermöglicht mir für eine Weile in Distanz zu mir zugehen, eine Außensicht auf mich und meine Lebenssituation zu nehmen. Gerade bei jungen Menschen, die dabei sind, ihren Lebensentwurf zu finden, halte ich das für sehr sinnvoll. Der zweiten Resilienz fördernde Faktor des Pilgerns: die Reduktion. Die Erfahrung, wie wenig ich in diesen fünf Tagen brauche, führt von selbst zur Frage: was ist mir wichtig in meinem Leben? Der dritte Resilienzfaktor ist die Vernetzung, die oben beschriebene Erfahrung: ich kann mich auch in einer neuen Gruppe öffnen und vertrauen. Und schließlich: die Bewegung und das Naturerlebnis. Aus der Chatgruppe nach der Rückkehr: „Fühlt sich falsch an nicht so viel zu laufen.“



WENN ACHTSAMKEIT ZUM MITTEL DER SELBSTOPTIMIERUNG WIRD. DIE ACHTSAMKEITSFALLE

Tims Mutter ist begeistert: Seit Tim regelmäßig seine Achtsamkeitsübungen macht, kann er sich besser konzentrieren und arbeitet viel zügiger. Jetzt geht er nach der Robotik-AG und der Nachhilfe noch ohne Widerstände zum Klavierunterricht. Alles klappt so viel besser, schwärmt Tims Mutter. In der Vergangenheit waren seine Nachmittagstermine oft nur mit Schimpfen und Überredung möglich.

So leid es mir tut – mir fällt es schwer, die Begeisterung von Tims Mutter zu teilen. Achtsamkeitsübungen sind groß in Mode. In Buchhandlungen locken Übungshefte zum Innehalten im Alltag, Dankbarkeitstagebücher und Ratgeber mit dem Versprechen: Entspannt schaffst du viel mehr. Resilienz ist das neue Zauberwort zur Bewältigung des Alltags. Konzerne und Unternehmen bieten Seminare und Coachings zum Stressmanagement und Mindfulness-Training an und denken dabei oft weniger an die Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern vielmehr an Effizienz und die Steigerung der Produktivität ihrer Mitarbeiter*innen. Damit wird der Stress, der oft in der Organisationsstruktur und der Verdichtung von Arbeit begründet ist, ignoriert und die Verantwortung für Arbeitsüberlastung respektive Gesundheit den Arbeitnehmer*innen zugeschoben. Nach dem Stress ist vor dem Stress. Jeder ist seines Glückes (und seiner Entspannung) Schmied – so die neoliberale Lebensphilosophie. Wer jetzt noch gestresst ist, ist selbst schuld.

Ist es das, was wir für unsere Kinder und Jugendlichen wollen? Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, um Schulalltag und ein durchgetaktetes Nachmittagsprogramm durchzustehen?

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich bin eine große Verfechterin von Achtsamkeit in der Schule und fest davon überzeugt, dass unsere Schüler*innen diese Auszeiten im (Schul-) Alltag und das Einüben von Resilienz dringender nötig haben denn je. Gleichwohl bleibt an dem Konzept der Resilienz zu kritisieren, dass es in erster Linie um den Umgang mit Stress und nicht etwa um die Vermeidung von übermäßigem Stress geht. Wenn Entspannungsübungen dafür genutzt werden, Schüler*innen in noch kürzerer Zeit noch mehr lernen zu lassen, wenn Stilleübungen das Werkzeug sind, um den Druck immer höherer Leistungsanforderungen zu kompensieren, läuft meiner Meinung nach etwas in die falsche Richtung. Nicht Kinder und Jugendliche sollten sich der Schule anpassen müssen, sondern Schule sollte endlich ein Ort werden, an dem ohne Druck und mit Freude gelernt werden kann und die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen berücksichtigt werden.

Wenn ich Schule träumen dürfte, würde jeder Schultag mit einem gemeinsamen gesunden Frühstück starten, Bewegung – nicht sportlicher Wettbewerb, wäre fest integrierter Teil des Unterrichts und Medienerziehung, soziales Lernen sowie Demokratiebildung wären Hauptfächer. In dieser Schule würde Vielfalt gelebt und gefeiert werden und nicht auf eine Plakette am Haupteingang beschränkt bleiben. Kooperatives Lernen anstelle von Konkurrenzdenken, kleine Lerngruppen und ausreichend pädagogische Fachkräfte wären selbstverständlich und der Lehrplan würde auf seine Lebensbedeutsamkeit hin überarbeitet werden.

In dieser Schule wären Achtsamkeitsübungen integraler Bestandteil des Schulprogramms – und zwar in ihrer ursprünglichen Bedeutung: Achtsamkeit als bewusstes Wahrnehmen des Moments, ohne ihn zu bewerten. So kann Achtsamkeitsschulung zur Bewusstseins- und Wahrnehmungsschulung werden und all die positiven Aspekte entfalten, die damit einhergehen: Schüler*innen lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, um Selbstmitgefühl und Empathie zu entwickeln. Sie lernen Selbstregulation und Impulskontrolle, um mit sich und anderen gut umgehen zu können und sie entwickeln ein Gespür dafür, sich mit ihren Körpern anzufreunden, gesünder und zufriedener zu leben, ohne sich permanent vergleichen zu müssen. Auf diese Weise stellt das Konzept der Achtsamkeit das Individuum in den Mittelpunkt ohne das System drumherum (Familie, Freunde, Schule, Umwelt) zu ignorieren und passt damit sehr gut zur Idee der Nächstenliebe und einem christlichen Menschenbild, das den Wert und die Würde eines Menschen nicht nach seiner Leistung bemisst. Konsequenterweise ist somit auch der Religionsunterricht der ideale Ort für Achtsamkeit und Bewusstseinsschulung und gleichzeitig Schutz- und Schonraum für Herzensbildung und die großen Fragen des Lebens. Frei von dem Anspruch zur Selbstoptimierung und Leistungssteigerung.

Nina Blahusch ist Studienleiterin am Religionspädagogischen Institut in Frankfurt mit dem Schwerpunkt Sekundarstufe I.



FILME ZUM THEMA

Keine Angst! Zwei Bilderbuchkinos und ein Kurzfilm machen Kindern Mut

Evangelisches Medienhaus GmbH, Deutschland 2014
6 Min., Eignung: ab 5 Jahre, Online + DVD

Kindliche Ängste sind Teil einer ganz normalen Entwicklung. Diese Ängste, egal ob vor der Dunkelheit, wenn die Gespenster kommen, oder auch vor realen Tieren lassen sich nicht verhindern. Die DVD will eine Möglichkeit bieten, kreativ auf die Ängste einzugehen und das Selbstbewusstsein von Kindern zu stärken. Die kleinen Held*innen der drei Geschichten kennen (fast) keine Furcht. Carola freundet sich mit dem Monster unter ihrem Bett an. Das Mädchen Klein, die Jüngste der Familie, erkennt in dem vermeintlich riesigen schwarzen Hund einen kuscheligen Spielgefährten. Die zwei eigentlich unerschrockenen Helden Gustav und der kleine Hund namens Herr Schnuff merken, dass der jeweils andere doch keine Bedrohung darstellt. Die Geschichten: 1. „Gute Nacht Carola“, 6 Min., Kurzfilm, Deutschland 2012 / 2. „Der schwarze Hund“ nach dem Bilderbuch von Levi Pinfold / 3. „Keine Angst vor gar nichts“ nach dem Bilderbuch von Gudrun Likar und Manuela Olten.



Bertha und der Wolfram

Dokumentarfilm von Tijs Torfs, Belgien 2020
16 Min., Eignung: ab 12 Jahre, Online + DVD

Bertha liebt es zu zeichnen. Im Alltag braucht sie Hilfe, denn sie hat eine seltene Krankheit, durch die sie nur eingeschränkt sehen kann. Doch Bertha lässt sich nicht entmutigen. Gemeinsam mit einem bekannten Maler hat sie eine Ausstellung organisiert. Die Verkaufserlöse gehen in die Erforschung ihrer Krankheit, des sogenannten Wolfram-Syndroms. Kann Bertha die wilden Wölfe in ihrem Leben zähmen?



Aleya – Little Miss Neukölln

aus der Serie „stark! Kinder erzählen ihre Geschichte“
Dokumentarfilm von Stephan Altrichter, Deutschland 2010
15 Min., Eignung: ab 10 Jahre, Online

Aleya ist 11, Türkin und wohnt in Neukölln – ein ganz normales Mädchen, das selbstbewusst ist und weiß, was sie will. Sie wird zwar in der Schule oft gehänselt wegen ihrer „Dicklichkeit“, wie sie es nennt. Doch ihr großer Traum ist es, Bollywoodtänzerin zu werden, und davon lässt sie sich nicht abhalten. Sie will ihre Nervosität überwinden und es allen bei ihrem ersten großen Auftritt zeigen.



Identität: Selbstbewusstsein, Individualität, Achtsamkeit – Vier Tiergeschichten

Animationsfilme von Julia Ocker, Deutschland 2017
16 Min., Eignung: ab 4 Jahre, Online + DVD

ANIMALIMALS sind Geschichten von Tieren mit kleinen Marotten. Jedes von ihnen erlebt ein absurdes Abenteuer, das nur ihm passieren kann. Auf der Suche nach einer Lösung lernt jedes Tier eine kleine Lektion über das Leben. Elefant: Der Elefant ist traurig und sein Rüssel versucht, ihn aufzuheitern. Das ist ganz schön schwierig. – Dackel: Kann sich der Dackel mit seinem weit entfernten Hinterteil vertragen, obwohl es ständig pinkeln muss? – Pferd: Das Pferd verliert ein Hufeisen und hat von da an nur noch Pech. – Nacktschnecke: Nach einigen Versuchen findet die Nacktschnecke endlich auch ein Haus. Aber ist diese Lebensweise für sie die richtige?



Mein Name ist Angst

Animationsfilm von Eliza Plocieniak-Alvarez, Deutschland 2021
6 Min., Eignung: ab 4 Jahre, Online + DVD

Unsicher blicken ihre fünf Augen in die Welt. Sie hat rotes Strubbelfell und zwei zittrige lila Beinchen. Und mit brüchiger, leiser Stimme sagt sie: „Mein Name ist Angst, Nachname Emotion.“ Das ist sie also, die Angst. Jeder hat sie. Doch kaum einer mag sie. Vielleicht, weil wir uns für sie schämen? Aber warum eigentlich? Der Film erklärt, woher Angst kommt und wozu sie gut ist. Rotes Strubbelfell, zittrige Beinchen – so sehen die eigentlichen Superhelden aus.



Evangelische Medienzentrale Medienhaus der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau GmbH

Irina Grassmann

Hanauer Landstraße 126-128, 60314 Frankfurt

Postfach 10 33 52, 60103 Frankfurt

Tel.: 069-92107-100

E-Mail: dispo@medienzentrale-ekhn.de

www.medienzentrale-ekhn.de



Evangelische Medienzentrale Kassel

Sabine Schröder

Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel

Telefon 0561-9307-157

E-Mail: sabine.schroeder@ekkw.de

www.medienzentrale-kassel.de



Weitere Medientipps finden Sie hier. www.rpi-impulse.de

LIT-TIPPS

Martin Schäuble, Die Geschichte der Israelis und Palästinenser, Hanser

Über den Titel dieses Jugendbuches darf man nicht schnell hinweglesen, er beschreibt nämlich das Besondere. Der Untertitel macht es noch deutlicher: Der

Nahost-Konflikt aus der Sicht derer, die ihn erleben.

Wer diesen Konflikt verstehen will, muss sich einerseits exzellent mit der Geschichte Palästinas und der jüdischen Einwanderung auskennen. Gleichzeitig wird die Geschichte erst dann wirklich verständlich und nachfühlbar, wenn sie an die Erlebnisse und Erfahrungen einzelner Menschen gebunden werden.

Der Autor hat beides gemacht. Er ist durch die Region gereist und hat mit Menschen gesprochen. Diese Erzählungen bebildern die politischen und gesellschaftlichen Zusammenhänge und machen die dramatischen Ereignisse und Umwälzungen in diesem Landstrich deutlich, greifbar und lebendig. Israelische Soldaten berichten, wie es sich anfühlt, an einem Checkpoint im Westjordanland zu stehen, Palästinenser beschreiben, wie es ist, dort kontrolliert zu werden. Siedler argumentieren, warum sie das Land als das ihre ansehen, christliche und muslimische Palästinenserinnen schildern die Demütigungen und Zerstörungen durch die Ultra-Orthodoxen.

Diese berufen sich auf das gottgegebene Erez Israel, gleichzeitig war die Besiedlung des Landstrichs am östlichen Mittelmeer nie eindeutig, das Großreich von König David hat wohl vornehmlich in frommen Schriften existiert.

Beeindruckend schreibt Martin Schäuble vor allem von den Jahren zu Anfang des 20. Jahrhunderts. Das Land war türkische Provinz, später

britisches Protektorat, das ein großes arabisches Königreich werden sollte. In dieser Zeit emigrierten Juden und Jüdinnen ins Land Israel auf der verzweifelten Suche nach einem Ort, an dem sie sicher sein konnten und niemand ihnen „Verdammter Jude!“ hinterherrief.

Fazit: Ein beeindruckendes und bewegendes Buch, in dem große Geschichte und kleine Geschichten ineinandergreifen, nicht nur für Jugendliche, aber ganz besonders für sie.

Bernhard Schlink, Das späte Leben, Diogenes

Auf das Ende des Lebens blicken alle großen Schriftsteller, aber alle anders. Bernhard Schlink tut das in einer Art und Weise, die seinem erlernten Beruf entspricht: Als Jurist bleibt er nüchtern und verzichtet auf eine Vorstellung des Lebens nach dem Tod.

Sein Protagonist Martin ist 76 und sollte schon mal einen Blick auf das Ende geworfen haben. Er ist aber gleichzeitig mit einer 30 Jahre jüngeren Frau namens Ulla verheiratet und hat einen sechsjährigen Sohn. Was bleibt, was lebt weiter und in wem? Martin beschließt, seinem Sohn einen Brief zu schreiben; in sieben Teilen zieht sich dieser durch das schmale Buch und streift große Themen wie Liebe, Arbeit, Tod, Gott. Als Ulla den Text zu sehen bekommt, in dem Martin seinen Sohn auf seine Lebenseinsichten verpflichten will, ist sie empört. „David muss dich loslassen, er muss sich finden – und mich.“

Es ist ein Abschied aus dem Leben mit dem Blick nach vorne, auf die Zeit nach seinem Tod. Schmerzlich muss er feststellen, dass seine Eitelkeit es kaum ertragen konnte, dass er vergessen werden würde, „dass er getilgt wurde, zuerst aus dem Leben,

dann aus dem Gedächtnis.“ So entdeckt er eine Liebschaft von Ulla mit einem anderen Mann, die aber offensichtlich nicht die tiefe Liebe mindert, die sie für Martin empfindet.

Es ist sicher nicht allzu spekulativ, wenn man behauptet, dass heute der Blick auf das Ende des Lebens und den Tod allzu oft vermieden wird und man das Leben mit Banalitäten und Nichtigkeiten verschwendet. Daher ist Schlinks Buch weise und in seiner Nüchternheit fast tröstlich. Tröstlich deswegen, weil Martin sich am Ende nicht so wichtig nimmt und so dem Tod den Stachel zieht.

Florian Schroeder, Unter Wahnsinnigen, Warum wir das Böse brauchen, dtv

Was ist das Böse? Wer ist böse? Warum brauchen wir das Böse? Der Kabarettist und Autor hat eine Antwort, die ein Türöffner für die schwierige Materie ist: Wir brauchen das Böse, weil wir im Bösen etwas erkennen, was wir in uns selbst nicht wahrnehmen wollen. Oder kürzer: Böse sind die anderen.

Schroeder geht dahin, wo es wehtut: Putin und der Krieg, Männer und Gewalt, die Klimakleber, sexueller Missbrauch, Psychiatrie, Rechtsextreme und künstliche Intelligenz. Und er geht wirklich dahin: So sucht er einen Sexualverbrecher im Knast auf, hört ihm zu, stellt Selbstverständlichkeiten wie z.B. die Sicherungsverwahrung in Frage. Oder er geht in ein Kriegsgebiet, wo er den Standortpfarrer und einen Scharfschützen befragt, begleitet und befragt einen Klima-Kleber und stellt die Frage, ob die Klimapolitik Sabotage oder Zerstörung rechtfertigt.

Und wo Florian Schroeder war, hinterlässt er mehr Fragen als Antworten. Und so landet er folgerichtig beim Lob der Ambivalenz: auch das Böse ist nicht eindeutig. Und er führt zu den eigenen Abgründen, in deren Tiefen wir ungern blicken.

Rundherum les- und streitbar, besonders für Männer eine harte Lektüre.



Dr. Volker Dettmar
Schulpfarrer i.R. der EKH
vdettmar@t-online.de

**Noch mehr Bücher und
aktuelle Hinweise finden Sie
online unter www.lit-tipps.de**



ACHTSAMKEIT

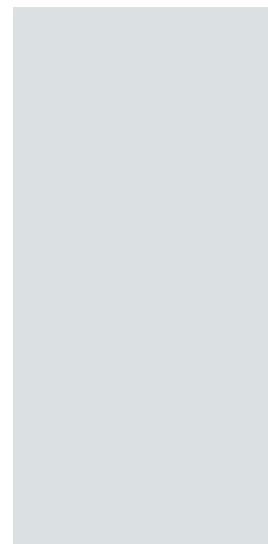
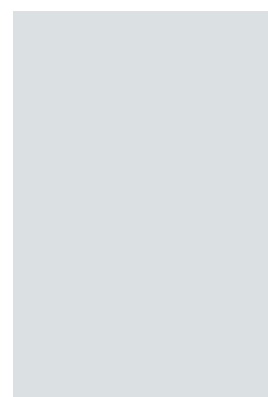
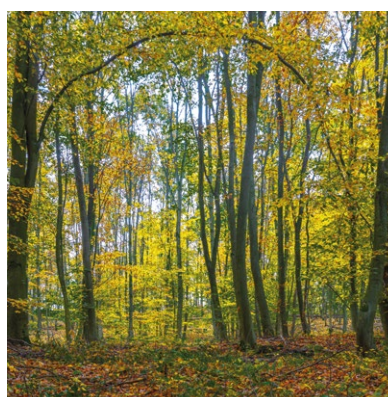
In diesem Fotogen finden Sie Fotografien, die Aspekte der Achtsamkeit zeigen und so eine Kommunikation zu diesem Thema anregen (können). Sie können eine Brücke schlagen zwischen dem, was die Fotografien zeigen und dem, was in den Menschen (jeweils) schon ist.

Mit Blick auf den Einsatz im Unterricht finden Sie auf unserer Webseite wie immer eine Word-Datei mit Vorschlägen zum methodischen Vorgehen und knappen Informationen zu den Fotografien. Zum Downloaden der Fotodateien klicken Sie bitte auf die Grafiken und öffnen sie. Dann lassen sie sich in guter Qualität mit einem Rechtsklick herunterladen.

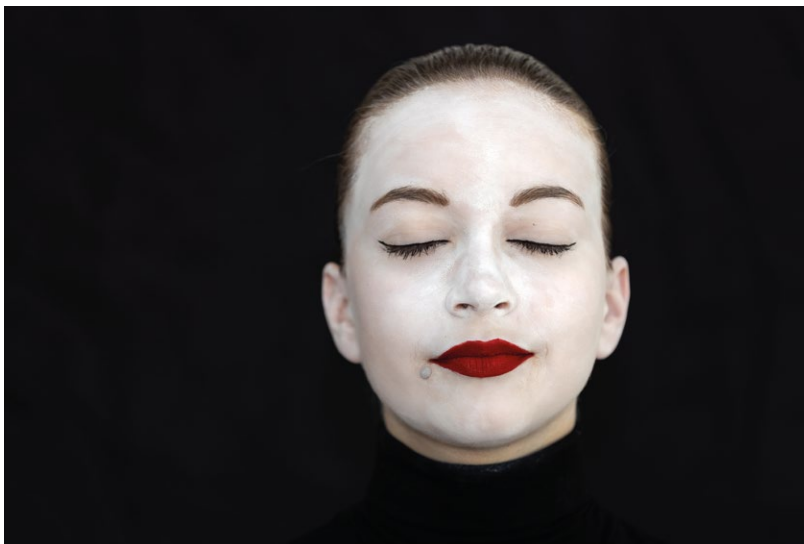
www.rpi-fotogen.de



Fotos: Peter Kristen



Diese Fotodateien stehen zum freien Download auf der Webseite zur Verfügung



AUS DEN LERNMATERIALSAMMLUNGEN / LERNWERKSTÄTTEN:

80 BILD-IMPULSE GEFÜHLE – ÜBER GEFÜHLE INS GESPRÄCH KOMMEN

Ein wesentlicher Bestandteil beim Thema Achtsamkeit ist die Selbst- und Fremdwahrnehmung, das Erkennen von eigenen Emotionen und denen der anderen. Auch im Religionsunterricht, in dem Achtsamkeit eine große Rolle spielt, geht es um das Wahrnehmen und Artikulieren von Gefühlen, sei es bei biblischen Geschichten, einem toleranten Umgang miteinander oder den existentiellen Fragen des Lebens. Eine gute Möglichkeit, sich mit den Schüler*innen dem Thema Gefühle zu nähern, bietet die Bilderkartei aus dem Verlag an der Ruhr „80 Bild-Impulse Gefühle“: 80 ansprechende Porträts und Situationsbilder im DIN A5-Format, die Emotionen sehr klar zum Ausdruck bringen. Die Personen auf den Fotos zeigen Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Freude. Es geht aber auch um Themenbereiche wie Freundschaft, Mobbing oder Familie. Die Bildersammlung enthält Fotos von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die sowohl im

Grundschulbereich als auch in der Sekundarstufe I oder der Konfirmandenarbeit einsetzbar sind.

Die Bilder bieten unterschiedliche Gesprächsanlässe:

- Wie fühlt sich die Person auf dem Bild? (wahrnehmen und beschreiben)
- Warum geht es der Person so? Was könnte passiert sein, dass sich die Person so fühlt? (deuten und verstehen)
- Was könnte der Person helfen, wenn es ihr nicht gut geht? (deuten, verstehen, kommunizieren, beurteilen)
- Wann warst du mal traurig, fröhlich ...? Wann fühlst du dich wohl? Wann fühlst du dich unwohl? Was hat dir geholfen? Was könnte dir helfen?

Die Bilder bieten unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten:

- Einstieg in Themen wie Gefühle, Streit, Mobbing
- Impulse für Gespräche und freies Schreiben (deuten und verstehen)
- Gefühle erkennen, mit Mimik und Gestik ausdrücken und Fotografieren (wahrnehmen und beschreiben)
- Sortieren der Bilder nach unterschiedlichen Gefühlen (deuten und verstehen)
- Nachspielen von Szenen und Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen erarbeiten (kommunizieren und beurteilen)
- Eigene Szenen ausdenken und fotografieren

Die Kartei besteht aus einer Vielzahl ausdrucksstarker Fotos, sodass man für seine Lerngruppe je nach Thema eine gute Auswahl zusammenstellen kann. Sie ist in den Lernmaterialsammlungen und Lernwerkstätten der Regionalstellen der RPIs auszuleihen.

80 Bild-Impulse Gefühle

Redaktionsteam Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
EUR 24,99
ISBN: 9783834624796

³ s. Schweiker, Wolfhardt: *Arbeitshilfe Religion inklusiv, Basisband*, Stuttgart 2012



MEHR ALS NUR EIN TITELBILD

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte und die Titelbilder der RPI-Impulse fangen auf bildliche Weise das Heftthema ein. Sie bilden somit einen ganz speziellen Zugang zu dem zentralen Inhalt jeden Heftes. Ideen und Anregungen für das Unterrichten mit dem Titelbild finden Sie hier über den QR Code



Hier finden sie den Link zum Bild (ohne RPI Schriftzug):
rpi-IKmpulse_02-2024_Titelbild.pdf
(rpi-ekkw-ekhn.de)

Und hier die Anregungen zum Umgang mit dem Titelbild:



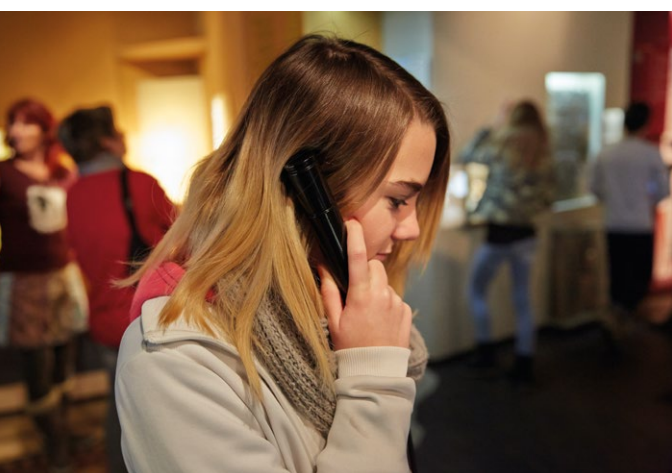
AUS DEM BIMU BIBELHAUS ERLEBNISMUSEUM

LEBENSWELT JESU INTERAKTIV UND MULTIMEDIAL

Jünger*innen, Pharisäer, Sadduzäer, Fischer

Junge Besuchende erschließen sich die Zeit des Neuen Testaments im BIMU selbstentdeckend. Echte Funde der Zeit Jesu aus archäologischen Grabungen schaffen eine originale Begegnung, die ihresgleichen sucht. Mit Nachbildungen von Fundstücken in den Händen werden Schüler*innen selbst zu Forschenden. Dabei helfen Illustrationen, Multimedia und Mitmachstationen: die Besucher*innen begreifen im wahrsten Sinne des Wortes etwas von der damaligen Zeit. Zu jedem Fundstück gehört eine der verschiedenen Gruppen der Zeit Jesu: die Hörstationen stellen Pharisäer, Sadduzäer und Römer ebenso vor wie Fischer und Jünger*innen. Fundstück für

Fundstück setzt sich wie bei einem Mosaik das Bild der letzten Tage Jesu in Jerusalem zusammen. Die antike Gewandfibel führt zu den Pilgermänteln, die vor Jesus beim Einzug in Jerusalem ausgebreitet werden. Der originale Silberling, ein Stater als tyrischer Schekel, führt zur Tempelsteuer, die bei den Geldwechslern im Tempel eingetauscht wird und anhand derer sich die Tempelaustreibung Jesu veranschaulichen lässt. Daneben stehen die „Sadduzäer“, deren Tempeldienst mit einem Schofar-Horn lebendig ist und die sich über den Rabbi aus Nazareth wundern. Ein Bau-Nagel darf nicht fehlen. Die Schüler*innen machen einen grausigen Fund: aus einem Jerusalemer Grab stammt ein Fersenbeinknochen, in dem ein Nagel steckt. Im Nachbau des Bootes vom See Gennezareth hören die Schüler*innen eine der Geschichten, die nach der Auferstehung überliefert wurden.



BIMU Bibelhaus ErlebnisMuseum,
Metzlerstr. 19, 60594 Frankfurt am Main,
Gruppenführungen buchen unter:
kontakt@bibelhaus-frankfurt.de
Tel. 069-66426525
Öffnungszeiten: Di-Sa 10-17 Uhr, So 14-18 Uhr –
oder nach Absprache. www.bibelhaus-frankfurt.de

Pfarrer Veit Dinkelaker, Museumsdirektor



Die acht Hörstationen mit den Gruppen der Zeit Jesu sind auch online als Playlist auf Youtube@bibelhaus.

RELILEHRKRÄFTE GESUCHT!

Das Hessische Kultusministerium wirbt in Kooperation mit den beiden hessischen Landeskirchen für das Lehramt Evangelische Religion. Der Flyer ist über die Zentrale des RPI erhältlich unter: info@rpi-ekkw-ekhn.de

Nähere Auskünfte erteilen:

Lehramt Evangelische Theologie

Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

Dr. Michael Dorhs
Referatsleiter für Schule und Unterricht
im Landeskirchenamt
E-Mail: schulreferat@ekkw.de
Telefon: 0561 9378-394



Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Stefan Knöll
Referent für Schule und Religionsunterricht
E-Mail: Stefan.Knoell@ekhn.de
Telefon: 06151 405-236



Evangelische Kirche
in Hessen und Nassau



ACHTSAMKEIT ALS ANSTOSS

„Die Abendmahlsgeschichte ist doch eigentlich eine Geschichte von mindful eating“, sagt eine junge Frau zu mir. So habe ich es noch nicht gesehen, aber ihre Erklärung finde ich einleuchtend: „Es geht doch um achtsames Teilen. Niemand soll das Essen runterschlingen, es ist ein Ritual, in dessen Zentrum ein bewusst genommener Schluck Saft oder Wein und das Essen von einem Stück Brot steht. Beides steht für eine Verbindung, die das eigene Ich übersteigt, die innere Anbindung an Leben und Tod von Jesus.“ Während mein protestantisches Gehirn noch daran kaut, ob das ein Zugang zur Abendmahlsgeschichte sein kann, leitet mich dieser Satz zu der Frage: Wie zeigt sich Achtsamkeit im christlichen Zusammenhang eigentlich?

Dass der Mensch die Fähigkeit hat, von sich selbst zurückzutreten, seine Entscheidungen nicht ausschließlich seinen Impulsen zu überlassen und in der Lage ist, Verantwortung für sein eigenes Tun zu übernehmen, gehört zum christlichen Menschenbild. Anders wären Menschen nicht in der Lage zwischen Wollen und Vollbringen zu unterscheiden („Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht“, Römer 7,18), Fehler und Schuld zu erkennen (wie Petrus, der bitterlich weint, als er mit dem dreimaligen Krähen des Hahnes seinen Verrat erkennt, Lukas 22,62) und das Abweisen von Verantwortung wahrzunehmen („Soll ich meines Bruders Hüter sein?“ 1. Mose 4,9).

In den Gleichnissen Jesu wird die Achtsamkeit als Lebensführung, als Zurücktreten von eingespielten Zuschreibungen, als Anstoß zum Perspektivwechsel und zur Selbstreflexion eingeführt. Beispielhaft wird dies in den Streitgesprächen mit den Pharisäern und Schriftgelehrten, aber auch mit den eigenen Jüngern erzählt. Die Frage: „Was siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem eigenen Auge siehst du nicht?“ (Matthäus 7,3) bezieht sich auf die eingeschränkte Wahrnehmung, die mit automatisierten Zuschreibungen oft einher geht.

Eine Geschichte, die die Bedeutung der Achtsamkeit und der Resilienz zugleich erzählt, ist die bekannte Geschichte der Speisung der 5000 (Lukas 9,10ff.). Viele

Menschen sind gekommen, um Jesus zu hören. Als es Abend wird, wollen die Jünger die Menschen wegschicken, denn fünf Brote und zwei Fische reichen nicht für alle. Jesus lässt die Menschen Platz nehmen, teilt Brot und Fisch. Zwölf Körbe bleiben übrig. Diese Geschichte erzählt, wie die Angst davor, nicht alle Menschen satt zu bekommen, die Jünger lähmt, überhaupt etwas zu tun. Ihre Lösung ist: Raus aus der Situation. Ihre Angst leitet sie. Jesus unterbricht den Kreislauf der Angst, er nimmt das, „was gerade da ist“ (eine der kürzesten Bestimmungen von Achtsamkeit überhaupt) und unter seinen Händen verwandelt sich der unterstellte Mangel in Fülle. Ein Perspektivwechsel, der aus lähmender Angst eine Handlungsoption entwickelt.

Es sind die Unterbrechungen, die Infragestellung von stillen Vorannahmen und das Schauen, nach dem „was gerade ist“, was zur Förderung von Resilienz beiträgt. Anhand der biblischen Geschichten wird diese Lebenshaltung variantenreich immer wieder neu erzählt. Damit wird illustriert, wie Menschen auch in schwierigen Situationen Handlungskompetenz und Selbstbestimmung (wieder) erlangt haben. Durch die Ausbildung von Resilienz erschließen sich andere Wege: Aus alternativlosen Einbahnstraßen werden perspektivenreiche Knotenpunkte.

Eine formale Achtsamkeitspraxis wie z.B. Meditation oder Gebet, die sich einübt im wachsamem Beobachten der Emotionen, Stimmungen und Urteilen, kann ein wichtiger Baustein zum Aufbau von Resilienz sein. Auf Achtsamkeit lässt sich nicht einfach zurückgreifen. Sie braucht Übung und gute Rahmenbedingungen. Sie muss aber auch alltagsfähig sein, sonst verliert sie ihre verändernde Kraft. Für beides, die formale Achtsamkeitspraxis, die bestimmten Regeln folgt und die informelle Achtsamkeitspraxis, die den Alltag als Übungsfeld nutzt, gelten Worte von Fulbert Steffensky: „Man kann das notwendige Gebet nicht erst dann erfinden, wenn man es braucht, wie der Moment des Ertrinkens ungeeignet dazu ist, schwimmen zu lernen“.

Dr. Anke Spory, Pröpstin Oberhessen



NEUES PROJEKT: ANTISEMITISMUSPRÄVENTION VOR DEM HINTERGRUND DER GESCHICHTE DER SCHUM-STÄDTE

Gerade im Religionsunterricht können aufgrund anti-jüdischer Passagen im Neuen Testament antisemitische Vorurteile und Klischees weitergegeben werden. In einem neuen Projekt der Eva-Pfützner-Leserattenservice-GmbH wird ein reflektierter Umgang mit christlichen Texten und der Geschichte der Kreuzzüge gefördert. Grundlage ist dabei der Roman von Jakob Matthiesen „Tod oder Taufe – Die Kreuzfahrer am Rhein“, zu dem Material für den Unterricht entwickelt wird.

Worum geht es in dem Roman? Die Geschichte der jüdischen Gemeinden in den SchUM-Städten Speyer, Worms und Mainz bilden den historischen Hintergrund. Die Verfolgungen im Jahre 1096 waren eine Urkatastrophe des europäischen Judentums. In dem Roman „Tod oder Taufe – Die Kreuzfahrer am Rhein“ werden verschiedene Akteure dargestellt:

- Der Bauernjunge Peter ist fasziniert von dem gleichfalls charismatischen wie fanatischen Kreuzfahrerpriester Rotkutte und schließt sich dem Kreuzfahrerheer an.
- Der Domdekan Raimund führt einen interreligiösen Dialog mit dem Rabbi Chaim, seinem Freund. Beide versuchen, die Juden von Mainz zu schützen.
- Das Christenmädchen Regina und ihre Familie hilft verfolgten Juden, sich zu verstecken.



Durch die unterschiedlichen Perspektiven eignet sich der Roman in besonderer Form für den Religions- und Geschichtsunterricht.

Das Projekt sieht die Erstellung von pädagogischem Material für die Klassen 8-13 auf Basis einzelner Szenen des Romans vor. Lehrkräfte und Schüler*innen können den Umgang mit christlichen Texten und den Kreuzzügen reflektieren und werden dadurch für die Weitergabe antijüdischer Stereotype sensibilisiert. Das Material wird im Laufe des Jahres 2024 auf rpi-virtuell.de bereitgestellt. 2025 wird zudem ein umfassendes Lehrbuch erscheinen.

Im Zuge zweier Lesereisen des Autors Jakob Matthiesen wird das Material erprobt und verfeinert, in einem Kurzvideo werden Schlüsselszenen des Romans für den pädagogischen Gebrauch aufbereitet. So wird ein Gesamtpaket zur Behandlung des Themas „christlich motivierter Antisemitismus“ entwickelt.

Bei Interesse an einer Lesung oder Unterrichtseinheit an Ihrer Schule, schreiben Sie bitte an Eva Pfützner: kontakt@leserattenservice.de

Projektwebseite:
<https://leserattenservice.de/projektschumstaedte>

*Eva Pfützner
(Geschäftsführerin und künstlerische Leiterin
der Leserattenservice GmbH)*

WER IST JESUS CHRISTUS?

Wie kann das Thema im Unterricht für Schüler*innen erschlossen werden? Das rpi-aktuell von Deborah Johanna Born beinhaltet Unterrichtsideen auf der Grundlage der Staffel „The Chosen“ und bietet damit einen aktuellen Zugang zur christologischen Frage.

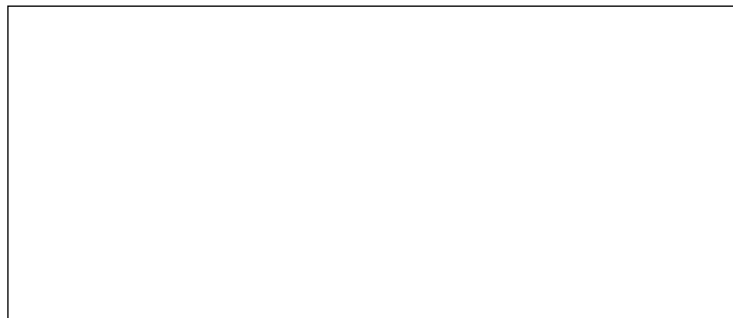


ECKPUNKTE KONFIARBEIT

Die sechste Kirchliche Mitgliedschaftsuntersuchung sieht die Konfiarbeit als den entscheidenden Faktor einer religiösen Sozialisation. Hier werden religiöse Ankerpunkte für jugendliche gesetzt, die prägend und nachhaltig sind. Das rpi-Info stellt konzeptionelle Eckpunkte für die Konfiarbeit in der EKKW dar.



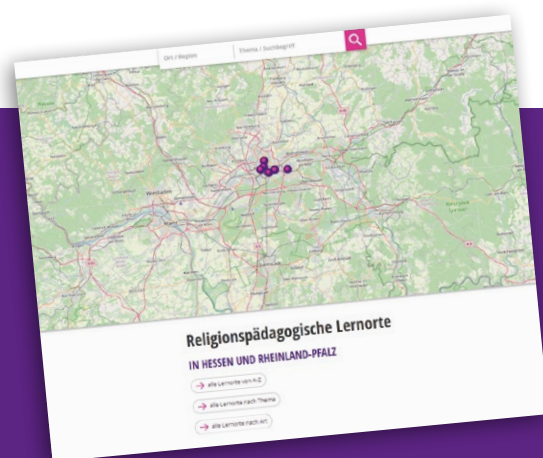
Zur Weiterleitung an
Religionslehrer*innen,
Schulpfarrer*innen und
Gemeindepfarrer*innen



LERNORTE

Das Lernorte Portal des RPI präsentiert Ihnen eine Auswahl an Lernorten in Hessen und Rheinland-Pfalz, die von den Studienleitungen des Institutes empfohlen werden. Das Portal ist seit 01.02.2023 freigeschaltet.

www.rpi-lernorte.de



RELITHEK

Man redet nicht übereinander, sondern miteinander. Vertreter*innen der Weltreligionen erklären auf dieser Webseite religiöse Gegenstände und Themen aus ihrer je individuellen Perspektive. Ein Kooperationsprojekt des RPI der EKKW und EKHN und der Goethe-Universität Frankfurt.

www.relithek.de



FACHKONFERENZMAPPE

In dieser digitalen „Fachkonferenzmappe“ finden Sie eine umfangreiche Sammlung relevanter (Rechts-) Texte für den Religionsunterricht: die entsprechenden juristischen Texte, Lehrplanvorgaben, Texte zum Verhältnis Kirche und Schule, zu gottesdienstlichen Feiern in der Schule, zur Schulseelsorge und Schulpastoral und schließlich alle notwendigen Kontaktdaten, u.v.a.m.

Die Fachkonferenzmappe ist ein Kooperationsprojekt des RPI der EKKW und der EKHN und des Dezernats Religionsunterricht des Bistums Fulda.

www.fachkonferenzmappe.de

