

reli+ plus

Religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung

05-06|2022



P.b.b. | Verlagsort 8010 Graz | 132039791 M

» Ruhen

Jene Gelassenheit, die es erlaubt, die Welt neu zu sehen und neu zu gestalten.

Seiten 4 bis 7

» Bewusstsein

Ruhe- und Unruhemente im pädagogischen Alltag wahrnehmen und fördern.

Seiten 8 bis 11

» Pausetaste

Sabbat – Sonntag – Freitag: Religionen lehren uns, regelmäßig auf die Pausetaste zu drücken.

Seiten 12 bis 15

» Sinntag

Du wirst den Tag des Herrn heiligen und die Kraft der Ruhe entdecken!

Seiten 16 bis 19

» Stille

Von der Meditationsübung bis zum „Sound of Silence“.

Seiten 20 bis 24

EIN STARKES TEAM

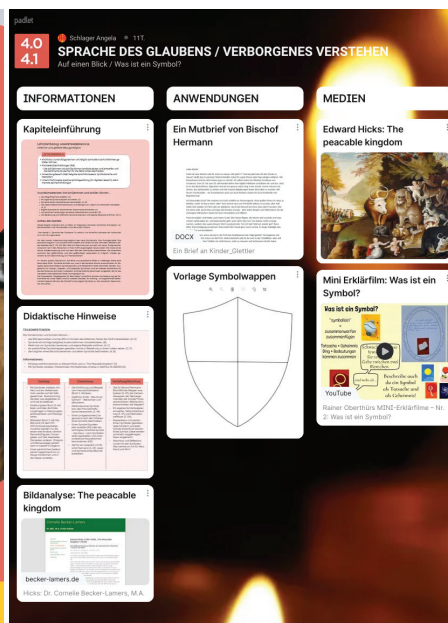
WWW.ZEITFUEERRELIGION.AT



Schulbuch



Handbuch



Homepage – Digipool

inhalt:

Impressum	2
Editorial	3
Ruhen in Gott	
<i>Volker Leppin</i>	4
Momente der Ruhe	
<i>Verena Krenn</i>	8
Die Pausetaste der Religionen	
<i>Magdalena Schalk</i>	12
Sonntag – Sonntag	
<i>Herbert Stiegler</i>	16
Der Seele Zeit zum Nachdenken geben	
<i>Eva Bacher</i>	20
Die innere Ruhe finden	
<i>Simone Rieser-Kurzmann, Verena Krenn, Eva Bacher, Magdalena Schalk, Herbert Stiegler</i>	24
Buchrezension/Cartoon/Vorschau	28

Zum Titelbild:

Klöster sind eine Einladung, die äußere Ruhe zu genießen und innere Stille zu finden. Die Serie zeigt Beispiele aus dem vielfältigen Reichtum der österreichischen Ordensgemeinschaften. Das Titelbild zeigt den Klostergarten von St. Lambrecht in der Steiermark. Die Anlage stammt ursprünglich aus dem 17. Jahrhundert und wurde 2004 entsprechend der vierteiligen barocken Struktur des Gartens restauriert. Die Neugestaltung der einzelnen Viertel orientiert sich einerseits an den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft, andererseits an vier bedeutenden Abschnitten der christlichen Heilsgeschichte. Der Klostergarten lädt zum Innehalten, Meditieren und Erleben von Natur und Kunst ein.



impressum

Eigentümer und Herausgeber: Kompetenzzentrum für Religionspädagogische Schulbuchentwicklung an der Privaten Pädagogischen Hochschule Augustinum, Lange Gasse 2, 8010 Graz | Friedrich Rinnhofer, Vizerektor.

Redaktion: Verena Krenn, Magdalena Schalk, Herbert Stiegler, Eva Bacher, Simone Rieser-Kurzmann, Heinz Finster, Friedrich Rinnhofer (CR), Andrea Kern (CvD).

Rezension: Irene Prenner-Walzl

Cartoon: Ivan Rajic

Layout und Satz: Peter Kandlbauer

Druck: www.flyeralarm.at

Aboservice: Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. 0316/8041-225, aboservice@reliplus.at

reli+plus ist die religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung der PPH Augustinum.

reli+plus ist ein Praxisbeheft für ReligionspädagogInnen aller Schulstufen und erscheint fünf Mal jährlich. Der Jahresbeitrag beträgt € 12,-

Für AbonnentInnen der Kirchenzeitungen „Sonntagsblatt für Steiermark“, „Sonntag. Kirchenzeitung Katholische Kirche Kärnten“, „Vorarlberger Kirchenblatt. Diözese Feldkirch“, „martinus. Kirchenzeitung der Diözese Eisenstadt“, „Tiroler Sonntag. Kirchenzeitung der Diözese Innsbruck“ ist der Bezug von **reli+plus** gratis. Wenn bis 1. November keine Abbestellung erfolgt, verlängert sich das Abonnement von **reli+plus** jeweils um ein weiteres Jahr.

www.reliplus.at



Quellen

- Seite 1.: Foto: Stift St. Lambrecht
- Seite 3: Text: <https://impulstexte.de/impulstexte/zur-ruhe-kommen/zur-ruhe-kommen-0>
- Seite 3: Foto: Barmherzige Schwestern in Schwarzach. © ÖÖK/Rainer

DER SIEBTE TAG IST EIN RUHETAG

Manchmal blicke ich neidisch auf orthodoxe Juden*Jüdinnen, die am Sabbat einen wirklich strengen Ruhetag begehen: keine berufliche Arbeit, keine Hausarbeit, kein ehrenamtliches Engagement und keine ausufernden Freizeitbeschäftigungen. Im Gegensatz dazu haben große Teile der westlichen Gesellschaft – und die Entwicklung geht bis tief in die katholische Kirche hinein – den Sonntag zu einem weiteren Arbeitstag werden lassen. Auch für Religionspädagog*innen ist die Vorbereitung für die Schulstunden am Montag unumgänglich. Sollte diese Arbeit am Abend getan werden, geht diese Tätigkeit sogar mit dem Sabbatgebot konform, denn nach jüdischer Tradition beginnt der Tag ja bereits am Vorabend.

Magdalena Schalk spricht in ihrem Beitrag für die Primarstufe in diesem Sinn von der „Pausentaste der Religionen“, welche die drei abrahamitischen Religionen mit ihrem wöchentlichen Ruhetag gemeinsam haben und die einen wichtigen Anknüpfungspunkt für das „trialogische Lernen“ darstellt. Gleichsam als Ergänzung dazu arbeitet Herbert Stiegler den Unterschied von Sabbat und Sonntag in einem kurzen Abriss für die Sekundarstufe 1 heraus. Verena Krenn hat zu dieser Thematik Tanja Draxler interviewt, die in ihren Ausführungen einen Einblick in die Bedeutung von Momenten der Ruhe im elementarpädagogi-

schen Kontext gibt. Zugleich hat sie Tipps zusammengefasst, wie man den Kindern solche Momente der Ruhe im Kindergarten ermöglichen kann. Dem akustischen Moment der Ruhe, nämlich der Stille, widmet sich Eva Bacher im Beitrag für die Sekundarstufe 2. Das Methodenlabor bietet einige Ideen, wie Achtsamkeitsübungen in der Praxis durchgeführt werden können.

Ein besonderer Hinweis gilt diesmal dem Bildmaterial dieser Nummer. Die Fotos stammen aus unterschiedlichen Klöstern und wurden von der Österreichischen Ordenskonferenz zur Verfügung gestellt.

Dazu passt der Forschungsbeitrag über christliche Mystik, den der deutsche evangelische Theologe Volker Leppin, der an der Yale University (USA) lehrt, verfasst hat. „*Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.*“ Dieser Stoßseufzer des heiligen Augustinus weist darauf hin, dass das Ruhen eigentlich eine eschatologische Erwartung darstellt. Diese Ruhe kann ansatzweise, so Leppin, momenthaft schon hier auf Erden erfahren werden.

Dass Ihnen diese Erfahrung der Ruhe auch in diesen bewegten Zeiten hin und wieder zuteil wird, wünscht Ihnen im Namen des Teams von Reli+Plus



Friedrich Rinnhofer
Vize rektor, PPH Augustinum

Friedrich Rinnhofer

friedrich.rinnhofer@reliplus.at

ZUR RUHE KOMMEN



Zur Ruhe kommen.
Loslassen.
Still werden.
Mich öffnen.
Mich aufmachen.
Ganz bei mir sein.
Den Weg nach innen
suchen.
Mir selbst
auf den Grund gehen.
Mein Innerstes
erforschen.
Hier und jetzt
ankommen.

Gisela Baltes

RUHEN IN GOTT

Impulse aus der Geschichte christlicher Mystik

Volker Leppin

In Gott zu ruhen ist eine Verheißung für das Jenseits der irdischen Existenz. Mystische Frömmigkeit nimmt diesen Stand und Zustand schon vorweg, indem sie in der Einheit mit Gott die Ruhe erfahren lässt. Diese Vorstellung zieht sich in unterschiedlichen Ausprägungen durch die Konfessionen – und legt letztlich auch ihre interreligiöse Dimension offen.

1. Mystische Wirklichkeitserfahrung

Die Anzahl von Definitionen der Mystik ist in etwa so groß wie die Anzahl von Autor*innen, die sich mit ihr beschäftigt haben. Etwas weniger zugespitzt könnte man sagen: Die Definition von Mystik hängt immer auch mit dem fachlichen Hintergrund zusammen, vor welchem Forscher*innen sich ihr annähern. In den vergangenen Jahrzehnten war die Forschung stark von literaturwissenschaftlichen Zugängen geprägt, was Kurt Ruh dazu brachte, Mystik gar nicht mehr über Inhalte, sondern über literarische Zusammenhänge zu definieren. Ursula Peters hat einen solchen Zugang sogar so weit gesteigert, dass sie in den mystischen Texten vorwiegend literarische Konstruktionen zu erkennen vermochte, die sich von der sozialen Praxis oder gar Erfahrungsdimension weit entfernten. Eher philosophisch ausgerichtete Deuter*innen hingegen lassen in den Vordergrund die metaphysischen Konzepte treten. Zwar sehen Forscher wie Kurt Flasch oder Denys Turner, darin den Li-

teraturwissenschaftler*innen ähnlich, in der mystischen Literatur auch kaum Erfahrungswirklichkeit, aber sie entdecken darin bemerkenswerte theoretische Konzepte der Welt- und Menschen-deutung. Am stärksten wird die Erfahrungsdimension von Mystik in Werken aufgenommen, deren Autor*innen in der Theologie oder der Frömmigkeitsgeschichte verortet sind. Die umfassendste und bedeutendste Darstellung dieser Art stammt von Bernard McGinn, für dessen Mystikverständnis das Bewusstsein von der unmittelbaren Gegenwart Gottes entscheidend ist. In dieser Traditionslinie verstehe ich auch meine Gesamtdarstellung der christlichen Mystik, welche ich unter den Titel „Ruh in Gott“ gestellt habe.

Auf eine trennscharfe Definition von Mystik verzichte ich dabei bewusst – sie ist nicht nur angesichts der komplexen Forschungslage nahezu unmöglich, sondern letztlich auch unpassend, weil das Wort „Mystik“ einen Kunstbegriff darstellt, der nicht vor dem 17. Jahrhundert in den Gebrauch kam. Was er fassen und beschreiben soll, lässt sich mit einigen Kriterien näherungsweise bestimmen. Für Mystiker*innen ist etwa die Vorstellung von Gott als eines geistlichen Wesens leitend – das ist übrigens der Gesichtspunkt, der zu den genannten philosophischen Deutungen führt. Zur Mystik gehört immer auch die Vorstellung und Erfahrung von einer unmittelbaren Nähe Gottes – das beschreibt etwas vorsichtiger, was McGinn mit Gottes Gegenwart

Von Gott
getragen sein



Die Klausur im Augustiner Chorherrenstift St. Florian.

Foto: © ÖÖK/Schauer-Burkart



Bei den Herz-Jesu-Schwestern in Hall.

Foto: © ÖÖK/Rainer

meint. Diese Erfahrung kann sich in einem eigenartigen Paradox zutiefst innerlich gestalten oder als äußerste Entrückung. Als solche übersteigt sie menschliches Verstehen und ist ihrer Art nach überbegrifflich – hierin liegt dann auch meine Skepsis gegenüber vereinseitigend philosophischen Deutungen begründet. Beides beruht darauf, dass der Mensch seine ichhafte Struktur auflöst – nur so kann er tatsächlich Gott in sich oder sich in Gott erfahren. Der Weg hierzu führt in der Regel durch einen Prozess, der schematisch gerne als Abfolge von Reinigung, Erleuchtung und Einigung verstanden wird. Trotz allen Bemühens aber fällt der Mensch immer wieder in seinen vorherigen Zustand zurück, kann Gott, kann das Jenseitige überhaupt also nur momenthaft erfahren. Dauerhaft nämlich kann dieser Zustand nur im Eschaton gegeben sein, wenn der Mensch seine irdischen Beschränkungen hinter sich gelassen hat und ganz in Gott aufgenommen ist.

Mit diesem letztgenannten Kriterium sind wir nicht nur bei der Spezifik christlicher Mystik im Verhältnis zu anderen Formierungen von Mystik, die sich ja in vielen Religionen finden, sondern wir sind auch, wie weiter unten noch auszuführen sein wird, bei dem Gedankengang, der das Ruhen so wichtig für mystisches Denken macht.

Verständlich wird dieser Zusammenhang allerdings nur, wenn man sich klarmacht, dass die irdische Wirklichkeit, zu der Mystik ein Gegenbild darstellt, als zutiefst unruhig und heterogen wahrgenommen wird. Den Hintergrund hierfür kann man nun tatsächlich in einem philosophischen Zugang zur Welt suchen: Viele der mystischen Autor*innen sind von neuplatonischem Denken beeinflusst, also von einer Denkrichtung, die das Eigentliche und Wesentliche mit Einheit verbindet und die Vielfalt in der Welt als einen Mangel gegenüber der uranfänglichen göttli-

chen Einheit ansieht. Vielfalt, die Unterschiede mit sich bringt, wird philosophisch und mystisch durch die Rückkehr in das Eine überwunden. Stärker aus biblischen und vor allem augustinischen Traditionen resultiert dann die bei zahlreichen Mystiker*innen zu findende Vorstellung, dass es Begierde und Leidenschaften sind, die den Menschen an diese Welt der Vielfalt binden. Sie sind es auch, die den Menschen in Unruhe versetzen, denn zu dem Erbe des lateinischen Christentums gehört auch der berühmte Satz Augustins zu Beginn seiner Confessiones: „*inquietum est cor nostrum, donec requiescat in te*“: „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir“ (Augustin, Confessiones 1,1; CSEL 33,1,8f).

2. Ruhen in Gott als Prolepse des Eschaton

Dieser Stoßseufzer Augustins weist auch darauf hin, dass das Ruhen eigentlich eine eschatologische Erwartung darstellt. Im Jenseits wird das Herz, die Seele von den Unruhen dieser Welt erlöst sein. Und eben hier setzt nun ein, was oben als eines der Spezifika christlicher Mystik genannt wurde: Diese Ruhe kann ansatzweise, momenthaft schon hier auf Erden erfahren werden. Mystik ist so gesehen ein Vorgeschmack der Seligkeit und führt, wie es Clemens von Alexandrien im beginnenden 3. Jahrhundert schreibt, an den „Ort der Ruhe“, an dem man Gott von Angesicht zu Angesicht schaut (Clemens, *Stromateis* VII, c. 10, 57.1; GCS 17, 41,28-31). Diese Ruhe bedeutete schon in dieser voraugustinischen Konzeption ein Lassen von allem Begehren, eine Öffnung für die reine Passivität, in der Gott empfangen, seine Nähe unmittelbar erfahren wird.

Gerade die griechische Tradition der Mystik hat auf diese Ruhe großen Wert gelegt, die bei den Autoren nach Clemens in der Regel ἡσυχία hieß. So groß war ihre Bedeutung, dass sich, zen-



Es gibt einen Zustand des Ruhens in Gott, der völligen Entspannung aller geistigen Tätigkeit, in dem man keinerlei Pläne macht, keine Entschlüsse fasst und erst nicht handelt, sondern alles Künftige dem göttlichen Willen anheimstellt.

Edith Stein

triert um die Klostersiedlung Athos sogar eine Bewegung entwickelte, der der Name Hesychasmus beigegeben wird. Die Wurzeln hierfür liegen in der spätantiken asketischen Frömmigkeit eines Evagrius Ponticus (ca. 345–399) oder eines Johannes Klimakos († ca. 649). Letzterer, ein Mönch auf dem Sinai, brachte die Vorstellung vom Erlangen der Ruhe in das Bild einer Leiter, die der Glaubende Sprosse für Sprosse zu beschreiten hat, um zu Gott zu gelangen. Die ersten Schritte hierzu bestanden, darüber waren die beiden spirituellen Lehrer sich einig, darin, Leidenschaftslosigkeit zu erlangen – also von allem Abstand zu nehmen, was hier auf Erden unruhig machte, um, immer reiner und klarer, zu Gott zu gelangen. Auf dem Wege halfen Tugenden beziehungsweise die Vermeidung von Lastern – nicht umsonst hat Evagrius Ponticus eine Reihe von acht Hauptlastern zusammengestellt, aus der später die sogenannten sieben Todsünden wurden. Hilfreich war aber auch die Versenkung im Gebet: Immer wieder wurde das Jesusgebet wiederholt: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“, und die spirituellen Berater hatten ein Bewusstsein davon, dass Ruhe der Seele und körperliche Ruhe zusammenhängen. So schrieb ein Mönch auf dem Athos im 13. Jahrhundert:

„Du weißt, dass der Atem, den wir einatmen, diese Luft ist, wir atmen ihn aber wegen nichts anderem aus als um des Herzens willen (...) Du setze dich also nieder, sammle deinen Geist, ziehe ihn, den Geist nämlich, auf dem Weg zur Nase ein, da gelangt der Geist zum Herzen. Dränge ihn weiter, bringe ihn dazu, mit

der eingeatmeten Luft in dein Herz zu gelangen.“ (Nikophorus, De cordis custodia [PG 147, 963A-B]) Auf diese ganzheitliche Weise vorbereitet, konnte man im Innersten des Herzens Gott begegnen – und zugleich im äußersten Licht. Der Gebrauch von Lichtmetaphern beruht im orthodoxen Mönchtum vorwiegend auf der Erzählung von der Verklärung Christi in Mt 17,1–13 – hier, so die vor allem in byzantinischen Klöstern verbreitete Deutung, zeigte sich, konzentriert in Christus, wie das Diesseits durchscheinend für das Jenseits werden konnte. So war der Weg zur göttlichen Ruhe geöffnet.

Ruhe aber wurde nicht nur in der östlichen Christenheit angestrebt, und sie blieb auch nicht der klösterlichen Abgeschlossenheit vorbehalten. Als sich im lateinischen Europa im 14. und 15. Jahrhundert mit der „Devotio moderna“ eine Bewegung formierte, die darum rang, den Alltag der Christ*innen von Frömmigkeit und dem Bewusstsein der Nähe Gottes durchdrungen sein zu lassen, entstand aus ihrer Mitte eine der am weitesten verbreiteten Schriften in der Geschichte des Christentums: die „Nachfolge Christi“, die Thomas von Kempfen († 1471) verfasst oder vielleicht auch nur redigiert hat. Ruhe in Gott war auch hier der Gegenbegriff zum Verhaftetsein an die Welt. Auch wenn das Programm stärker auf Verinnerlichung setzte als auf asketische Selbstkasteiung, war das Ziel doch dasselbe: „Gib mir Kraft, dass ich mich erhebe über alles, was du, mein Gott, nicht bist, und dass ich, erhaben über alles, was du nicht bist, in dir allein Ruhe suche und Ruhe finde“, heißt es in einem Gebet, das in den Text eingestreut ist (Thomas, Imitatio Christi III,21; Übers. nach Thomas von Kempfen, Das Buch von der Nachfolge Christi. Nach der Übers. J. M. Sailer bearb. v. Walter Kröber, Stuttgart 1980, 118).

Auch andere Frömmigkeitstheologen des späten Mittelalters folgten diesem Streben nach Lösung vom Hier und Jetzt und nach Ruhe im Dort, so etwa der Straßburger Prediger Geiler von Kaysersberg (1445–1510), der riet, sich von der „Unruhe [unmuß] äußerer Werke“ zu lösen (Johannes Geiler von Kaysersberg, Sämtliche Werke I/1/3, hg. v. Gerhard Bauer, Berlin u. a. 1995, 648,11–15). Darin deutet sich, mehr als eine Generation vor Martin Luther (1483–1546), an, dass die Sehnsucht nach Ruhe wie die Mystik überhaupt auch Bedeutung für die Entwicklung einer Rechtfertigungslehre auf den Bahnen Augustins erlangen konnte.

Tatsächlich wurde auch für evangelische Frömmigkeit die Vorstellung der Ruhe bedeutsam: Johann Arndt (1551–1621), der wegen seiner mystischen Neigungen durchaus auch umstrittene lutherische Theologe, ordnete ein rechtes lutherisches Werkverständnis der Ruhe zu: Werke sollten nicht einfach abgelehnt werden, wie es vereinfachende Kritiker dem Luthertum immer wieder gerne vorwarfen, sondern die Werke der Geschöpfe sollten dem Menschen dienen, damit sie in diesem Ruhe fänden, und der Mensch sol-



Kreuzgang im Zisterzienserstift Heiligenkreuz. Foto: © ÖÖK/Mayr

le mit seinen Werken Gott dienen, um selbst in diesem Ruhe zu finden (Arndt, Vier Bücher vom wahren Christentum IV/2 c. 5). So war alles auf alles bezogen – und die Aktivität letztlich in Ruhe aufgehoben.

Das zeigt auch, dass Ruhe nicht an die kontemplative klösterliche Existenz gebunden war, auch wenn die Vorstellung von ihr im neuzeitlichen Katholizismus gerade von hier aus neue Impulse gewann: Teresa von Avila (1515–1582), kannte ein eigenes „Gebet der Ruhe“ („*oración de quietud*“). Ein solches Konzept war allerdings nicht unumstritten. Miguel de Molinos (1628–1696), der in seinem „*Guía espiritual*“ daran anknüpfte, um ein Konzept der Passivität in der Gottesbegegnung zu entwerfen, die schließlich zum „Thron der Ruhe“ (*trono de quietud*; Miguel de Molinos, *Guía espiritual* Madrid 1977, 252; Übers. nach Miguel de Molinos, *Geistliches Weggeleit zur vollkommenen Kontemplation und zum inneren Frieden*, hg. v. Mariano Delgado, Freiburg u. a. 2018, 223) führen sollte, war schärfsten Attacken von Seiten der Jesuiten ausgesetzt und wurde schließlich unter Papst Innozenz XI. (1676–1689) verurteilt. „*Quietismus*“, nach dem lateinischen Wort „*quies*“ für Ruhe, wurde in der Folge zu einem Schimpfwort, mit dem Menschen belegt wurden, denen man vorwarf, Christentum und christliche Gesellschaft nicht ausreichend aktiv zu gestalten. Das traf den Gegner wohl nicht recht – denn gerade aus der Ruhe heraus kann ja auch Gestaltung kommen, aber solche Feinheiten interessierten in der Hitze des Gefechts nicht unbedingt.

In einer modernen Perspektive wird man sich auch fragen dürfen und müssen, wie exklusiv christlich die Vorstellung vom Ruhem in Gott eigentlich ist. So hat Edith Stein (1891–1942) schon um 1918, also lange bevor sie sich dem Christentum und Teresas Orden der Unbeschuhten Karmelitinnen zuwandte, geschrieben:

„Es gibt einen Zustand des Ruhens in Gott, der völligen Entspannung aller geistigen Tätigkeit, in dem man keinerlei Pläne macht, keine Entschlüsse fasst und erst nicht handelt, sondern alles Künftige dem göttlichen Willen anheimstellt, sich gänzlich dem



Der Garten der Franziskanerinnen Vöcklbruck.

Foto: © ÖÖK/Rainer

Schicksal überlässt. Dieser Zustand ist mir etwa zuteil geworden, nachdem ein Erlebnis, das meine Kräfte überstieg, meine geistige Lebenskraft völlig aufgezehrt und mich aller Aktivität beraubt hat. Das Ruhem in Gott ist gegenüber dem Versagen der Aktivität aus Mangel an Lebenskraft etwas völlig Neues und Eigenartiges. Jenes war Totenstille. An ihre Stelle tritt nun das Gefühl des Geborgenseins, des aller Sorge und Verantwortung und Verpflichtung zum Handeln Enthobenseins.“ (Edith-Stein-Gesamtausgabe, Bd. 6, Freiburg u. a. 2010, 73)

Edith Stein lässt erahnen, dass die Vorstellung vom Ruhem in Gott viel zu weit und zu breit ist, um sich auf das Christentum, erst recht auf nur eine Konfession verengen zu lassen. Sie drückt eine Ursehnsucht aus, der Unruhe, der Vielfalt, auch dem Streben nach Selbsterlösung zu entkommen. Ruhem in Gott bedeutet in dieser mystischen Perspektive: von Gott getragen zu sein. Nicht in Gestalt des geschmähten Quietismus, sondern als Grundlage für jene Gelassenheit, von der Mystiker*innen auch immer wieder sprechen: fern von den Verstrickungen in der Welt zu sein, um diese Welt neu zu sehen und auch neu zu gestalten. ●



Quellen und Literaturtipps

- Flasch, Kurt: *Meister Eckhart. Die Geburt der Deutschen Mystik aus dem Geist der arabischen Philosophie*, München: Beck 2013.
- Leppin, Volker: *Ruhem in Gott. Eine Geschichte der christlichen Mystik*, München: Beck 2021.
- McGinn, Bernard: *Die Mystik im Abendland. Bislang Bd. 1–6/2.*, Freiburg: Herder 1994ff.
- Peters, Ursula: *Religiöse Erfahrung als literarisches Faktum. Zur Vorgeschichte und Genese frauenmystischer Texte des 13. und 14. Jahrhunderts*, Tübingen: Niemeyer 1988.
- Ruh, Kurt: *Geschichte der abendländischen Mystik. 4 Bde.*, München: Beck 1990–1999.
- Turner, Denys: *The Darkness of God. Negativity in Christian Mysticism*, Cambridge: Cambridge University Press 1995.



Volker Leppin,

geb. 1966, ist nach Professuren in Jena und Tübingen seit 2021 Inhaber der Horace Tracy Pitkin Professur für Historische Theologie an der Yale Divinity School.



MOMENTE DER RUHE

Würde man Pädagog*innen, Eltern und auch Kinder den elementarpädagogischen Alltag mit wenigen Worten beschreiben lassen, wäre das Verb ruhen vermutlich keines, das sofort genannt wird. Der folgende Artikel befasst sich sowohl mit dem menschlichen Bedürfnis nach Ruhe als auch mit der Frage, wie man sich selbst und seinen Kindern solche Momente der Ruhe ermöglichen kann.

Verena Krenn

Ruhe im pädagogischen Alltag

Der Aspekt der Ruhe und Achtsamkeit ist in den letzten Jahren ins Bewusstsein der Pädagogik gerückt. Dies ist unter anderem in vermehrten Fortbildungsangeboten und in der großen Auswahl an Fachbüchern erkennbar. Tanja Draxler, die selbst jahrelang als Elementarpädagogin tätig war, hat dies in ihrer beruflichen Laufbahn beobachtet und sich diesem Themenbereich in Fachbüchern, didaktischen Handbüchern, Beratungstätigkeiten, Fortbildungen und Podcasts gewidmet. Sie ist ausgebildete Klang- und Achtsamkeitspädagogin und gibt im folgenden Interview einen Einblick in die Bedeutung von Momenten der Ruhe im elementarpädagogischen Kontext.

reli+plus: Im Zentrum dieser Reli+Plus-Ausgabe steht das Verb „ruhen“. Frau Draxler, wie würden Sie „ruhen“ definieren?

Ruhen ist für mich etwas, das im Inneren stattfindet und das Außen erleichtern kann; wenn ich in mir selbst diese Ruhe finde, ist es ruhen. Ruhen hat auch mit meiner Haltung zu tun, also wie ich ins Leben gehe. Es ist etwas, das geübt werden kann. Aber Ruhen ist für mich auch Sicherheit im Körper und Vertrauen. Das wären die wesentlichen Aspekte, aber es ist gar nicht so einfach, Ruhe zu definieren.

reli+plus: Warum ist „ruhen“ Ihrer Meinung nach wichtig?

*Es ist deshalb so wichtig, da wir dadurch klare nächste Schritte setzen können. In der Achtsamkeitspraxis, nach welcher ich auch arbeite, geht es ganz stark darum, dass wir im Hier und Jetzt sind, das heißt, ich nehme es wahr, dass ich jetzt mit Ihnen ins Gespräch gehe, dass ich da bin. Ich nehme mir bewusst Zeit dafür. Es geht immer darum, das JETZT, den Moment, urteilsfrei wahrzunehmen. Das ist wahrscheinlich auch etwas, das man im Leben lernen muss, und erst dann ist es möglich, klare nächste Schritte zu setzen. Das ist vermutlich auch ein wesentlicher Punkt für uns als Pädagog*innen, denn sonst handle ich immer nur aus einem Reaktions-Modus heraus und kann nie klar über meinen nächsten Schritt entscheiden. Das bedeutet, ich komme aus dem Reagieren raus und werde wieder selbstbestimmt.*

reli+plus: Gibt es Signale, die einem zeigen, dass ein Moment der Ruhe notwendig ist?

Ja, auf jeden Fall! Wir bekommen über unseren Körper Signale, welche wir mit etwas Übung rasch wahrnehmen können. Es kann beispielsweise sein, dass ich immer wieder zu Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen neige oder auch Rückenverspannungen bemerke. Und ein anderes Signal wäre, dass ich ständig so reagiere, wie ich es eigentlich gar nicht möchte. Beispielsweise bin ich schneller gereizt und reagiere auch dementsprechend. Das sind Zeichen, auf die ich achten muss, weil sie mir zeigen, dass etwas nicht stimmt. Dann ist es wichtig, wieder mehr zur Ruhe zu kommen und sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, um herauszufinden, was ich brauche.

reli+plus: Sie waren selbst als Elementarpädagogin tätig, gibt es Ihrer Erfahrung und Meinung nach Möglichkeiten, auch im pädagogischen Alltag zur Ruhe zu kommen? Haben Sie vielleicht sogar einen Tipp für die Kolleg*innen?

Ein Trick wäre das Wort JETZT. Das klingt einfach und ist es auch. Das heißt, wenn ich mit den Kindern zusammen bin und merke, es geht rund, und ich vielleicht sogar spüre, auch ich werde unruhig, dann verwende ich gerne das Wort JETZT. Das hilft mir dabei, mich selbst zu zentrieren und zu erden. Ein Beispiel: JETZT gehe ich mit dem Kind ins Gespräch. Das heißt, ich setze vor meine nächste Aktion das Wort JETZT und trickse mich sozusagen auch selbst ein wenig aus, um auch wirklich da zu sein. Denn wenn ich da bin, geht es auch leichter, wirklich in die Ruhe zu kommen. Und dieses JETZT kann grundsätzlich eine gute Übung sein, um bewusster und achtsamer zu leben.

Und ein zweiter Tipp wäre der Atem. Der Atem bringt uns auch sofort ins Hier und Jetzt und hilft beim Beruhigen. Eine Übung wäre beispielsweise, den Atem bewusst zu beobachten. Beim Einatmen nehme ich die kühle Luft bewusst wahr und beim Ausatmen die etwas wärmere.

reli+plus: Brauchen Kinder ebenfalls Momente der Ruhe oder ist Ruhe etwas „Kindgerechtes“?

Im Blick auf die Kinder ist die Definition von Ruhe „schwierig“. Der natürliche Zustand eines Kindes ist

innere Ruhe. In diesem Zustand kann es aber sein, dass das Kind sehr aktiv ist, beispielsweise herumläuft und turnt. Das heißt, von außen kann nicht definiert werden, ob dieses Kind gerade in sich ruht oder innerlich einen Stress erlebt. Dazu gibt es auch zahlreiche wissenschaftliche Studien. Hier braucht es achtsame und aufmerksame Pädagog*innen, die erkennen, ob das Kind sich in einem Ruhe- bzw. Unruhemoment befindet und wie sie/er das Kind in diesem unterstützen kann. Das natürliche Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung ist hier von großer Bedeutung. Die große Herausforderung für die Pädagog*innen liegt vor allem darin, dass die 20 Kinder in einer Gruppe ganz unterschiedliche Ruhe- bzw. Unruhebedürfnisse haben.

reli+plus: Haben Sie einen Tipp, wie es Pädagog*innen gelingen kann, mit Unruhemomenten umzugehen? Gibt es vielleicht sogar Möglichkeiten, dass diese zu Ruhemomenten werden?

Grundsätzlich muss bedacht werden, je jünger das Kind ist, desto schwerer kann es sich selbst regulieren. Ein Kleinkind ist kaum dazu in der Lage, sich selbst zu regulieren, es braucht den Erwachsenen, der ihr oder ihm dabei hilft. Je älter das Kind wird, desto leichter sollte es sich schon selbst regulieren, den Stresspegel ausgleichen und mit Emotionen umgehen können. Ein Tipp wäre, die vier Möglichkeiten der Selbstregulation anzuwenden (siehe Seite 10).

reli+plus: Welche Nebenwirkungen können im pädagogischen Alltag auftreten, wenn das Bedürfnis nach Ruhe nicht ernst genommen wird?

Ich vermute, dass vor allem jene Kinder, die Momente der Ruhe brauchen, übersehen werden. Vielleicht wird vermehrt auf die lauten und im ersten Moment unruhig wirkenden Kinder eingegangen, wobei diese ja meist die Kinder sind, die solche Angebote lieben. Dieses Übersehen hat in weiterer Folge Auswirkungen auf das Gruppengeschehen. Zudem hat es vermutlich auch Auswirkungen auf mich als Pädagog*in, denn die Unruhe kann sich auf mich übertragen und das gemeinschaftliche Miteinander beeinflussen. Ebenfalls kann eine Situation entstehen, in der Lernen nicht mehr möglich ist.

reli+plus: Wie kann es Pädagog*innen gelingen, auch nach einem unruhigen Arbeitstag zur Ruhe zu kommen?

Die Achtsamkeitspraxis bietet hier viele Möglichkeiten und Übungen. Eine einfache wäre, dass man sich einen Wasserfall vorstellt. Die Gedanken, die im Kopf sind, prasseln wie die Wassertropfen in einem Wasserfall herunter. Dann trete ich einen Schritt zurück und beginne, meine Gedanken zu beobachten. Das wäre der erste wesentliche Schritt, das heißt, ich bin meinen Gedanken nicht mehr ausgeliefert, sondern



Tanja Draxler.

Foto: Tanja Draxler.

ich werde zur/zum Beobachter*in. Dadurch spüre ich, ich habe diese Gedanken oder Ängste, aber ich bin nicht meine Gedanken oder Ängste. Aber auch die JETZT-Übung ist hier eine gute Praxis, die geübt werden kann und vielleicht sogar geübt werden muss.

reli+plus: Gibt es abschließend noch etwas, das Sie den Pädagog*innen ans Herz legen möchten?

Weniger ist oftmals mehr, und ich ziehe meinen Hut vor allen Pädagog*innen, die dieser wichtigen Berufung nachkommen, und wünsche mir, dass der Arbeit mit den Jüngsten in Zukunft auch in unserer Gesellschaft ein hoher Stellenwert zugeschrieben wird.

reli+plus: Welche Voraussetzungen werden Ihrer Expertise nach benötigt, damit Ruhemomente in elementarpädagogischen Bildungseinrichtungen möglich sind?

Es hat viel mit Haltung und innerer Bereitschaft zu tun. Mit diesen müssen sich Pädagog*innen in einem ersten Schritt bewusst auseinandersetzen. Grundsätzlich muss erwähnt werden, dass Kinder unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse mitbringen. Offen geführte Konzepte bieten die Möglichkeit, dass das Kind leichter ihren bzw. seinen Bedürfnissen nachgehen kann. Bin ich ein Kind, das viel Bewegung braucht, bin ich beispielsweise öfter im Bewegungsraum. Zu beachten ist, dass die stillen Kinder in der Konzeption mitgedacht und entsprechende Angebote gesetzt werden. ○

”

Die große Herausforderung für die Pädagog*innen liegt vor allem darin, dass die 20 Kinder in einer Gruppe ganz unterschiedliche Ruhe bzw. Unruhe-Bedürfnisse haben.

Victor Hugo

RUHE-MOMENTE UND RUHE-ORTE IM ALLTAG

Im Zuge des Interviews verwies Frau Draxler auf vier Möglichkeiten, die das Kind bei der Selbstregulation unterstützen. Ebenfalls berichtete sie davon, wie Momente und Orte der Ruhe in den elementarpädagogischen Alltag integriert werden können. Unter anderem erzählte sie von einem Klangzelt, welches als didaktischer Impuls genauer beschrieben wird.

Vier Möglichkeiten, die Selbstregulation zu fördern

- **Gerüche:** Düfte und Gerüche wirken nachweislich stressreduzierend und somit positiv auf Kinder und auch Erwachsene, ein Beispiel hierfür wäre Orangenöl.
- **Berührung:** Die Berührungen eines Erwachsenen, der selbst ruhig ist, können dem Kind dabei helfen, sich zu regulieren. Das kann beispielsweise eine Berührung an der Schulter sein, durch die das Kind die Möglichkeit und ein Angebot von der Pädagog*in bekommt, sich selbst wieder in die Ruhe zu bringen.
- **Blicke:** Liebevoller Blicke können dem Kind dabei helfen, einen Anker zu finden und wieder ruhig zu werden. Wenn die Pädagog*in merkt, dass es unruhig ist oder wird, beuge sie sich zum Kind und schenke ihr/ihm einen ruhestiftenden Blick.
- **Klang/Stimme:** Erwachsene neigen in unruhigen Momenten dazu, die Stimme zu verändern, meist werden sie höher. Sie versuchen oftmals, über den rationalen Verstand das Problem zu lösen. Ist allerdings schon Unruhe vorhanden und sind Konflikte bereits entstanden, sind Kinder nicht mehr offen für Erklärungen oder Diskussionen. Das bedeutet, Kinder nehmen diese sprachlichen Impulse in dieser Emotion nicht mehr wahr. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Erwachsene darauf achten, wie ihre Sprachmelodie ist. Ist sie ruhig, besonnen oder geh ich mit erhöhter Stimme ins Gespräch? Eine bewusst gesenkte Stimme kann das Kind in diesen Momenten besser annehmen.



Klangzelt.

Foto: Tanja Draxler

Didaktischer Impuls Klangzelt

Material: Zelt/Strandmuschel, Tücher, Klangschale, weitere Materialien, die den Entspannungsprozess fördern.

Für das Klangzelt werden ein Zelt/Strandmuschel, Tücher und eine Klangschale benötigt. Mit der Strandmuschel wird das Klangzelt gebaut und im Anschluss wird dieses mit Tüchern behängt. Die Tücher sollen lichtdurchlässig sein, damit das Kind vom Inneren des Klangzeltes nach draußen blicken kann. Dies ist für Kinder besonders wichtig, da sie nicht ganz vom Gruppengeschehen abgetrennt sind und dennoch ihren Rückzugsort haben. Vor allem für stille Kinder ist diese Möglichkeit sehr bereichernd. Diese Methode ist auch relativ einfach in den Alltag zu integrieren, da keine zusätzlichen Ressourcen, wie ein zusätzlicher Ruheraum oder ein außergewöhnliches Setting, benötigt werden. In diesem Klangzelt steht auch eine Klangschale, die dazu beitragen kann, den Stress zu reduzieren. Damit diese von den Kindern, aber auch von den Erwachsenen genutzt werden kann, benötigt es einen entsprechenden Umgang. Dieses Wissen kann beispielsweise durch eine Einführung erlangt werden, welche die Kinder im Anschluss dazu befähigt, auch eigenständig mit der Klangschale zu agieren und so Momente der Ruhe zu ermöglichen.

Weitere didaktische Ideen

Eine weitere Methode, die auch in der Gesamtgruppe angeboten werden kann, ist das gemeinsame Singen. Es wurde nachgewiesen, dass Singen stressreduzierend wirkt, und zudem fördert das Singen maßgeblich die kindliche Entwicklung. In ihrem Buch „Wohlfühlgeschichten“ hat Frau Draxler Lieder veröffentlicht, in denen die vier bereits erwähnten Möglichkeiten berücksichtigt und in das Lied eingebaut werden. Auch „Wohlfühlgeschichten“ sind eine wunderbare Möglichkeit, Momente der Ruhe in den pädagogischen Alltag zu integrieren. Diese können auch mit nach Hause gegeben werden. So nimmt das Kind die positiven Ruheerfahrungen mit nach Hause und kann diese gemeinsam mit den Eltern nochmals erleben.



Kompetenzen, die mit den vorgestellten Impulsen gefördert werden:

Das Kind ...

- nimmt den eigenen Körper sowie dessen Empfindungen bewusst wahr.
- wird in ihren bzw. seinen sprachlichen Fähigkeiten gefördert.
- lernt, sich in Unruhemomenten selbst zu regulieren.



Ich bin da – 24 Wohlfühllieder und Spiele. Don Bosco Medien Verlag



Fantasiereisen mit Mutmachkarten. Don Bosco Medien Verlag

**Literaturtipp**

■ Draxler-Zenz, Tanja: Wohlfühlgeschichten – 30 Fantasiereisen mit Mutmach-Karten und CD, München: Don Bosco Medien Verlag, 2018.

Während du jetzt den Worten meiner Geschichte lauschst, wird dein Körper immer ruhiger und entspannt sich immer mehr. Du atmest ein und aus und gibst dich einfach deiner Fantasie hin.

In unserer Geschichte geht langsam die Sonne unter, sie ist müde vom langen Scheinen. Sie verabschiedet sich. Sie sinkt hinter die Berge, um neue Energie und Kraft für den nächsten Tag zu tanken. Sie sagt leise „Auf Wiedersehen“, so dass die Nacht kommen kann.

Es wird dunkel da draußen. Aber bald schon erscheinen andere Lichter am Himmel. Sie scheinen nicht so kräftig wie die Sonne, aber mindestens ebenso schön. Es sind die Sterne, tausende, abertausende Sterne leuchten vom Himmel herab. Und inmitten von ihnen hängt der Mond, schmal wie eine Sichel.

Du fliegst in deiner Fantasie zum Mond. Es geschieht wie von selbst, zwischen den Sternen hindurch landest du genau in seiner Sichel. Du nimmst in ihr Platz wie auf einem Schaukelstuhl. Überraschenderweise ist es in der Mondsichel ganz weich und angenehm warm. Auch eine Decke ist für dich bereitgelegt, mit der du dich zudeckst.

Liebevoll begrüßt dich der Mond und freut sich, dass du auf ihm Platz genommen hast. Und ganz behutsam beginnt er dich hin und her zu wiegen, langsam und ruhig wiegt er dich, wie ein großer, alter Schaukelstuhl, der alle Zeit der Welt hat, das alles geschieht sehr langsam und gleichmäßig.

Du spürst, wie du dabei ganz ruhig wirst. Alles geschieht sehr ruhig, dein Atem wird langsamer und tiefer, du fühlst dich wohl und geborgen. Dein Körper lässt seine Arme und Beine hängen, gut geschützt vom lieben Mond. Kuschelig und warm ist es, ruhig und gleichmäßig schaukelst du hin und her, du beobachtest die Sterne, die dir freundlich zuwinken.

Langsam geht die Nacht zu Ende und die Sonne begrüßt den neuen Tag, gut erholt und aufgeladent mit neuer Energie deckst du dich ab und fliegst zurück auf die Erde, mit der Gewissheit, jederzeit die große Mondschaukel besuchen zu dürfen.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke dich ein wenig und komm wieder ganz zurück ins Hier und Jetzt. (Draxler-Zenz 2018, 28)

DIE PAUSETASTE DER RELIGIONEN

Viele Religionen kennen einen besonderen Tag im Wochenrhythmus, welcher als heiliger Tag bzw. als Ruhetag gilt. Der Artikel gibt Einblicke in das trialogische Lernen und zeigt Möglichkeiten auf, wie Kinder neben ihrer (inter)religiösen Kompetenz auch ihre soziale Kompetenz, im Blick auf Resilienz, erweitern können.

Magdalena Schalk

Fest- und Feiertage unterbrechen unseren Alltag. Sie fungieren als wichtige Rhythmusgeber und ermöglichen es uns, den Fokus auf das Wesentliche, auf das wirklich Wichtige im Leben zu richten. Gerade die letzten beiden Jahre der Covid-Pandemie haben uns gezeigt, wie bedeutend es ist, bewusst aus dem Alltag herauszutreten. In Zeiten, die von Lockdowns, Social-Distancing, Distance-Learning und Homeoffice geprägt sind, ist es einmal mehr notwendig, bewusst eine regelmäßige Unterbrechung zu setzen und eine Atempause für die Seele zu schaffen.

In vielen Religionen finden sich regelmäßige Ruhetage, wie etwa in den monotheistischen Religionen der Sabbat, der Sonntag und der Freitag. Die Religionen lehren uns also, immer wieder auf die Pausetaste zu drücken.

Sabbat, Sonntag,
Freitag

Trialogisches Lernen

Unter trialogischem Lernen ist eine eigene Dimension religionspädagogischer Theorie und Praxis zu verstehen. Dabei steht die Begegnung zwischen den drei abrahamitischen Religionen im Zentrum (vgl. Sajak 2010, 29). Langenhorst hält fest: „Lernprozesse in Sachen Trialog betreffen in erster Linie die Dimensionen des täglichen Leben.“ (Langenhorst 2016, 159). Das bedeutet, im trialogischen Lernen liegt der Fokus zunächst in der Wahrnehmung und Bewusstmachung, „dass ein und derselbe Gott nicht nur in meiner Konfession, nicht nur in meiner Religion, sondern in den drei in sich noch vielfach ausdifferenzierten Religionen von Judentum, Christentum und Islam verehrt wird“ (Langenhorst 2016, 171).

Es geht also um eine wechselseitige Anerkennung und „im Sinne des Begegnungslernens“ (Langenhorst 2016, 173) darum, Menschen in einen konstruktiven Dialog über ihre Lebens- und Glaubenspraxis zu bringen. So bilden Sabbat, Sonntag und Freitag, als heilige Tage der drei Geschwisterreligionen, einen adäquaten Anknüpfungspunkt und Lernanlass für interreligiöses Lernen. Der Wochenrhythmus im Sinne einer Fünftageweche und einem zweitägigen Wochenende ist Schüler*innen heute sehr vertraut. Auch wenn Kinder heute in einer säkular geprägten Welt aufwachsen, sind für sie der Samstag und der Sonntag als Unterbrechung des (Schul-)Alltages erfahrbar. Am Wochenende gibt es eine Pause von den (schulischen) Lernanstrengungen. Diese Pause wird von Schüler*innen sehr unterschiedlich erlebt und gestaltet. Lange schlafen, Ausflüge machen oder Spielen mit Freund*innen und Familie sind für viele das Sinnbild der Erholung und Pause am Wochenende.

Wir Menschen brauchen regelmäßige Ruhe- und Erholungsphasen, um wieder neue Kraft zu schöpfen. Das erfahren bereits Kinder im Volksschulalter, wenn sie mit Schulstress und Leistungsdruck konfrontiert werden. Abschalten, Entspannen und Ausruhen wollen aber gelernt sein. Kinder brauchen dabei unsere Unterstützung, um Kompetenzen aufzubauen und weiterzuentwickeln. Gerade im Religionsunterricht können immer wieder Übungen und Methoden zum Stillwerden, Entspannen, Beten usw. eingebaut werden. Karina Sillmann hat vor kurzem das Buch „Tschüss Stress“ herausgebracht, in dem sie Entspannungsübungen für Kinder vorstellt (s. Buchtipp, S. 13).

Sabbat, Sonntag, Freitag

In den drei monotheistischen Religionen wird je ein Tag der Woche als besonderer Tag herausgegriffen und gestaltet. Judentum und Christentum kennen jeweils einen Ruhetag. Für Jüdinnen und Juden ist es der letzte Tag der Woche, der Sabbat, und für Christ*innen der Sonntag, der erste Tag der Woche. Sabbat und Sonntag gelten als Ruhetage, an denen die Arbeit möglichst ruhen soll, man neue Kraft schöpfen kann und Gott näherkommen kann. Der Freitag ist der gemeinsame Gebetstag für Muslimas und Muslime und somit aus dem Siebentagerhythmus herausgehoben, auch wenn der Freitag im Islam nicht als Ruhetag gilt (vgl. Langenhorst 2016, 390).



Pausetaste aktivieren.

Foto: Pixabay

Ideen für die Praxis

Die Pausetaste aktivieren

- Reflektieren und besprechen:
Wann brauche ich eine Pause?
Was hilft mir, mich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen?
- Entspannungsübungen in einer Box sammeln.
So sind sie stets griffbereit und können zwischendurch im Schulalltag oder zuhause angewandt werden (s. Methodenlabor, S. 24–27).

Lied: Zeit für Ruhe

Das Lied „Zeit für Ruhe“ (T: Gerhard Krombusch, M: Ludger Edelkötter) eignet sich gut, um mit Schüler*innen in ein meditatives Singen zu gehen. Mehrmaliges Wiederholen hilft dabei, ruhig und still zu werden. Das Lied kann auch als Kanon gesungen werden (s. Seite 15).

Mein Sonntag

Die Schüler*innen tauschen sich in der Gruppe über einige der folgenden Fragen aus und halten ihre Ergebnisse auf einem Plakat, einer Heftseite, in einer Mind-Map o. ä. fest. Anschließend stellen die Gruppen ihre Ergebnisse der Klasse vor.

- Wenn du einen ganzen Tag frei hast, was machst du dann gerne?
- Woran erkennst du, dass Sonntag ist?
- Was machst du sonntags?
- Was gefällt dir am Sonntag?
- Welche Fragen hast du zum Sonntag?
- Was wäre, wenn es keinen Sonntag gäbe?
Gemeinsam werden Ideen und Anregungen gesammelt, wie der Sonntag bewusst gestaltet werden kann:
- Gemeinsam mit der Familie frühstücken.
- Gottesdienst feiern.
- Einen Spaziergang in der Natur machen, ganz ohne Handy und Co.
- Gemeinschaft erleben beim Gebet vor dem Mittagessen, beim Spielen, beim Treffen mit lieben Menschen ...
- Einen schönen Moment des Sonntags aufzeichnen/aufschreiben und im Sonntags-Gläschen sammeln und sich immer wieder daran erfreuen.
- u. v. m.

Geschichten:

- Ein Sonntag für die Tiere
„Ein Sonntag für die Tiere“ ist eine Geschichte, die sich aus der Perspektive der unterschiedlichsten Tiere dem Wesen des Sonntags (arbeitsfrei, Gemeinschaft, Gott, beten ...) annähert.
- Die Gabe des Festes – Das Geschenk des Adlers
Diese Geschichte greift das Thema des Festes auf: Warum ist es für Menschen wichtig, Feste zu feiern? Wieso feiert man nicht jeden Tag ein Fest und was macht ein Fest aus? Die Geschichte „Die Gabe des Festes – Das Geschenk des Adlers“ eignet sich zunächst gut, um korrelativ die Lebenswelt der Schüler*innen herein-



Ausruhen.

Foto: pixabay

zuholen und in weiterer Folge beispielsweise zu den unterschiedlichen religiösen Festen der einzelnen Religionen zu arbeiten oder ein Fest gemeinsam in der Klasse/Schule vorzubereiten und zu feiern.

Die Geschichten finden Sie online auf unserer Homepage reliplus.at.

Infokärtchen: Sabbat, Sonntag und Freitag

- Die Infokärtchen zu Sabbat, Sonntag und Freitag (online auf reliplus.at) gemeinsam oder einzeln lesen und miteinander besprechen.
- Die wichtigsten Karteninhalte in drei Sätzen im Heft zusammenfassen.
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten der drei heiligen Tage entdecken und besprechen.
- Die Schüler*innen überlegen sich zu jedem Tag eine bis zwei Fragen.
Ich frage mich, ...
Ich möchte wissen, ...
- Eine Heftseite oder ein Informationsplakat für den Sabbat, den Sonntag und den Freitag gestalten und in der Klasse/Schule aufhängen.
- Eine Umfrage unter jüdischen, christlichen und muslimischen Schüler*innen starten: Was liebst du am Sabbat, am Sonntag, am Freitag?
- Eine*n Vertreter*in des Judentums, des Christentums, des Islams einladen und mit ihr/ihm ins Gespräch kommen.
- Eine Wortwolke, ein Mesostichon oder ein Elfchen zum Sabbat, Sonntag und Freitag gestalten.
- Einen Mini-Podcast erstellen.
- u. v. m.

”

**Ein Tag zum Genießen,
ein Tag für die Ruhe und
für das Nichtstun. Das ist
wunderbar.**

Kohler-Spiegel, 2018, 14



Vorgestellt: Das Funkkolleg für Kinder im Trialog der Kulturen

Eine wunderbare Möglichkeit, Schüler*innen im Religionsunterricht beim interreligiösen Lernen zu unterstützen, bietet „Das Funkkolleg für Kinder im Trialog der Kulturen“. Es bereitet unterschiedliche Themen aus dem Bereich Religion für Kinder einfach und verständlich auf. Anhand von Radiobeiträgen bzw. Podcasts (max. 10 Minuten) erhalten Kinder die Möglichkeit, mit fremden Religionen und Kulturen in Kontakt zu kommen. Die Originaltöne von Kindern jüdischen, christlichen und muslimischen Glaubens,

die aus ihrer Perspektive Einblick in ihr kulturelles und religiöses Leben geben, machen die Hörbeiträge für Schüler*innen besonders spannend. Darüber hinaus enthalten die Beiträge auch Klänge (Gesänge, Gebete, Geräusche ...) von verschiedenen Orten, die besondere Atmosphären vermitteln. Weiters stehen Unterrichtsmaterialien für Pädagog*innen zur Verfügung sowie Vorschläge für den methodisch-didaktischen Einsatz der Radio- oder Podcast-Beiträge im (Religions-)Unterricht.

Was ist der wichtigste Tag der Woche?

Im Radiobeitrag „Was ist der wichtigste Tag der Woche?“ vom Funkkolleg für Kinder werden der Freitag, der Sabbat und der Sonntag erklärt und ein Einblick in die Besonderheiten dieser Tage der jeweiligen Religion gegeben.

Link zum Beitrag: www.kinderfunkkolleg-trialog.de/themen/tagderwoche/

Buchtipps

Warum haben wir sonntags frei?

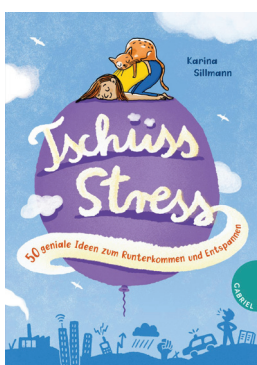
Im Buch „Warum haben wir sonntags frei?“ von Albert Biesinger, Helga Kohler-Spiegel und Simone Hiller geben 17 Forscher*innen kindgerechte Antworten auf große Kinderfragen rund um religiöse Feste. Zusätzlich lädt das Buch mit Anregungen zum Weiterdenken und Forsuchen Kinder ein, sich intensiver mit den jeweiligen religiösen Festen auseinanderzusetzen.



Tschüss, Stress!

Das Buch „Tschüss, Stress“ von Karina Sillmann greift Themen wie Stress, Überforderung und steigenden Leistungsdruck auf. Nicht nur Erwachsene, sondern bereits Kinder im Volksschulalter sind immer öfter davon betroffen. „Tschüss, Stress!“ bietet einfache Entspannungsübungen für gestresste Kinder ab 8 Jahren an.

Die Übungen motivieren, mit lustigen Illustrationen und Bildern von Tine Schulz, zum Mitmachen. Karina Sillmann arbeitet mit Kindern in Entspannungskursen und Tanzprojekten. Im Buch stellt sie 50 Ideen vor, die Kinder unterstützen, entspannter und ausgeglichener durchs Leben zu gehen. „Veranstalte deine eigene Tea Time“, „Atme zusammen mit deinem Kuscheltier“, „Adoptiere eine Pflanze“, „Mache den Wasserfall“ oder „Überlege dir ein Pause-Ritual“ sind nur einige leicht umsetzbare Übungsbeispiele. So können Kinder ganz einfach Gelassenheit und Lebensfreude in ihren Alltag integrieren.



Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

Die Schüler*innen ...

- nehmen das Wochenende oder den Sonntag als Rhythmusgeber und Unterbrechung vom (Schul-)Alltag wahr.
- stellen Fragen zu den drei heiligen Tagen Sabbat, Sonntag und Freitag.
- entdecken Möglichkeiten und Übungen, die ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und können diese nutzen.
- verarbeiten Informationen zu den Ruhetagen der Religionen in kreativen Ausdrucksmöglichkeiten.
- benennen und diskutieren Unterschiede, Gemeinsamkeiten und Besonderheiten von Sabbat, Sonntag und Freitag.



Quellen und Literaturtipps

- Biesinger, Albert/Kohler-Spiegel, Helga/Hiller Simone: Warum haben wir sonntags frei? Wissen rund um religiöse Feste. München: Kösel 2018.
- Jansen, Alexander: Ich habe meinen Glauben mitgebracht. Spiele, Geschichten und Lieder für ein friedliches Miteinander der Religionen Judentum, Christentum und Islam. München: Don Bosco 2021.
- Kinderfunkkolleg: www.kinderfunkkolleg-trialog.de/themen/tagderwoche/
- Kubler, Michel/Mrowiec, Katia/Sfeir, Antoine: Gott, Jahwe, Allah. Die großen Fragen zu den drei Religionen. München: Pattloch 2006.
- Langenhorst, Georg: Trialogische Religionspädagogik. Interreligiöses Lernen zwischen Judentum, Christentum und Islam. Freiburg i. Breisgau: Herder, 2016.
- Sajak, Clauß Peter: Kippa, Kelch, Koran. Interreligiöses Lernen mit Zeugnissen der Weltreligionen. Ein Praxisbuch, München: Kösel, 2010.
- Sillmann, Karina: Tschüss, Stress! 50 geniale Ideen zum Runterkommen und Entspannen. Stuttgart: Gabriel, 2022.
- Woppowa, Jan: Art. Sabbat – Sonntag – Freitag, in: Wissenschaftlich Religionspädagogisches Lexikon im Internet (www.wirelex.de), 2017.

ZEIT FÜR RUHE (KANON)

① C Am Dm G ② C Am Dm G
Zeit für Ru-he, Zeit für Stil-le, A-tem ho-len und nicht het-zen,
③ C Am Dm G ④ C Am Dm G
un-ser Schwei-gen nicht ver-let-zen. Lasst uns in die Stil-le hö-ren.

T: Gerhard Krombusch, M: Ludger Edelkötter, Impulse-Musikverlag

Ein Mesostichon schreiben:

Schreibe zu jedem Buchstaben ein Wort, das zu diesem heiligen Tag passt!

S
SYNAGOG
E
B
B
A
T

S
O
N
N
T
A
G

F
R
E
I
T
A
G

SONNTAG – SINNTAG

Ein kurzer Abriss über die Geschichte und Bedeutung des Sonntags. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Sonntag ein „Sinntag“ bleiben kann. Ein Interview mit P. Gerwig Romirer und Aussagen verschiedenster Menschen zeigen viele Wege auf, wie Menschen zur Ruhe kommen.

Herbert Stiegler

In der Bibel wird zunächst die Ruhe des Sabbats und später des Sonntags als ein Geschenk Gottes an die Menschheit dargestellt. Das Gebot „Du sollst den Tag des Herrn heiligen“ lädt uns ein, den Alltag loszulassen und uns besonders den schönen und wichtigen Dingen des Lebens zuzuwenden.

Sabbat und Sonntag haben jeweils ihr eigenes Profil. Die Besonderheit des Sabbats liegt in der Ruhe von der Arbeit, wie sie in Ex 20,10–11 beschrieben wird. *„Denn in sechs Tagen schuf der Herr den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was dazugehört; am siebten Tag ruhte er. Darum segnete der Herr den Sabbat und erklärte ihn für heilig.“*

Im Müßiggang und in der Ruhe liegt Segen, und aus ihr erwächst Kraft für Neues.

Die christliche Tradition hat den Charakter des arbeitsfreien Tages vom Judentum übernommen und ihm gleichzeitig einen neuen Platz in der Woche und eine neue Bedeutung gegeben. Aus dem Sabbat ist der Sonntag geworden. Der Sonntag war ursprünglich kein arbeitsfreier Tag. Im Mittelpunkt stand die Feier der Auferstehung mit einem gemeinsamen Gottesdienst.

In allen vier Evangelien wird der „erste Tag der Woche“ als Tag der Auferstehung Jesu bezeugt. In der frühen Kirche wurde der Sonntag zum Tag des Gedenkens an die Auferstehung. Die Eucharistie – das gemeinsame Brechen des Brotes – und die Solidarität unter den Menschen galten als zentrale Merkmale dieses Tages. Im Jahr 321 machte Kaiser Konstantin den Sonntag zu einem staatlichen Feiertag mit gesetzlich geregelter Arbeitsruhe. Das zentrale Anliegen des jüdischen Sabbats tritt am Sonntag wieder in den Vordergrund.

Der arbeitsfreie Sonntag bringt zum Ausdruck, dass der Schwerpunkt nicht im wirtschaftlichen und kommerziellen Bereich, sondern im menschlichen Bereich liegt.

„Der Sonntag ist ein Raum der Freiheit, den Gott uns schenkt. Es ist wichtig zu spüren, wie gut es tut, den Sonntag bewusst anders zu gestalten, ihn nicht mit Veranstaltungen vollzustopfen, sondern einfach mal durchzuatmen. Es ist auch wichtig, gemeinsam zu überlegen, wie der Sonntag wieder zu einem heiligen Tag werden kann. Dieser Tag schützt unsere Freiheit und erinnert uns jede Woche daran, wer wir wirklich sind: Könige und Königinnen, die sich selbst leben, statt gelebt zu werden, die sich selbst regieren, statt von anderen regiert zu werden.“ (Stutz 2004, 57)

Sinnbausteine des Sonntags

■ Zeit, um Kraft zu schöpfen

Der Sonntag gibt der Zeit einen Rhythmus und ist gut für die Menschen und die Gemeinschaft. Der Sonntag ist eine Oase für die Seele. Am Ende einer Arbeitswoche und vor dem Beginn einer neuen Woche bietet der Sonntag die Möglichkeit, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

■ Zeit zum Erholen

Der Sonntag unterbricht den Alltag und verschafft den Menschen eine freie Zeit, in der Arbeit, Schule oder andere Alltagspflichten zurückgestellt werden. Der Sonntag ist eine Gelegenheit, eine Pause einzulegen und durchzuatmen.

■ Weniger Hektik

Der Alltag ist davon bestimmt, dass alles schnell gehen muss. Der Sonntag lädt zur Verlangsamung und Entschleunigung ein. Der Sonntag gibt vielen Menschen die Möglichkeit, das zu tun, was sie gerne tun: ausschlafen, gemütlich frühstücken, die Natur genießen, sich Zeit für „Zweckloses“ nehmen.

■ Zeit für Freiheit

Der Sonntag ist ein wichtiger Garant für die menschliche Freiheit. Die Menschen sind weitgehend frei von den Anforderungen der Arbeitswelt, frei von Leistungsdruck und Konsumzwang. Er ist auch ein Tag für Bereiche, die wirtschaftlich nicht tragfähig sind.

■ Zeit für Gott

Seit dem frühen Christentum ist der Sonntag ein Tag, an dem man Gott, seinen Mitmenschen und sich selbst Aufmerksamkeit schenkt. Für Christ*innen ist der Gottesdienst eine wichtige Lebensquelle. Der Gottesdienst oder zumindest ein „Kurzbesuch bei Gott“ lädt uns ein, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen vor Gott zu bringen und so Kraft zu tanken.

■ Ein besonderer Tag

„Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.“ (Gen 2,3) Der Segen Gottes liegt in der Ruhe und im Nichtstun. Daraus erwächst Kraft für den Alltag und für Neues.

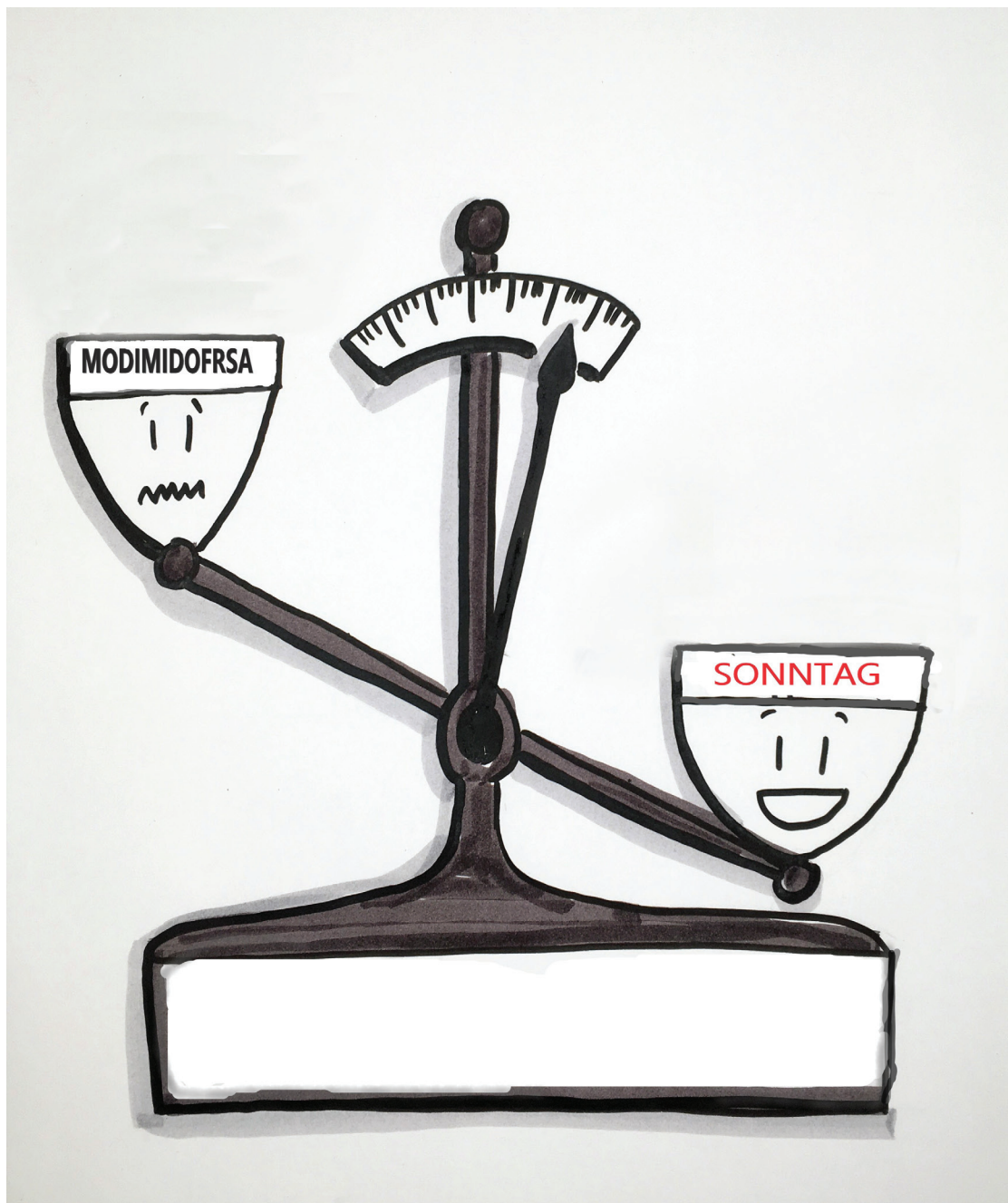
■ Zeit füreinander und miteinander

Der Sonntag ist der „Miteinandertag“ schlechthin. Familien, Freund*innen und Bekannte unternehmen das, was während der Woche zu kurz kommt: einen gemeinsamen Ausflug, ein gemeinsames Essen ... Hier kann Gemeinschaft und Freundschaft gelebt und gepflegt werden. ○

Mehr als chillen

MEIN SONNTAG HAT GEWICHT

Hier siehst du eine Waage. Die linke Waagschale steht für die Wochentage und die rechte für den Sonntag. Wichtige und wertvolle Gewichte für den Sonntag sind: Zeit, um Kraft zu schöpfen – Zeit zum Erholen – weniger Hektik – Zeit für Gott – ein besonderer Tag – Zeit füreinander und miteinander.



Nur ein ruhendes Gewässer wird wieder klar.

Sprichwort aus Tibet

Grafik: Gudrun Jöller

Impulse:

- Verfasse einen Slogan für deine Sonntagswaage und schreibe diesen in das leere untere Feld.
- Schreibe in die leeren Waagschalen, was dir bei der jeweiligen Waagschale wichtig ist. Achte darauf, dass der Sonntag mehr Gewicht hat.
- Finde konkrete persönliche Beispiele für die Sonntagsgewichte: Zeit, um Kraft zu schöpfen – Zeit zum Erholen – weniger Hektik – Zeit für Gott – ein besonderer Tag – Zeit füreinander und miteinander.
- Vergleiche und besprich deine Ideen mit den Aussagen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers.
- Sammelt in der Klasse die wichtigsten Ideen, was euren Sonntag wertvoll macht.

WEGE ZUR RUHE

Für Körper, Geist und Seele ist es wichtig, regelmäßig für Entspannung zu sorgen und zur Ruhe zu kommen. Es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag innere Ruhe zu finden.

In der Literatur und in Ratgeber-Blogs werden u. a. folgende Möglichkeiten genannt, die zur inneren Ruhe beitragen: Sport und Bewegung, körperliche Nähe und Berührung, Gebet und Meditation, Dankbarkeits- und Atemübungen, Struktur und Rituale, Zeit in der Natur, ruhige Zeiten des Alleinseins, Musik, gute Gespräche, guter Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Auf die Frage „Wie und wo findest du Frieden?“ antworteten Jugendliche und Erwachsene spontan sehr unterschiedlich. Ergänzt werden diese „alltäglichen“ Gedanken durch Aussagen von großen und berühmten Denkern.

Ich finde Ruhe, wenn ich in der Natur bin, die Sonne scheint und die Blumen duften. Das bringt mir Ruhe. (Barbara, 13 Jahre)

Ich finde Frieden, wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin, wenn ich Musik höre oder wenn ich schlafe. (Hanna, 14 Jahre)

Wenn ich junge Leute mit Ohrstöpseln und iPhones sehe, denke ich mir – die armen Dinger. Aber vielleicht ist es auch nur diese ständige Berieselung mit Musik, die so etwas wie ein elektronischer Spaziergang im Wald ist. Die lästige Umwelt wird ausgeblendet, die Sinne werden heruntergefahren und man gibt sich seinen Tagträumen hin. (Johanna, 53 Jahre)

Ich finde Ruhe, wenn ich mit meinen Freunden Fußball spiele oder wenn ich im Bett liege und Musik höre. (Jonah, 13 Jahre)

Richtigen Frieden finde ich, wenn ich einen Tag lang alles im Garten gemacht habe, was ich wirklich machen wollte, und dann zufrieden bin. Wenn alles erledigt ist, dann komme ich zur Ruhe. (Gerhard, 65 Jahre)

Das ganze Unglück der Menschen rührt nur daher, dass sie nicht in der Lage sind, in einem Raum ruhig zu bleiben. (Blaise Pascal)

In meinem Zimmer oder beim Fahrradfahren oder wenn ich Netflix schaue und auch Fortnite spiele. (Jan, 13 Jahre)

Ich finde den Regen und den Schnee besonders beruhigend. (Lena, 13 Jahre)

Malen, Schreiben oder Lesen bringt mir Ruhe, aber auch das Surfen im Internet (YouTube ...). (Verena, 14 Jahre)

Alle 6 Wochen haben wir PC- und handyfreie Wochenenden. Nach den ersten 12 Stunden „Entzug“ malen wir plötzlich, lesen, genießen die Sonne auf dem Balkon. Wir gehen Radfahren, Wandern und vieles mehr. (Anna, 38 Jahre)

Wenn ich angespannt bin, höre ich gerne Musik oder gehe ins Fitnessstudio. Manchmal liege ich aber auch einfach nur im Bett. Wenn ich wütend bin, gehe ich in den Keller und boxe mit meinem Boxsack. (Bianca, 14 Jahre)

Ruhe finde ich dort, wo ich zu Hause bin und mich wohlfühle. Auch durch Nachdenken und Alleinsein. (Maria, 17 Jahre)

Es gibt nichts Beruhigenderes und Entspannenderes als mit meinem Freund zu kuscheln. (Miriam, 15 Jahre)

Ich trage seit zwei Jahren ein Hörgerät. Wenn mir der Lärm, das unsinnige Geschwätz usw. auf die Nerven geht, lege ich das Gerät einfach weg und habe meine Ruhe. Ich vermisse gar nichts. (Franz, 73 Jahre) ○



Ruhe beim Lesen.

Foto: Pixabay



Quellen, Literatur- und Internettipps

- Stutz, Pierre: HerzensWorte: Die 10 Gebote für das Leben, Luzern: Rex Verlag, 2004.
- www.karl-veitschegger.at/texte/sabbat.sonntag.htm
- www.dioezese-linz.at/dl/kMrMJmoJMjQx4KJKJK-JKNkk/Gott_sei_Dank_es_ist_Sonntag_Brosch_re_der_EKD_pdf
- www.ekd.de/arbeitsfreier-sonntag-sonntagsschutz-ruhe-sinnvoll-43964.htm



Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

Die Schüler*innen können

- die Bedeutung des Sabbats und des Sonntags in der Religion und in der Geschichte erläutern und darlegen, was der Sonntag für sie bedeutet.
- eine „Werbekampagne“ für den Sonntag erarbeiten.
- die Bedeutung von Ruhe und Auszeiten erkennen und eigene Beispiele anführen.
- Elemente einer klösterlichen Lebensform beschreiben.

EIN BESONDERER ORT DER RUHE

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass in einem Kloster alles ruhig abläuft und es nur Gebet und viel Stille gibt. Doch wie sieht das Leben in einem Kloster wirklich aus? Einen persönlichen Einblick gibt Pater Gerwig Romirer aus dem Benediktinerstift St. Lambrecht in der Steiermark.

reli+plus: Lieber Pater Gerwig, wie schaut denn das Leben im Kloster wirklich aus?

Nun, in einem Kloster gibt es – wie überall – auch hektische Zeiten, manchmal viel zu tun oder ein wenig Stress. Aber im Grunde genommen stimmt es schon so, dass ein Kloster ein besonderer Ort der Ruhe ist. Klöster gibt es seit dem 3. Jahrhundert nach Christus, und seitdem wollen sie Rückzugsorte für ein konzentriertes, geordnetes Leben bieten. Aus diesem Grund ist die Anlage eines Klosters auch so gestaltet, dass der „Lärm der Welt“ draußen bleibt. Auch der Tagesablauf hat einen klaren Rhythmus.

reli+plus: Ihr in St. Lambrecht seid Benediktinermönche. Für euch gilt die Regel des heiligen Benedikt, der im 6. Jahrhundert gelebt hat. Ist das heute noch zeitgemäß?

Natürlich lässt sich manches nicht mehr genau so einhalten, wie es vor 1500 Jahren formuliert wurde, aber ich denke, die Grundprinzipien sind noch sehr aktuell. Die Benediktinsregel wird oft mit dem Slogan zusammengefasst: „ora et labora et lege“, übersetzt: „Bete und arbeite und lese“, was bedeutet, dass es um ein gutes Gleichgewicht und eine Verbindung der verschiedenen Dimensionen des Lebens geht: Einerseits zu wissen, dass es etwas gibt, das größer ist als wir, nämlich Gott, mit dem wir uns im Gebet verbinden – andererseits ganz in dieser Welt zu sein, sich leidenschaftlich und auch in Zusammenarbeit mit anderen Menschen für etwas einzusetzen – und schließlich, sich Zeit zu nehmen für die Bibel (das Buch der Bücher) und andere Texte, die viel Lebensweisheit enthalten, um einen guten inneren Kompass zu entwickeln.

reli+plus: Und was hilft dir persönlich, zur Ruhe zu finden?

Wir Mönche haben im Kloster einen geschlossenen Bereich, den sogenannten Kreuzgang. Wenn ich die Tür meines Zimmers hinter mir schließe, klopft normalerweise niemand an, es ist ein geschützter Raum. Dort habe ich einen guten Platz zum Sitzen, lese vielleicht einen kurzen Text als geistigen Impuls, wenn es Abend ist, zünde ich eine Kerze an, schaffe einfach eine gute Atmosphäre. Aber auch wenn ich alleine auf einer Bank im Klostergarten sitze, einfach nur auf mich schaue und die Natur auf mich wirken lasse, kann ich ganz gut zur Ruhe kommen.

Sehr wertvoll sind für mich die gemeinsamen Gebetszeiten, die in einem guten Rhythmus über den Tag verteilt sind, wo ich auch zur Ruhe kommen kann, mich fallen lassen kann, nichts leisten muss, einfach nur sein, da sein.



P. Gerwig Romirer (OSB).

Foto: Stift St. Lambrecht

reli+plus: Es kommen ja viele Besucher*innen zu euch ins Kloster und ins Seminarzentrum „SCHULE DES DASEINS“. Suchen die auch Ruhe?

Wir haben sehr unterschiedliche Gäste, aber ja, die meisten genießen auch die Ruhe hier. Allein die Tatsache, dass sie weit weg von ihrem Alltag und von ihren gewohnten Aktivitäten sind, ermöglicht ihnen eine ruhigere Zeit; unsere großzügigen Gebäude, die hohen Räume, die Stille und die Dunkelheit ohne Lichtsmog in der Nacht, die Natur rund um das Kloster, all das lässt die Menschen schnell zur Ruhe kommen – auch wenn es für manche am Anfang nicht leicht ist, das „Nichts“ zu erleben.

reli+plus: Auch du als Mönch hast sicher ein Smartphone, wie gehst du denn damit um?

Ich achte vor allem darauf, dass das Handy MEIN Werkzeug ist und nicht andersherum. Ich schätze also die wertvollen Möglichkeiten, die es bietet, aber ich achte darauf, dass ich mich nicht davon abhängig mache. Aber ich weiß, dass es einen Knopf zum Ausschalten hat, und den drücke ich ab und zu, damit ich meine Ruhe habe.

reli+plus: War es für dich als Jugendlicher auch schon wichtig, Ruhe zu finden? Oder anders gefragt: Wo und wie können junge Menschen heute gut Ruhe erfahren?

Ich war als junger Mensch gerne aktiv und unterwegs, habe mich in verschiedenen Bereichen engagiert und kann rückblickend sagen, dass es sehr wertvoll war, Dinge auszuprobieren, Erfahrungen zu sammeln, die Welt im Kleinen und im Großen kennen zu lernen. Aber es war für mich immer wichtig, die Eindrücke verarbeiten und sortieren zu können, deshalb habe ich mir ruhige Zeiten und ruhige Orte gesucht.

Und ich habe auch gemerkt, dass ich Ruhe und Raum brauche, um kreativ zu sein, um neue Gedanken zuzulassen, um Pläne zu machen. Ruhe bedeutet auch, Freiheit zu erleben! ○

DER SEELE ZEIT ZUM NACHDENKEN GEBEN

Eva Bacher

Über die Stille zur
Ruhe finden

Jeder und jede kennt das Bedürfnis nach Ruhe, das sich in oder nach der Geschäftigkeit des Tages einstellt. Selten gönnt man sich aber im Alltag Augenblicke der Stille. Die Augen können bei Bedarf einfach geschlossen werden, die Ohren nicht – jedenfalls nicht ohne Hilfsmittel. Dabei sagt uns die Hirnforschung längst, wie wertvoll akustische Auszeiten sind.

Ein Experiment

Wie wäre es mit einem akustischen Experiment? Die Schüler*innen bekommen einen Text zu lesen. Ca. 30 Sekunden lang herrscht Ruhe. Dann werden aus zwei oder drei verschiedenen Quellen gleichzeitig Musik und Geräusche eingespielt. Nach einiger Zeit wird die Tonbeschallung für 30 Sekunden angehalten, danach wieder fortgesetzt. Wenn alle mit dem Lesen fertig sind, werden Musik und Geräusche ausgemacht und das Experiment ist beendet. Die Schüler*innen können sich nun zu ihren Erfahrungen äußern:

- Wie habt ihr die Geräuschkulisse empfunden?
- Wie war für euch die Phase der Stille?
- Gab es einen Unterschied zur Stille, die vor der Beschallung da war?

Wertvolle Ruhepausen

Dieses Experiment soll zeigen, dass akustische Pausen einen positiven Effekt auf unseren Körper haben, und zwar mehr noch als andauernde Stille. Das entdeckten Hirnforscher durch Zufall. Luciano Bernardi und sein Team von der Universität Pavia in Italien wollten eigentlich die Wirkung verschiedener Musikstile erforschen. Dabei maßen sie Atmung, Blutdruck und Herzschlag. Während die Probanden verschiedene Stücke vorgespielt bekamen, wurden zur Kontrolle immer wieder Pausen eingelegt, in denen nichts zu hören war. Es zeigte sich, dass in diesen Pausen die Werte niedriger waren als vor dem Beginn des Experiments. Ruhige Phasen als bewusste Abwechslung haben also einen größeren Effekt als eine längere Stille, an die sich der Körper gewöhnt hat (vgl. spektrum.de).

Erfahrungen von Stille

Micky Kaltenstein lässt in seinem Buch „Stille. 9 Porträts“ Personen zu Wort kommen, in deren Leben Stille eine besondere Bedeutung hat. Es sind keine Stars, keine Selbstdarsteller mit großen Egos, sondern Menschen, die aus den Momenten der Ruhe ihre Energie schöpfen und Freude am Tun finden (vgl. Kaltenstein 2019, 6).

Die folgenden Beispiele können als Anregung dienen, mit den Schüler*innen über den eigenen Zugang zur Stille zu reflektieren:

Peter Svatek, Geigenbauer:

Stille bedeutet nicht völlige Ruhe. Stille ist ein Zustand ohne störende Geräusche. Ganz geräuschlos ist es ja nie, sonst wäre das ein Vakuum. Ist die Stille mit Ruhe verbunden, erlebt man Gesetzmäßigkeit statt Getztheit. Wenn man die Ruhe in sich hat, braucht man die äußere Stille nicht allzu dringend. [...] In der Musik ist die Stille genauso wichtig wie jeder Ton. Erst die Pausen zwischen den einzelnen Tönen machen das Klangerlebnis möglich.“ (Kaltenstein 2019, 16.20)

Christopher Lewis, Maler und Gestalter von Wohnobjekten aus alten Fahrrädern:

„Vielleicht ist ein gutes Gefühl auch eine Art der inneren Stille. [...] Es gab Phasen, in denen ich das Verstreichen der Farbe mit dem Pinsel gehört habe. Das ist keine komplette Stille, aber es hat was von Ruhe und Glück.“ (Kaltenstein 2019, 42 f)

Elisabeth Pozzi-Thanner, sie führt Interviews mit Holocaust-Überlebenden:

„Stille ist für mich wie Luft zum Atmen, sie ist ganz wichtig. Ich genieße Stille, wo immer ich sie finden kann. An manchen Orten muss man sie mehr suchen als an anderen – aber im Grunde kann man Stille auch in sich selbst finden, sogar in der U-Bahn, wenn man für zwei Minuten die Augen schließt. [...] Es wird mir auch immer mehr bewusst, wie wichtig es ist, zwischen den einzelnen Arbeitsschritten Stille walten zu lassen, um der Seele Zeit zum Verarbeiten und Nachdenken zu geben.“ (Kaltenstein 2019, 57)

Bernd Kober, Kapuziner, Seelsorger und Priester:

„Die Stille ist ein Element unseres Tagesablaufs, wir leben sie als einen Raum. Wir haben gemeinsame Stille und solche als Einzelner. Für uns Kapuziner ist die Stille ein Fundament für das, was wir an Aktivitäten haben und wie wir miteinander beten. [...] Die Stille ist der Weg zu sich selbst. Zur eigenen Mitte finden, zu hören, was in mir spricht, lebt, sich tummelt. Da ist viel los, wenn man in die Stille geht – es ist ja nicht sofort leise. [...] Stille und Ruhe sind zwei paar Stiefel. Ich glaube, dass man nur über die Stille zur Ruhe findet. Und der Weg zur Ruhe wird nur dann möglich, wenn ich mich zutiefst angenommen fühle. Wenn ich merke, dass Gott mich liebt, so wie ich bin.“ (Kaltenstein 2019, 101.104)

WIE KLINGT DAS KLATSCHEN MIT EINER HAND?

Meditation ist ein Begriff, der sowohl innerhalb von Religionen als auch außerhalb – vor allem in der Esoterik – geläufig ist. Dabei spielt die Stille eine wesentliche Rolle. Sie hilft dabei, zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst und manchmal auch zu Gott zu finden.

Stille ist nicht nichts

Die Idee, sich zurückzuziehen, um über wichtige Fragen des Lebens nachzudenken, ist nicht neu. Seit tausenden von Jahren sind Menschen davon überzeugt, die entscheidenden Antworten in der Stille zu finden. „Jesus ging in die Wüste, Buddha in die Berge und an einen Fluss. In aller Stille hat sich Jesus auf seine Begegnung mit Gott vorbereitet. Der Fluss lehrte Buddha zu hören, stillen Herzens, empfänglich, offenen Geists.“ (Kagge 2017, 81)

Die Meditation als Innehalten, um in sich hineinzuhören – ohne Störung von außen – kann dabei helfen, religiöse Erfahrungen zu machen.

Zen-Meditation

Diese Meditationsform stammt aus dem in China entstandenen Zen-Buddhismus, der vor allem in Japan weit verbreitet ist. Um die Erleuchtung (satori) zu erlangen, wird im Lotossitz meditiert (zazen). Ein beliebtes Hilfsmittel auf dem Weg zum Zen sind Rätselfragen (koan), auf die es keine Antwort gibt. Man sitzt still da und versucht sich etwas jenseits von Logik und Vernunft vorzustellen.

Zwei Beispiele für koans:

- „Wenn ihr auf der Straße einen trifft, der die Wahrheit erlangt hat, dürft ihr an ihm weder sprechend noch schweigend vorbeigehen. Nun sagt: Wie wollt ihr ihm dann begegnen?“
- Wenn beide Hände zusammenschlagen, so entsteht ein Ton. Nun horche auf den Ton der einen Hand!“ (Handbuch Weltreligionen 1992, 238)

Dass Zen für jeden Menschen, egal welcher Religion, nützlich sein kann, davon war der deutsche Jesuit Hugo Makibi Enomiya-Lassalle überzeugt. „Es fehlt die seelische Ruhe, die der Mensch mehr denn je braucht. Darum sucht man nach Hilfsmitteln, und eine dieser Methoden ist die Zen-Meditation.“ (religion.orf.at)

In einem Video vom SRF aus der Reihe „Sternstunde Religion“ spricht Niklaus Brantschen, ebenfalls Jesuit und Zen-Meister, über seine Spiritualität und über die Stille. Ein Arbeitsblatt mit Impulsfragen zum Video gibt es im Downloadbereich von reliplus.at.



Niklaus Brantschen, Jesuit und Zen-Meister



Durch Meditation Ruhe finden.

Foto: pixabay

Meditieren mittels App?

Meditation ist aber auch im nichtreligiösen Kontext ein beliebtes Mittel, um das eigene Wohlbefinden zu steigern. Das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung im Alltag ist groß, darauf haben auch App-Hersteller reagiert und diverse Meditations-Apps auf den Markt gebracht. Die Stiftung Warentest hat 2021 zehn dieser Apps getestet und nur zwei für „gut“ befunden.

Testsieger war die App „Headspace“. Diese überzeugte die testenden Psycholog*innen durch ein klar gestaltetes Rundumangebot, mit dem sich auch der eigene Fortschritt (durch Selbsteinschätzung) gut verfolgen ließ.

Diese Meditations-Apps können für manche durchaus hilfreich sein. Kritisch kann jedoch angemerkt werden:

- Auch wenn es nach „Lebenshilfe“ aussieht, ist es doch ein Geschäft und man schließt einen Abovertrag ab. Wie bei allen kostenpflichtigen Apps besteht die Gefahr, dass man den Überblick über die Kosten verliert.
- Alle Meditations-Apps weisen im Test gravierende Mängel bei der Datenschutzerklärung auf.
- Es stellt sich die Frage, ob man nicht gerade von digitalen Geräten eine Pause braucht, um „abzuschalten“.

Aber warum nicht mit den Schüler*innen eine Meditations-App testen (gratis Testabo) und über Vor- und Nachteile diskutieren?

Einstiegsübungen in die Meditation:

- Zwei Minuten ganz stillsitzen und den eigenen Atem beobachten.
- Ein Naturbild betrachten und versuchen, dabei an nichts zu denken.
- Eine Kerze anzünden und zwei Minuten nur die Flamme betrachten.
- Das Wort Jesu meditieren: „Ich bin das Brot des Lebens.“ (Joh 6,35)

Viele weitere Impulse zu den Themen Meditation und Gebet sind im Schulbuch „Religion betrifft. Religion AHS 7“ im Kapitel 6 zu finden. ○



Stille schmeichelt aufgerauten Nerven, die Seele atmet aus.

Micky Kaltenstein

THE SOUND OF SILENCE

Wie klingt Stille? In der Musik sind die Pausen wesentliche strukturgebende Elemente. Erst die Unterbrechungen machen den Charakter eines Musikstücks aus. Aber was, wenn nichts als Stille übrigbleibt? Wenn diese irritierend und verstörend wirkt? Und wenn „the sound of silence“ nach Leere und Einsamkeit klingt?

4'33“

„Four minutes, thirty-three seconds“ heißt ein Stück des amerikanischen Komponisten John Cage. Genau so lang dauert die Aufführung des Werks, das ausschließlich aus Pausen besteht. 1952 wurde es in New York uraufgeführt und löste Irritation und Unverständnis beim Publikum aus, weil es so etwas nicht erwartet hatte (vgl. solomusiclab.com). Die Berühmtheit des Stücks reicht bis in die Gegenwart, es ist sogar über den Audio-Streaming-Dienst Spotify verfügbar: Viereinhalb Minuten lang ist bis auf ein leises Rauschen und entfernte Hintergrundgeräusche nichts zu hören.

Stille aushalten

In Situationen wie beim „Anhören“ dieses Stücks ist die Stille irritierend und schwer auszuhalten. Es ist keine angenehme Unterbrechung, sondern wird als Lücke wahrgenommen, die man gern ausfüllen würde. In unserer reizüberfluteten Gesellschaft ist so eine nicht erwartete Ruhephase ungewohnt und löst Unsicherheit aus. Auch den Schüler*innen geht es manchmal so, wenn sie zum ersten Mal „Stilleübungen“ ausprobieren. Aber mit der Zeit und mit gegenseitigem Vertrauen können solche Übungen als wohltuende Rituale erlebt werden, die im sonst stressigen Schulalltag für etwas Entspannung sorgen.

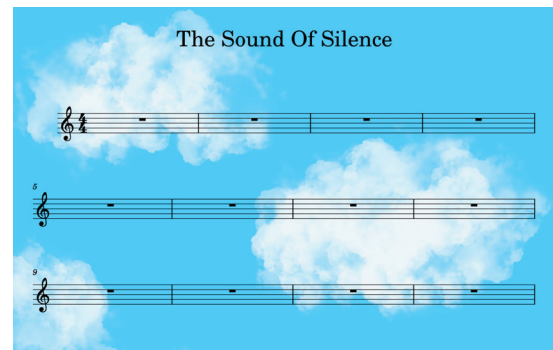
Impulse:

- Hört euch das Stück „4'33“ auf Spotify an.
- Beschreibt eure Empfindungen dazu.
- Sprecht über Erfahrungen, in welchen Situationen ihr Stille als unangenehm und schwer auszuhalten empfunden habt und in welchen als wohltuend.
- Diskutiert darüber, welche Rolle Ruhepausen in der Musik und im täglichen Leben spielen.
- „Die kürzeste Definition von Religion ist Unterbrechung“ (Johann Baptist Metz): Diskutiert darüber, was damit gemeint sein könnte.



Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

- Über die Bedeutung von Stille reflektieren.
- Verschiedene Zugänge zur Meditation darstellen.
- Eigene Meditationserfahrungen reflektieren und einordnen.
- Über die Bedeutung von koans diskutieren.
- Anhand von Beispielen aus der Musik die unterschiedlichen Wahrnehmungen von Stille erörtern.
- In einem bekannten Liedtext biblische Motive herausarbeiten.



Sound Of Silence.

Foto: Eva Bacher

Simon & Garfunkel's „Sound Of Silence“

Es ist ein Pop-Klassiker aus den 1960er-Jahren von Simon & Garfunkel, mit einer einprägsamen Melodie und einem eigentümlich visionhaften Text. 2015 war es die Coverversion der amerikanischen Metalband Disturbed, durch die der Song ein Revival erlebte.

Auch wenn der Text schon 60 Jahre alt ist, sind die Empfindungen, die hier beschrieben werden, immer noch aktuell. Es geht um Entfremdung und Einsamkeit, die den Ich-Erzähler in dieser lauten und grellen Welt verzweifeln lassen. Die Dunkelheit, mit der die erste Strophe beginnt, hat allerdings etwas Tröstliches und die Situation erinnert fast an ein Gebet. Dann wird in düsteren Traumsequenzen geschildert, woran die Gesellschaft leidet: Die Menschen reden zwar, aber sagen nichts, sie hören zwar, hören aber nicht zu. Die Stille ist eine Leere, die durch Mangel an echter Kommunikation entstanden ist. Das Auftreten des Ich-Erzählers erinnert an die alttestamentlichen Propheten, worauf in der letzten Strophe auch angespielt wird. Die Menschen unterwerfen sich dem Neon-Götzen, den sie selbst erschaffen haben, wie dem Goldenen Kalb. Graffitis sind die wahren Prophetenworte, die gegen diese Unmenschlichkeit aufbegehren, sie können die Leere allerdings nicht aufhalten. ○



Quellen und Literaturtipps:

- Kaltenstein, Micky: Stille. 9 Porträts, Salzburg: Anton Pustet 2019.
- Kagge, Erling: Stille. Ein Wegweiser, Berlin: Insel 2017.
- Weirer, Wolfgang u. a.: Religion betrifft. Religion AHS 7, Graz: Styria 2018.
- spektrum.de/news/stille-warum-das-gehirn-ruhe-braucht/1798298
- Metz, Wulf (Hrsg.): Handbuch Weltreligionen, Wuppertal und Zürich: R. Brockhaus 1992.
- religion.orf.at/v3/radio/stories/2718855/
- solomusiclab.com/4min33se/

THE SOUND OF SILENCE

Hello darkness, my old friend
I've come to talk with you again
Because a vision softly creeping
Left its seeds while I was sleeping
And the vision that was planted in my brain
Still remains
Within the sound of silence

In restless dreams, I walked alone
Narrow streets of cobblestone
'Neath the halo of a street lamp
I turned my collar to the cold and damp
When my eyes were stabbed by the flash of a
neon light
That split the night
And touched the sound of silence

And in the naked light, I saw
Ten thousand people, maybe more
People talking without speaking
People hearing without listening
People writing songs that voices never share
And no one dare
Disturb the sound of silence

"Fools" said I, "You do not know
Silence like a cancer grows
Hear my words that I might teach you
Take my arms that I might reach you"
But my words, like silent raindrops fell
And echoed in the wells of silence

And the people bowed and prayed
To the neon god they made
And the sign flashed out its warning
In the words that it was forming
Then the sign said, "The words of the prophets
are written on the subway walls
In tenement halls"
And whispered in the sound of silence

DER KLANG DER STILLE

Hallo Dunkelheit, mein alter Freund.
Ich bin gekommen, um mit dir erneut zu sprechen,
weil eine sich sanft einschleichende Vision
ihre Samen hinterließ, während ich schlief.
Und die Vision, die in mein Hirn gepflanzt wurde,
bleibt immer noch
im Klang der Stille.

In ruhelosen Träumen ging ich allein.
auf engen Straßen aus Kopfsteinpflaster.
Im Schein einer Straßenlaterne
schlug ich meinen Kragen hoch gegen die Kälte
und Feuchtigkeit,
als mir ein Blitz einer Neonlampe in die Augen stach,
der die Nacht teilte
und den Klang der Stille berührte.

Und im bloßen Licht sah ich
zehntausend Leute, vielleicht mehr.
Leute, die reden ohne zu sprechen,
Leute, die hören ohne zuzuhören.
Leute, die Lieder schreiben, die nie gesungen werden.
Und keiner wagte es,
den Klang der Stille zu stören.

„Narren,“ sagte ich, „Ihr wisst nicht,
dass die Stille wie Krebs wächst.
Hört meine Worte, damit ich euch lehren kann.
Nehmt meine Arme, damit ich euch erreichen kann.“
Aber meine Worte fielen wie stille Regentropfen
und hallten wider im Brunnen der Stille.

Und die Leute verneigten sich und beteten
zu dem Neon-Gott, den sie erschufen.
Und das Schild schleuderte seine Warnung heraus
in den Worten, die es formte.
Und das Schild sagte: „Die Worte der Propheten
sind geschrieben auf den U-Bahn-Wänden,
in den Hausfluren der Mietshäuser“
und flüsterte im Klang der Stille.



Coverversion von Disturbed (2015):
www.youtube.com/watch?v=u-9Dg-g7t2I4



Coverversion von Pentatonix
(2019): www.youtube.com/watch?v=gdVjVtpr55M



Originalversion von Simon & Garfunkel
(1965): www.youtube.com/watch?v=nwP3vPQj0nI

Impulse:

- Hört euch das Lied auf YouTube an.
- Beschreibt, wie das Lied auf euch wirkt.
- Diskutiert, was mit der Stille im Text gemeint sein könnte.
- Markiert Wörter, die etwas mit Religion zu tun haben.
- Lest folgende Stelle in der Bibel nach und findet Parallelen im Liedtext: Ex 32,1–20
- Diskutiert, was Paul Simon mit den Zeilen über die „Prophetenworte“ gemeint haben könnte.
- Findet einen (prophetischen) Spruch, der in der heutigen Zeit als Beispiel dienen könnte.

DIE INNERE RUHE FINDEN

Das Sprichwort „In der Ruhe liegt die Kraft“ beschreibt sehr gut den positiven Einfluss, den die Ruhe auf den Menschen hat. Doch so einfach, wie es klingt, ist es meist nicht. Heute kommt die Ruhe oft zu kurz, denn Lärm, Stress und Ablenkungen bringen uns aus dem Gleichgewicht und stören unseren inneren Frieden. Achtsamkeitsübungen können helfen, unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Simone
Rieser-Kurzmann
Verena Krenn
Magdalena Schalk
Herbert Stiegler
Eva Bacher

Aus dem
Methodenlabor

Unsere Zeit ist sehr schnelllebig und der Alltag ist oft hektisch. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, checken schon am frühen Morgen die ersten Mails und sind nahezu rund um die Uhr erreichbar und im Einsatz. Da fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen, abzuschalten. Doch um gut und vor allem gesund leben zu können, braucht es diese „innere Ruhe“.

„Innere Ruhe“ – was ist das eigentlich? Eine allgemeingültige Definition, die für alle Menschen gilt, gibt es nicht. „Die Fähigkeit zur Ruhe ist eine Lebenskompetenz.“ (Augner 2021, 14)

Ganz unterschiedliche Faktoren können dafür verantwortlich sein, dass wir in uns ruhen – Zufriedenheit, Gesundheit, Glück, ein geregeltes Leben, der Glaube (vgl. Morel 2021, 14). Ausgeglichen zu sein, loszulassen und nicht immer alles kontrollieren zu wollen, achtsam zu sein und auf den eigenen Körper und Geist zu hören, kann zu innerer Ruhe führen, ebenso wie ein gestärktes Selbstvertrauen und der Abbau von Selbstzweifeln (vgl. Digestio Community Team).

Jeder Mensch ist anders. Aus diesem Grund gibt es unterschiedliche Wege, innere Ruhe zu finden. Manchen Menschen gelingt dies durch Musik, Sport, Tanz, das Malen eines Bildes oder das Schreiben. Andere finden Ruhe in der Natur, bei Spaziergängen, beim Wandern oder am Meer. Auch Achtsamkeitsübungen können dabei unterstützen, die innere Balance wiederherzustellen.



Ruhe ist ...

Foto: Simone Rieser-Kurzmann



Ruhe ist ...

Foto: Simone Rieser-Kurzmann

Achtsam zu sein bedeutet, sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und darauf zu achten, welche Empfindungen dabei im Körper ausgelöst werden. Die Achtsamkeit verbindet mit dem eigenen Leben, mit dem eigenen Ich und ermöglicht dadurch, zur Ruhe zu kommen. Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen heißt, gut darauf zu achten, mit sich selbst in Kontakt zu sein und den Moment bewusst zu nutzen. Der gute Rat aus Kindertagen: „*Tu eins nach dem anderen und konzentriere dich auf das, was du tust*“ (vgl. Brose/ Blanke), bringt das Konzept der Achtsamkeit, aber auch die innere Ruhe auf den Punkt: Nur wer bei sich und fokussiert ist, kann auch in sich ruhen.

Traditionen der Achtsamkeitspraxis

Die Praxis der Achtsamkeit wird seit Jahrhunderten angewendet und hat ihren Ursprung in der buddhistischen Philosophie (vgl. Brose/ Blanke). Sie ist in fast allen Kulturen in unterschiedlichen Formen zu finden. Im Laufe der Zeit haben sich zwei Traditionen entwickelt. Die eine Richtung betont die „Weisheit des Körpers“. Die Übungen sollen angenehm und leicht sein und werden beim Auftreten unangenehmer Empfindungen verändert oder abgebrochen. Die jüngere Richtung arbeitet mit festen und anspruchsvollen Vorgaben. Die Weisheit liegt hier eher im Geistigen, wobei auch unangenehme Empfindungen in die Übungen integriert und nicht verdrängt oder ausgeblendet werden (vgl. Huppertz 2015, 18).

Achtsamkeitspraxis in der Schule

Der Schulalltag stellt sowohl Lehrer*innen als auch Schüler*innen immer wieder vor große Herausforderungen. Nicht nur der Leistungsdruck, sondern auch das soziale Miteinander sorgen oft für Unruhe und können dazu führen, den Kontakt zu sich selbst, aber auch zu den anderen zu verlieren. Die eigenen inneren Bedürfnisse und Interessen zu kennen und mit anderen in Resonanz zu gehen, gehört zum Menschsein dazu. Achtsamkeitsübungen können das Fühlen, Spüren und Wahrnehmen kultivieren, denn letztlich ist jeder Mensch für sein Leben, sein Wohlbefinden und seine Stimmungen selbst verantwortlich (vgl. Krämer 2019, 12ff).

Achtsamkeit unterscheidet nicht zwischen Ich und Du. Sie lebt von „Augenblick zu Augenblick“ und beinhaltet Gelassenheit und Urteilslosigkeit (vgl. Krämer 2019, 24ff). Für den schulischen Kontext heißt das (vgl. Valtl 2018, 5):



Achtsamkeit.

Grafik: Simone Rieser-Kurzmann

Achtsamkeit führt, so Susanne Krämer, zu:

- mehr kognitiver Flexibilität
- höherer Selbstreflexion
- besserer Emotionsregulation
- weniger Schlafstörungen
- höherer Resilienz
- mehr Wohlbefinden
- weniger Aggressivität ...

Achtsamkeitsübungen können innere Ruhe und Gelassenheit fördern und helfen, den Alltag entspannter, freier und auch kreativer zu genießen. Sie stärken die Präsenz, Aufmerksamkeit und Empathie und tragen so zu einem ruhigen und entspannten Geist in einem gesunden Körper bei, der in Kontakt mit sich und anderen bleibt (vgl. Krämer, 32ff). ○



Ruhe ist ...

Foto: Simone Rieser-Kurzmann



Literatur und Internettipps:

- Augner, Christoph: In der Ruhe liegt deine Kraft. Wirksame Wege zu mehr Gelassenheit in einer lauten Welt, Hannover: Humboldt 2021.
- Brose, Annette, Blanke, Elisabeth: Zufriedener durch Achtsamkeit, abrufbar unter: de.in-mind.org/article/zufriedener-durch-achtsamkeit?gclid=CjwKCAiAprGR-BhBgEiwANJEY70Lw9bYTXKuWNm2BIE_FERZW99L-meS8b5RXIqkguBK7uS4mYOzVXR0C2IIQAvD_BwE
- Huppertz, Michael: Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 99 Anleitungen für die Praxis, Paderborn: Junfermann Verlag 2015.
- Jensen, Helle: Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule, Weinheim und Basel: Beltz 2014.
- Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration, Weinheim und Basel: Beltz 2008.
- Kaltwasser, Vera: Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung, Weinheim und Basel: Beltz 2016.
- Krämer, Susanne: Wache Schule. Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz, Paderborn: Junfermann Verlag 2019.
- Morel, Emilia: Der Wegweiser zum Ruhepol. Gelassenheit und innere Ruhe ist erlernbar, Hamburg: Books-World 2021.
- www.digestio.de/de/korper-und-geist/meditation/meditation-innere-ruhe-5-uebungen
- Valtl, Karlheinz: Pädagogik der Achtsamkeit. Ein Literaturbericht, abrufbar unter: www.schule-im-aufbruch.at/wp-content/uploads/Schule%20im%20Aufbruch_Publikation%203_Valtl_12%2006%2018.pdf
- 28 einfache Achtsamkeitsübungen, abrufbar unter: cdn.website-editor.net/5c3e10d7c61c-41138b541a6e1aa45fd0/files/uploaded/28%20einfache%20Achtsamkeits%25C3%25BCbungen.pdf



**Ruhe im Innern,
Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen
lernen, das ist es.**

Christian Morgenstern

Auf den folgenden Seiten und auf der Homepage www.reliplus.at finden sich einige dieser Übungen zum Ausschneiden und Sammeln.

IDEEN FÜR DIE PRAXIS

ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG

Ziel: Wahrnehmung schärfen, Empathie und Vertrauen stärken.

Vorbereitung: Eine*n Teampartner*in. Eine störungsarme Umgebung (Schulgarten, Wald ...).

Anleitung:

1. Die Schüler*innen wählen eine*n vertrauenswürdige*n Teampartner*in aus.
2. Ein Teammitglied schließt die Augen, wenn das Umfeld passt (Ruhe, Abgeschlossenheit ...).
3. Die Begleitperson führt den/die Partner*in, welche*r die Augen geschlossen hat und reicht Gegenstände aus der Natur.
4. Mit geschlossenen Augen Fühlen, Riechen und Erfasten der Gegenstände.
5. Rollentausch und neue Position suchen, sodass beide Personen anregende Sinneserfahrungen erleben.
6. Reflexion über das Erlebte und über die Erfahrungen.

ATEM SPÜREN

Ziel: Achtsame Körperwahrnehmung.

Vorbereitung: Ist überall möglich.

Anleitung:

1. Die Schüler*innen erlernen/wiederholen das bewusste Ein- und Ausatmen.
2. Danach wird die Hand zu einer Schale geformt.
3. Die Schale wird auf Höhe des Kinns gehalten, so dass der Atem spürbar ist.
4. Danach wird bewusst eingeatmet. Anschließend wird in die Schale ausgeatmet und gleichzeitig sinkt diese hinunter (Vorstellung: Die Schale wird durch den Atem schwer).
5. Beim nächsten Einatmen hebt sich die Schale gleichmäßig mit dem Atmen und die Übung wird wiederholt.

BLÄTTERVIELFALT

Ziel: Sich auf die Suche machen und Einzigartigkeit entdecken.

Vorbereitung: Blätter von einem Baum (herbstlich), Tuch für die Mitte.

Anleitung:

1. Legen Sie die Blätter auf das Tuch in der Mitte und erzählen Sie Ihren Schüler*innen, dass alle Blätter vom selben Baum stammen.
2. Die Schüler*innen sollen die Blätter ganz genau anschauen und versuchen, zwei identische Blätter zu finden.
3. Besprechen Sie mit den Schüler*innen anschließend, dass es keine zwei idente Blätter gibt. Auch wenn sie auf den ersten Blick alle gleich aussehen. Auch wir Menschen sind einzigartig von Gott gewollt.
4. Nach der Übung darf sich jede*r Schüler*in ein Blatt aussuchen und mitnehmen oder aufkleben.

DIGITALE ENTGIFTUNG (DIGITAL DETOX)

Ziel: Digitalen Medienkonsum reflektieren und Auszeiten einüben.

Vorbereitung: Smartphone, ein starker Wille, Commitment im Team.

Anleitung:

Finden Sie gemeinsam mit den Schüler*innen die (wöchentliche) Nutzungsdauer im Einstellungsmenü des Smartphones heraus.

1. Die Schüler*innen sollen die gesamten Nutzungszeiten mithilfe eines anonym abgegebenen Postings darstellen.
2. Kleingruppendiskussion: Die Schüler*innen besprechen die digitalen Zeitfresser und „giftige“ digitale Erfahrungen und Ergebnisse.
3. Die Kleingruppe wählt ein diskutiertes Beispiel aus und entwickelt ein „Gegengift“.
4. Die Schüler*innen diskutieren die „Gegengiftvorschläge“ in der Gesamtgruppe. Sie wählen gemeinsam ein Beispiel aus und treffen eine Übereinkunft, diesen Vorschlag umzusetzen.

FÜNF-FINGER-METHODE

Ziel: Empowerment und Selbstreflexion.

Vorbereitung: Fünf Minuten Zeit. Ruhe zum Nachdenken. Bild einer Hand mit den beschriebenen Anleitungen in der Gruppe.

Anleitung:

Diese Methode kann entweder mündlich oder schriftlich umgesetzt werden.

1. Daumen: Das sind Stärken und Besonderheiten von mir.
2. Zeigefinger: Das gefällt mir in der Natur.
3. Mittelfinger: Heute möchte ich konkret Gutes tun.
4. Ringfinger: Dieser Mensch liegt mir besonders am Herzen und das schätze ich an ihm/ihr.
5. Kleiner Finger: Dafür bin ich besonders dankbar.

AUF DIE STILLE ACHTEN

Ziel: Bewusstes Hinhören, Konzentration.

Vorbereitung: Eine Umgebung, in der unterschiedliche Geräusche hörbar sind (Wald, Garten, Klasse ...), die aber nicht zu sehr ablenkt.

Anleitung:

1. Die Schüler*innen schließen die Augen.
2. Sie atmen bewusst ein und aus und konzentrieren sich nur auf sich selbst.
3. Sie sammeln nun die unterschiedlichen Geräusche und Töne, die an ihr Ohr dringen. Was haben sie gehört? Wie viele haben sie gezählt? Welche hätten sie vielleicht sonst „überhört“ (z. B. den eigenen Atem). Welche waren angenehm, welche nicht?

FÜSSE VERWURZELN

Ziel: Achtsame Körperwahrnehmung.

Vorbereitung: Evtl. Sessel (wenn die Übung im Sitzen ausgeführt wird).

Anleitung:

1. Die Schüler*innen stellen beide Beine hüftbreit auf den Boden. Die Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.
2. Sie sollen die Füße bewusst wahrnehmen und den Kontakt zwischen Füßen und Boden spüren.
3. Sprachliche Begleitung: Stell dir vor, aus deinem rechten Fuß wächst eine dicke Wurzel in die Erde. Die Wurzel wird immer länger und teilt sich in viele kleine Wurzeln. So, dass du mit dem Boden fest verwurzelt bist.
4. Wiederholung mit dem linken Fuß.
5. Sprachliche Begleitung: Spüre nun, wie deine Füße fest verwurzelt sind.

EINEM KLANG NACHLAUSCHEN

Ziel: Einen Klang bewusst wahrnehmen und zur Ruhe kommen.

Vorbereitung: Eine Klangschale.

Anleitung:

1. Die Schüler*innen schließen die Augen und senken den Kopf.
2. Auf einer Klangschale wird ein Ton angeschlagen. Alle lauschen dem Klang nach, solange sie ihn hören können.
3. Erst wenn er verklungen ist, öffnen sie die Augen und heben den Kopf. Für einige Augenblicke bewahren wir diese Ruhe weiter.

Drewermann, Eugen/Freytag, Martin: Das Geheimnis des Jesus von Nazareth. Eugen Drewermann antwortet jungen Menschen.

Drewermann, Eugen/Freytag, Martin: Gott, wo bist Du? Eugen Drewermann antwortet jungen Menschen.

„Es geht um die Gegenwart und die Zukunft religiöser Bildung: heute für morgen.“

In den Jahren 2018 und 2021 sind diese beiden Interview-Bücher erschienen. Der Religionslehrer Martin Freytag hat in seinem Unterricht Fragen seiner Schüler*innen gesammelt und Drewermann zur Beantwortung vorgelegt. Im ersten Band geht es um Fragen, die die Person Jesu betreffen: Fragen zum historischen Jesus, zum Verständnis von Gleichnissen, von Wundern und dem Reich Gottes, der Bergpredigt, dem Tod Jesu und der Auferstehung. Im zweiten Band fragen die Jugendlichen nach Gott: Existiert Gott? Was bedeutet heute Allmacht Gottes und wie kann Gott als Vater verstanden werden? Auch die Fragen nach der Theodizee und dem Schöpfergott, dem Gebet und der Religionskritik werden kenntnisreich beantwortet. Drewermann ist ein umfassend gebildeter Theologe und Psychotherapeut. Als Kulturen- und Sprachkundiger weiß er Bescheid, über den Alten Orient, dessen Glaubensvorstellungen und Mythen, die die Bibel ja wesentlich beeinflusst haben. Auffallend ist, dass Drewermann die Bibel und damit auch die Vorstellungen von Jesus und Gott nicht nur historisch-kritisch lesen will. Die Bibel, so sagt er, „... will unser Leben deuten und formieren“. Sie ist vielfach symbolisch zu verstehen.

Drewermann ist auch bekannt für seine oft tiefenpsychologische Auslegung der Bibel. Er wird nicht müde zu betonen, dass Jesus die Angst nehmen will, indem er auf einen umfassend liebenden Gott setzt, dem wir unbedingt vertrauen können. Dieses Vertrauen befreit und lässt uns in einer oft existenziell bedrohlichen Welt bestehen. Jesus hilft uns heraus aus der Spirale der Angst und hilft uns, ein selbstbewusster und geliebter Mensch zu werden. Werden wie Gott, am Beispiel Jesu, würde bedeuten, ein gütiger Mensch zu sein. Gütig, aber nicht naiv, möchte ich hinzufügen. Christsein mit einem reflektierten Gottesverständnis führt zu entschlossenem Handeln. So steht Drewermann mit seiner Deutung der Bergpredigt in der Reihe derer, die daraus ihr unbedingtes Eintreten für die Gewaltlosigkeit ableiten. Weiters betont er eindringlich das Sinnstiftende unserer Religion(en). Das unglaubliche Wissen des Autors, das er souverän anzuwenden weiß, beeindruckt.

So wird das Glaubensbekenntnis aus seiner konstantinischen Verankerung gehoben und für das 21. Jahrhundert verständlich erklärt.

Irene Prenner-Walzl



Verlagsgruppe Patmos 2019.
144 Seiten.
ISBN: 978-3-8436-1080-3



Verlagsgruppe Patmos 2021.
173 Seiten.
ISBN 978-3-8436-1210-4



Vorschau

bilden reli+plus 09-10 | 2022

- Religiöse Bildung (Andrea Lehner-Hartmann)
- Elementar: Elementare Bildung
- Primar: Digitale Bildung
- Sek1: Bildung mit Zeit für Religion
- Sek2: Ethische Bildung im RU

schmücken reli+plus 11-12 | 2022

loben reli+plus 01-02 | 2023