

Es geht !ANDERS

Ideen, Hinweise, Bausteine für die MISEREOR Fastenaktion 2021
für den Präsenz- und Fernlernreligionsunterricht
aus dem RPI Stuttgart

„Du stellst meine Füße
auf weiten Raum“
(Ps 31, 9)



Bild von Mabel Amber auf Pixabay

Inhaltsverzeichnis

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9) Ideen für den RU in der GS und Sek I (5 / 6) angeregt vom Misereor Hungertuch 2021	Seite 3
Mit dem Hungertuch einen Pilgerweg gehen	Seite 8
Es geht! ANDERS – ein Beitrag zum Stressfasten Bausteine für das Thema Resilienz, Spiritualität, Identität und Alltag in der Oberstufe	Seite 12
Hilfreiche Links und Unterstützungsangebote für die Sek I und Sek II / Fastenaktion „Es geht !Anders. Du stellst meine Füße auf weiten Raum“	Seite 16
Linkliste „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)	Seite 17
Es geht ANDERS. „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ Online: Meditation – Besinnungs- Gottesdienstangebote	Seite 18
Angebote aus dem YouCh – der Jugendkirche in Stuttgart: Ökumenischer Kreuzweg der Jugend: #ICON	Seite 19

Letzter Zugriff auf die angegebenen Internetseiten: 11. Januar 2021

Ideen für den RU in der GS und Sek I (5 / 6) angeregt vom Misereor Hungertuch 2021

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)

Von Frau Karin Pflüger-Metz, Religionslehrerin GS und Mitarbeiterin im RPI Stuttgart



© Misereor, Hungertuch 2021 von Lilian Moreno Sánchez
„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31)

Ein Kurzfilm (4:30 Min) führt in den Entstehungsprozess des Hungertuches ein.

<https://www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion/hungertuch>

Misereor hat Bausteine für den RU im Lehrerforum Nr. 118 zusammengestellt.
(auf der obigen Seite als Download erhältlich)

Ein Überblick über die Bausteine:

- 1) Das Bild und seine theologischen Bezüge:
Eigenes Gottesbild anhand von Gegenständen entdecken, „Gott ist für mich wie...“,
ein Solarfoto vom Gegenstand anfertigen, (wie das geht ist genau beschrieben),
weiter Raum – Lebensraum – Raum für Gott?
- 2) Das Bild in seiner sozialen Dimension:
Psalm und seine Sprache mit Bezügen zum Leben der Kinder, Lebensmöglichkeiten –
Lebenschancen, Gebete schreiben
- 3) Das Bild als Kunstwerk:
Symbol Fuß, Wahrnehmungsübung, eigene Fußgeschichte schreiben, eigenes Fußbild
malen/gestalten

An alle Ideen schließt sich eine ausführliche Betrachtung des Hungertuches an, Impulse zur **Bildbetrachtung** gibt es genügend in den Materialien zum Hungertuch, die Misereor kostenlos bereitstellt, daher soll hier darauf verzichtet werden

Weitere Bausteine zur Arbeit mit dem Hungertuch

1. Gottesbild

- Arbeit mit der Symbolkartei von Rainer Oberthür (oder anderen) „Suche dir ein Bild aus, mit dem du etwas über Gott sagen kannst.“
- Gott ist eine Frage
„Meine Fragen zu Gott“, „Meine Fragen an Gott“;
- Im Psalm 31 Gott entdecken
Gekürzte Fassung des Psalms, zum Gebrauch in der GS

Psalm 31:

Gott ich suche Zuflucht bei dir – rette mich.

Wende mir dein Ohr zu,

sei mir ein schützender Fels und meine Burg.

Du wirst mich führen und leiten.

Ich verlasse mich auf Gott.

Du siehst mich Gott.

Du schenkst meinen Füßen weiten Raum.

Wie groß ist deine Güte.

Du beschirmt alle, wie unter einem Dach bewahrst du sie.

Ideen dazu:1) Lieblingssatz aussuchen und auf einer kleinen Karte gestalten
2) den Psalm oder einzelne Verse mit Legematerialien gestalten
3) Herausarbeiten, was über Gott im Psalm gesagt wird
4) den Psalm in eigenen Worten aufschreiben
(„Mit welchen Worten würdest du den Psalm deinem Freund sagen, wie würdest du ihn heute sprechen?)

2. Symbol Fuß

- 1) Einen Barfußpfad gehen und nachspüren
- 2) Text: 12 Milliarden Füße

12 Milliarden Füße – Meditation

Liebe Mutter Erde

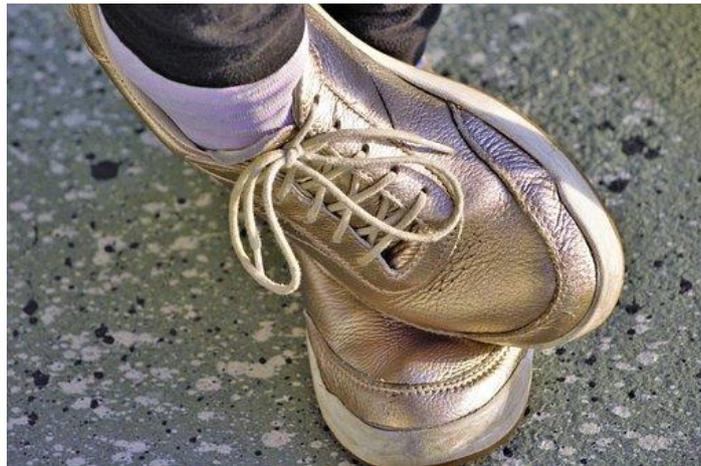
Bei Tag und bei Nacht trägst du uns

Du kennst jeden Schritt und jeden Tritt und jeden Stein auf unserem Weg.

Morgen für Morgen

Ziehst du aus dem Sonnenball einen Faden und strickst uns ein Paar goldene Schuhe.

(Ute Elisabeth Mordhorst, in: Ideenwerkstatt Gottesdienste, Themenheft 2013, Wallfahrten und Pilgern, Herder-Verlag, Seite 22)



Quelle: Gold Turnschuhe Damen - Kostenloses Foto auf Pixabay

Ideen:

Wohin gehst du mit goldenen Schuhen? Was bedeutet es „goldenen Schuhe zu haben? Gehst du mit goldenen Schuhen anders als mit „normalen Schuhen“?

- 3) Wege, die ich täglich gehe, wohin mich meine Füße tragen. Dahin würde ich gerne einmal gehen...

3. Symbol „weiter Raum“

Weiter Raum verstanden als Raum mit vielen Möglichkeiten mein Leben zu gestalten, mein Leben mit Gott zu gestalten.

- 1) **Ich bin ein Wunder** – Einmaligkeit jedes Menschen, jeder hat eigene Möglichkeiten den „Raum“ zu gestalten

*Ich bin ein Wunder:
kann gehen sehen
mich drehen
Ganz wie ich will
kann lachen
Dummheiten – gar nichts machen
kann denken
schenken
kann träumen
klettern in Bäumen
kann trinken
winken
mich wehren
mit Freunden verkehren
Ich Du er sie es
Wir alle sind Wunder
(Klaus Kordon)*

2) Mein Lieblingsplatz

Eine schöne Impuls-Bilderauswahl ist zu finden in: Quint Buchholz, Vom Glück der Langsamkeit, Gütersloher Verlagshaus 2019

Mein Lieblingsplatz (Text zum Vorlesen oder Selbstlesen)

Es gibt Augenblicke, da ist mir die Welt zu groß, um sie in Worte zu fassen.

Dann gehe ich zu meinem Lieblingsplatz,

ich bin ganz allein, ganz für mich und ganz bei mir,

schaue gedankenverloren ins Wasser, sehe den Enten nach,

wie sie still über den See gleiten.

Fast versinke ich im hohen Gras,

werde eins mit dem, was mich umgibt,

verliere mich und finde mich neu.

Ich bin auf dieser Welt und diese Welt, das bin auch ich.

Und ich suche weiter nach Worten, die das sagen, was ich empfinde,

in mir und auf der Welt.

Habe ich sie gefunden?

Werde ich sie finden?

aus: Rainer Oberthür: Neles großes Buch, Kösel 2016, Seite 145

Ideen zur Weiterarbeit:

Wo ist dein Lieblingsplatz? Du kannst ihn malen.

Welche Gedanken hast du, wenn du an deinen Lieblingsplatz denkst?

Was fällt dir alles ein, wenn du an deinem Lieblingsplatz bist?

4. Symbol Blumen

Blumen sagen viel:

*von Freude und Dankbarkeit
Vom Wachsen und Werden
von Schönheit
vom Aufbrechen der Knospe
vom Miteinander der Natur
vom Schöpfer und Bewahrer allen Lebens.*

Blumen erzählen:

*von der Kraft der Erde
vom Leben
von Feinheit und Zärtlichkeit
von Zerbrechlichkeit
vom Leben.*

Blumen sprechen:

*durch ihre Farbigkeit,
durch ihr Leuchten,
durch ihren Duft.
Sie sprechen von Freude und Hoffnung.*

Text nach: Ideenwerkstatt Gottesdienste, Themenheft 2013 Wallfahrten und Pilgern, Seite 77

Idee:

Einen eigenen Text schreiben: Blumen erzählen/ Blumen sprechen von/

„Das sagen mir Blumen“...

Blumen sammeln und pressen, „meine Lieblingsblume“, „wenn ich eine Blume wäre, dann wäre ich...“

5. Kreative Gestaltung – mein Hungertuch

Aus einem alten Leintuch kleine Quadrate schneiden, mit schwarzem und goldfarbenem Stift können die Schüler*innen eigene Gestaltungsmöglichkeiten finden. Die einzelnen Quadrate können zu einem Gesamttuch zusammengenäht werden.

Fastenbrief „Es geht **!ANDERS.**“

Mit dem Hungertuch einen Pilgerweg gehen „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)

Von Karin Pflüger-Metz, Religionslehrerin und Mitarbeiterin im RPI Stuttgart
Für alle Schularten und Gemeinde

Seit ich einen Auftrag zur Schulseelsorge an meiner Grundschule habe, biete ich immer wieder Pilgerwege an. Seit dem Corona Ausbruch sind diese so gestaltet, dass alle, die den Weg gehen möchten diesen alleine oder mit der eigenen Familie gehen können.

Eine gepackte „**Pilgertüte**“ wird zur Abholung in der Schule oder Kirche bereitgestellt. Sie enthält alle Impulse, die zum Gehen des Pilgerweges gebraucht wird.

Der Pilgerweg kann einer **festen Route** folgen, die gekennzeichnet ist, kann aber auch auf jedem **selbstgewählten Weg** gegangen werden.



© Misereor, Hungertuch 2021 von Lilian Moreno Sánchez
„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)

Möglicher Inhalt der Pilgertüte:

Pilgerheft (Kopiervorlage ab S. 2 ff), ggf. Stift (oder Bitte diesen mitzubringen)

Fußspuren aus Papier

Bildkarte vom Hungertuch (erhältlich in div. Formaten günstig erhältlich bei:

[Das neue MISEREOR-Hungertuch | Eine-Welt-Shop \(eine-welt-shop.de\)](https://eine-welt-shop.de)

Infos zum Hungertuch:

https://fastenaktion.misereor.de/fileadmin/user_upload_fastenaktion/04-hungertuch/kurze-lesehilfe-hungertuch-2021-2022.pdf

gelbe Blumen aus Papier, Mut-Worte, Kleine süße Stärkung,

Kopiervorlage der Mut-Worte:

Nur Mut, alles wird gut!	Steh zu dir. Sei du selbst. Entdecke, was du kannst.
Höre auf deine innere Stimme und geh deinen eigenen Weg.	Gib nicht auf. Geh weiter deinen Weg. Sei mutig.
Glaube an dich, du bist einmalig und wertvoll.	Sei mutig und vertraue auf dein Können. Du kannst viel. Gib nicht auf.
Habe Mut. Auch wenn dir etwas nicht gleich gelingt. Du bist stark.	Habe Mut und lebe so, wie es für dich gut ist. Freue dich auf das Leben.
Sprüche eher für Erwachsene: Diese sind entnommen der Kartenbox: „Auf gutem Weg“ vom Peter Müller Vier-Türme-Verlag	
Es kommt die Zeit, da wirst du spüren, dass du deine eigenen Wege gehen und deine Träume leben musst. (Sergio Bambaren)	Jeder Mensch ist ein Original, keine Kopie. Mit jedem hat Gott Besonderes vor. (Franz Kamphaus)

Pilgerbuch

Pilgerweg zum Hungertuch 2021

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)

Herzlich Willkommen auf dem Pilgerweg! Folge dem markierten Weg und Suche die Kennzeichnung für die Stationen oder gehe Deinen Weg und mache die Stationen in Deinem eigenen Tempo.

1. Station: nach Abholen des Materials kann dort direkt gestartet werden
Thema: Was ist Pilgern? Der Weg beginnt – Pilgern, was heißt das?



Quelle: Pixabay

Schau Dir die Bilder an. Überlege, was der Unterschied zwischen einer Wanderung und einem Pilgerweg ist.

Pilgern

Pilgern, das heißt, sich gemeinsam auf den Weg machen.

Man macht sich auf einem Weg zu einem Ziel, einem heiligen Ort zum Beispiel pilgert man nach Jerusalem, nach Rom oder nach Santiago di Compostela.

Es gibt aber auch ganz in der Nähe „Heilige Orte“, besondere Orte zum Beispiel Kapellen am Weg oder Kirchen am Weg oder ein besonderer Platz.

Pilgern, das heißt, auf dem Weg des Lebens sein, über das Leben- über mein Leben nachdenken.

Pilgern, das heißt, mit Gott auf dem Weg sein und so wollen wir Gott zu Beginn um seine Begleitung bitten.

PILGERGEBET zu Beginn des Weges:

Ich will den Grund spüren, der mich trägt:

Der Weg liegt vor mir, ich will ihn gehen. Den Asphalt, die Steine, die Erde.

Ich will den Ort sehen, die Wege hier, die Häuser, die Plätze,

alle Kostbarkeiten, die jetzt vor mir liegen.

Ich will das Leben spüren, das mir begegnet: die Blätter im Wind, die Natur, die Vögel, die Gespräche unterwegs.

Ich will offen sein, für das, was mir begegnet. Ich will die Chance nutzen.

Ein Weg liegt vor mir, ich will ihn gehen. Du Gott begleitest mich dabei. Amen.

2. Station - Meine Füße:

Hier brauchst Du die Papierfüße aus der Tüte

Überlege einmal:

- Wohin sind meine Füße heute schon gegangen?
- Welchen Weg gehen meine Füße gerne?
- Welche Wege wollen sie nicht gehen?
- Was heißt das auf den Füßen stehen und aufrecht durchs Leben gehen?
- Was wäre, wenn ich nicht gehen könnte?

Die Gedanken können auf die Füße geschrieben und evtl. ausgetauscht werden

3. Station – Das Hungertuch betrachten

Hier brauchst Du das Bild des Hungertuches.

Schau das Bild genau an. Was sehe ich auf diesem Bild?

Eine Person gibt Informationen zur Künstlerin und zum Bild.

(Infoblatt – Lesehilfe)

Ich sehe die schwarzen Linien des Röntgenbildes. Mir fallen die goldenen Blumen auf. Das Tuch ist fleckig.

Wir sprechen über das Bild. Was fällt mir auf? Was ist mir fremd?

Zum Abschluss wird Psalm 31 in einer gekürzten, kindgerechten Form gelesen

Gott ich suche Zuflucht bei dir – rette mich.
 Wende dein Ohr mir zu,
 sei mir ein schützender Fels und meine Burg.
 Du wirst mich führen und leiten.
 Ich verlasse mich auf Gott.
 Du siehst mich Gott.
 Du schenkst meinen Füßen weiten Raum.
 Wie groß ist deine Güte.
 Du beschirmt alle, wie unter einem Dach bewahrst du sie.

Impuls: „Du schenkst meinen Füßen weiten Raum“ im Weitergehen bedenken.

Gemeinsam darüber sprechen, was dieser Satz bedeutet und warum die Künstlerin diesen Satz als Titel wohl ausgewählt hat.

Vielleicht ein Foto von einem „weiten Raum“ während des Pilgerweges oder der Füße der Pilgergruppe machen.

4. Station - Überlegungen zum weiten Raum

„Leben heißt: In Bewegung sein“

Über Höhepunkte des Lebens, gerade in Krisenzeiten, nachdenken und eigene „goldenen Momente“ sammeln. Dazu brauchen wir später die gelben Papierblumen und einen Stift.

Wir hören eine Geschichte:

Leben heißt in Bewegung sein - Geschichte von der Schaukel

„Es gab einmal einen Maler, der bekam von einem reichen Mann den Auftrag das Leben in einem Bild darzustellen.

Als das Bild fertig war, war der reiche Mann sehr gespannt.

Vielleicht hatte der Maler einen Baum als Lebensbaum oder einen Weg als Lebensweg oder das Wasser als Quelle allen Lebens gemalt?

Der Maler führte den reichen Mann in sein Atelier. Auf der Staffelei stand das Gemälde. Erstaunt starrte der reiche Mann auf das Bild.

Seine Augen schienen zu fragen: „Das soll das Leben zeigen“?

Der Maler nickte, als hätte er die Gedanken des Mannes hören können und erklärte: „Ja, ich habe eine Schaukel gemalt. Sie stellt für mich am besten dar, was Leben ist“.

Und er zeigte auf die Schaukel auf seinem Gemälde, die nicht starr nach unten hing, sondern Anlauf nahm zum Aufschwung.

„Sitzen Kinder und Menschen darauf, ist sie ständig in Bewegung wie das Leben. Ihr Prinzip ist das Auf und Ab. Gleich den Höhen und Tiefen, die jeder in seinem Leben erlebt.“

Nach einer Pause fügte er hinzu: „Wenn man eine schwingende Schaukel genau betrachtet, dann erkennt man: Sie ist immer in Bewegung, wie das

Fastenbrief „Es geht !ANDERS.“

Leben. Wenn sie schwingt, hat sie mehr Höhen als Tiefen. Das ist doch eine schöne Vorstellung“.

Darauf sagte der reiche Mann: „Das ist wahr. Und wenn ich Tiefen durchlebe, habe ich die Gewissheit, dass ich gehalten werde.“

(Aus: Kleine Füße, große Wege, Wallfahrten und Besinnungswege mit Kindern und Erwachsenen, dkv München, 2013)

Impulse zum Nachdenken:

Gerade in Zeiten der Krise denken viele Menschen vor allem an die Tiefpunkte, an das, was gerade nicht möglich ist, an das, was verboten ist, an die vielen schlechten Nachrichten, die wir jeden Tag hören und lesen.

Die Aufschwünge, das viele Schöne, das es trotzdem gibt, wird oft vergessen.

Auf die gelben Papier- Blumen, die auf die goldenen Blüten auf dem Hungertuche Bezug nehmen meine „goldenen Momente“ notieren. Wer möchte kann den anderen von seinen „goldenen Momenten“ erzählen.

5. Station: „Mit Mut gehe ich meine Wege“

Hier brauchst Du die Mut-Wort-Karten aus der Tüte.

Jede und jeder darf sich eine Karte aussuchen und sagen, warum sie/er diesen Spruch ausgewählt hat.

Den Mut-Satz darf man einem anderen aus der Gruppe zusprechen.

Die Mut-Wort-Karte kann man sich zuhause irgendwo hinhängen oder einem anderen Menschen schenken.

6. Station: Abschluss mit einem Segen

(und einer kleinen (süßen) Stärkung aus der Pilgertüte.)

Dazu stehen alle in einem Kreis. Eine Hand ist nach oben gestreckt, die andere Hand liegt auf der Schulter der rechten Nachbarin / des rechten Nachbarn. Eine Person liest einen Satz des Segens vor, alle anderen wiederholen den Satz.

Segen

Guter Gott, du segnest mich, du gehst meine Wege mit.

Auf all meinen Wegen bist du an meiner Seite. Still und unerkannt.

Ich bin unterwegs mit dir.

Du lebst mit mir, gehst mit mir und bleibst bei mir.

Im Vertrauen darauf kann ich meine Wege gehen.

Amen.

Es geht! ANDERS – ein Beitrag zum Stressfasten
Bausteine für das Thema Resilienz, Spiritualität, Identität und Alltag in der Oberstufe
und allen, denen Stressfasten guttut

Einsatzmöglichkeit: z.B. Einführung in theologisch-philosophisches Denken (Glauben & Wissen),
Anthropologie

Von Edelgard Both, Religionslehrerin und Mitarbeiterin im RPI Stuttgart

Klausuren, Prüfungen, Ärger daheim oder mit Freunden/innen, ständig unter Strom: die tägliche Ration Stress, wer kennt sie nicht. Doch was tun? Welche Wege kennt mein Glaube? Und was ist Stress?

1. Schau den Film <https://www.youtube.com/watch?v=P2iHSP9wHDs> und notiere dir Stichworte zum

Begriff Stress.

2. Lies folgende Geschichte und markiere die **Stressfaktoren**, die belasten mit **rot** und die **Stressreaktionen** der Person mit **grün**. Beantworte danach die Fragen.

Sabine ist in der Oberstufe angekommen. Vieles ist neu für sie und gewöhnungsbedürftig. Nach ihrem Empfinden ist der Arbeitsdruck stetig gestiegen. Die Inhalte der Fächer werden schwieriger, manches liegt ihr auch gar nicht. Dazu kommt jetzt noch der Shutdown. Sabine hält sich notgedrungen häufig daheim auf, es gibt häufiger Streit – meistens um nichts. Sie muss sich daheim einen Schreibtisch mit ihrer Schwester teilen, oftmals fällt die Internetverbindung aus. Auch wenn die technische Verbindung steht, kommen während der Onlinestunden ständig WhatsApp-Nachrichten ihrer Kurskamerad/innen und Freund/innen, die sie sieht und natürlich beantworten will. Sabine ist immer öfter schlecht drauf. Seit Stunden starrt sie auf den Bildschirm. Jetzt winkt auch noch der Notendruck, jede/r Lehrer/in will noch Arbeitsergebnisse sehen, gute Noten sind Sabine wichtig. Wie soll sie das alles auf einmal schaffen? Sie muss aber! Sabine hat häufig Kopfschmerzen. Und jetzt auch noch das: Durch eine unbedachte Handbewegung ergießt sich der Inhalt ihrer Kaffeetasse über Tastatur und Schreibtisch. Sabine zittert, Leere stellt sich in ihrem Kopf ein – und ein flaes Gefühl im Magen.

- a) Markiere, wie Sabine die Erfahrungen in ihrem Alltag bewertet.
- b) Erläutere, welche und wie Sabine ihre Erfahrungen anders bewerten könnte.
- c) Formuliere Vorschläge für ein besseres „Stressmanagement“, eine „Anti-Stress-Liste“. Welche Regeln könnten Sabine helfen, in den genannten Situationen ruhiger zu bleiben.

3. Von Widerstandskraft und Spiritualität

Die Bewältigung von Stress im Alltag und in Krisenzeiten fordert uns, unser Umfeld und auch unsere Gesellschaft heraus. Wie wir mit Herausforderungen und Belastungen umgehen, ist maßgeblich von uns selbst abhängig – von unserer eigenen Resilienz. Resilienz bezeichnet eine seelische Widerstandsfähigkeit, um persönliche Krisensituationen gut zu bewältigen. Ähnlich wie im Judo wird die einwirkende Kraft nicht mit Gegengewalt abgewehrt, sondern mit einer erlernbaren Technik vorbei geleitet. Sie läuft somit ins Leere.

Auch Vorbilder können helfen und Orientierung geben. Ein solches Vorbild des 20. Jh. kann z.B. Nelson Mandela sein. 27 Jahre saß er auf Robben Island, einer Gefängnisinsel vor Kapstadt gelegen, sämtlicher Freiheitsrechte beraubt.

Was muss passieren, in dieser Einsamkeit der Zelle nicht zugrunde zu gehen? Welche Gedankenprozesse lassen Ideen von einer fröhlichen südafrikanischen Regenbogen-Nation nicht aufgeben?

Wie kam es, dass er nicht verzweifelte, sondern die täglich neu erlebte Ohnmacht Schritt für Schritt in eine friedfertige Macht wandelte?

Nelson Mandela schreibt in seiner Autobiografie ‚Der lange Weg zur Freiheit‘:

„Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber. Der mutige Mann ist keiner, der keine Angst hat, sondern der, der die Furcht besiegt“. Was gibt solche Kraft? Es sei zum einen die Prägung durch sein Elternhaus gewesen. Diese habe ihn Stärke, Gradlinigkeit und Mitverantwortung entwickeln lassen, aber auch seine Verwurzelung im Glauben.



Quelle: unsplash.com

Resilienz kommt aus dem Lateinischen und heißt zurückspringen, abprallen. Der Begriff wird gleichermaßen in u.a. Technik oder Zahnmedizin wie auch Soziologie oder Psychologie verwendet. Immer meint er eine besondere Widerstandskraft, sich gegen erheblichen Druck von außen zu behaupten. Verschiedene Haltungen und Handlungsformen können Menschen hierbei helfen. Dazu gehören Optimismus, Selbstbejahung, Lösungsorientierung und positiv beantwortete Sinnfragen. Die Fähigkeiten, Verantwortung zu übernehmen, immer wieder in emotionale Balance zu gelangen, soziale Beziehungen zu pflegen sowie Zukunft planen und gestalten zu können, fördern ebenfalls eine innere Stärke, sozusagen ein seelisches Immunsystem.

Bedeutsam ist in diesem Zusammenhang das in der frühen Kindheit zugrunde gelegte Urvertrauen, das von Erik Erikson, amerikanischer Psychologe, als Sich-Verlassen-Dürfen auf die Zuverlässigkeit seiner selbst und die Glaubwürdigkeit anderer definiert wird. Die geglückte Bewältigung von Frustrationen und Niederlagen auf der Grundlage von zuverlässigem Vertrauen sind dabei eine wichtige Erfahrungsgrundlage, die Kindern ermöglicht werden sollte. Der libanesische Dichter und Philosoph Khalil Gibran dazu:

„Vertrauen ist eine Oase im Herzen, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.“

Die „Widerstandskraft“ des Vertrauens als offene Weltbejahung gilt es immer wieder neu zu pflegen.

1. Benenne die Faktoren, die Nelson Mandela Kraft gegeben haben.
2. Erkläre den Begriff Resilienz in Form einer Mindmap. Beziehe das Bild in deine Vorüberlegungen ein.
3. Erläutere die Bedeutung des Urvertrauens in Bezug auf Resilienz.

4. Der Beitrag der christlichen Spiritualität

In Klöstern finden wir einen reichhaltigen Erfahrungsschatz zu Meditationsformen und Spiritualität.

»Spiritualität, oder traditionell Frömmigkeit ist eine Grundhaltung des Menschen, die das ganze Leben tragen kann«, sagt der Münchner Abt Odilo Lechner. »Der spirituelle Mensch lebt von innen her. Spiritualität bedeutet, dass mein Leben eine Richtung hat, die aus meinem Herzen, aus meiner Seele kommt.« Spiritualität ist Lechner zufolge einer unmittelbaren persönlichen Erfahrung, bei der das Herz angesprochen wird, bei der »etwas passiert«.

Spiritualität ist somit Ausdruck der menschlichen Fähigkeit, über sich hinaus zu denken und zu fühlen. Sie ist Suche, Hinwendung, subjektives Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren transzendenten Wirklichkeit. Spirituelle Einsichten können mit Sinn- und Wertfragen des Daseins verbunden sein und dem Leben Orientierung geben.

Diese menschliche Fähigkeit und die daraus erwachsenen Einsichten müssen wie alles andere auch geübt werden. Meditationsformen sind da eine Möglichkeit. Der folgende Abschnitt beinhaltet Gebete der Benediktiner, die täglich und regelmäßig zu bestimmten Stunden, den Alltag unterbrechend, gebetet werden.

Vergleiche die Inhalte der Gebetstexte mit den Informationen zu Resilienz und Urvertrauen.

Erläutere die Bezüge, die du erkennen kannst.

Morgenlob

Herr, öffne meine Lippen.

Damit mein Mund dein Lob verkünde.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit.

Amen. Halleluja.

PSALM 28 Verse 6–9

Der Herr sei gepriesen. * Denn er hat mein lautes Flehen erhört.

Der Herr ist meine Kraft und mein Schild, * mein Herz vertraut ihm.

Mir wurde geholfen. Da jubelte mein Herz; * ich will ihm danken mit meinem Lied.

Der Herr ist die Stärke seines Volkes, * er ist Schutz und Heil für seinen Gesalbten.

Hilf deinem Volk und segne dein Erbe, * führe und trage es in Ewigkeit!

Allmächtiger Gott, du bist der Herr in Ewigkeit, auf dich können wir vertrauen. Stehe uns bei und segne uns.

- Es folgen Lesung, Lobgesang, Antiphon (Psalmkehrvers) und Bitten:
- Gott, unseren Vater, der sich denen treu erweist, die an ihm festhalten, bitten wir:
 - Hilf uns, an der Not unseres Nächsten nicht vorüberzugehen.
 - Mach uns bereit, auch auf die zuzugehen, bei denen uns das schwerfällt.
 - Mach uns dankbar für alles, was du uns geschenkt hast.

Fastenbrief „Es geht !ANDERS.“

- Vaterunser
- Ora et labora: Was jeder von Gott empfangen hat, das soll und muss er einem anderen weitergeben, so gut er nur kann und wie es ihm Gott gegeben hat. *Johannes Tauler (um 1300–1361; deutscher Theologe und Mystiker)*

Segen

Gott, segne uns in Schwäche und Sünde,
heile uns und mache uns neu.
Schenk uns die Freude, die uns dir danken lässt
und in der wir unseren Weg mit dir gehen. Amen.

Barmherziger Gott, dein Wort lehre uns deine Güte und Menschenliebe.

Quelle: www.maria-laach.de/te-deum-heute/



Quelle: unsplash.com

Hilfreiche Links und Unterstützungsangebote für die Sek I und Sek II
Fastenaktion „Es geht !Anders. Du stellst meine Füße auf weiten Raum“

Zusammengestellt von Martin Kratschmayer, Referent RPI Stuttgart

- www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion Unterrichtsmaterialien und Videos für Sek I und Sek II
- www.planet-wissen.de viele sehr gute kurze Videos; besonders empfehlenswert das Video Sozialexperiment Kinderarbeit
- www.unicef.de/informieren/materialien - verschiedene Materialien für die Schule; Schwerpunkt „Kinder“
- www.youtube.com ; gute aktuelle Videoclips Stichworte z.B. Lösung soziale Ungerechtigkeit, Weniger ist mehr, Unverpackt, Fair Trades, Ist Mode noch tragbar?
- www.ardmediathek.de , aktuelle Videos, Stichworte z.B. Nachhaltigkeit, Vegan, usw., empfehlenswert auch „chexpedition“
- www.zdf.de, aktuelle Videos zum Thema, Stichworte z.B. Fair Trade
- www.ptz-rpi.de das PTZ hat unter dem Stichwort Materialienliste zwei ausgearbeitete Lernprojekte veröffentlicht:
 - Konsumkritischer Stadtrundgang für Sek I mit den Schwerpunkten Kleidung, Handy, Fleisch, Fairer Handel;
 - Planspiel zur Produktion von Jeans für Schule und Gemeinde
- www.bpb.de, die Bundeszentrale für Politische Bildung hat viele gute Materialien und kurze aktuelle Videoclips zum Thema z.B. Nachhaltigkeit, Soziale Gerechtigkeit
- www.rpi-virtuell.de , bietet viele gute religionspädagogische Materialien zum Thema Fasten, Karwoche, Ostern und auch zum Thema „Es geht !ANDERS“.
- www.oekumenischer-medienladen.de , viele gute Medien die dem Bildungsplan zugeordnet sind; besonders empfehlenswert ist die Aktion Link-teilen, mehr Infos auf der Homepage; bitte beachten Sie auch auf der Medienliste beworbene Film „Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen“ (www.tomorrow-derfilm.de)
- www.drs.de/dossiers/fastenzeit auf der Homepage unserer Diözese finden Sie ein breites Angebot von Materialien und Veranstaltungen zur Fastenzeit
- www.fussabdruck.de; ein interessantes Quiz-Onlineprojekt zur Selbstreflexion mit vielen guten Arbeitsmaterialien. Herausgeber Brot für die Welt.

Linkliste

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)

Zusammengestellt von Carmen Gremmelspacher, Referentin RPI Stuttgart

Material zur Fastenaktion für Kinder:

S. 10 ff Vorlage für Falt-Fastentagebuch GS

S. 25 ff Material zum Thema „ist das fair?“ für die GS

S. 28 ff Material zum Thema „Fasten in den drei Weltreligionen“ für die GS)

<file:///C:/Temp/schulmaterial-grundschule-kinderfastenaktion-2021.pdf>

Material zur Fastenaktion für Sek I:

S. 4 ff Material zum Thema „Solidarität“ für Klasse 5/ 6

„Selbsthilfe“, „Klimawandel“, „faire Kleidung“,

<file:///C:/Temp/schulmaterial-klasse-5-6-kinderfastenaktion-2021.pdf>

Unterrichtsbausteine für Sek II:

<https://www.misereor.de/fileadmin/publikationen/unterrichtsmaterial-energie-f%C3%BCr-den-wandel.pdf>

Impulse für die Erstkommunionkatechese kostenlos zu bestellen:

[Familienrituale für die Erstkommunion- vorbereitung. Materialien für 2 verschiedene Rituale im Umschlag – Expedition Diözese Rottenburg-Stuttgart \(expedition-drs.de\)](#)

Impulse und Bildkarteien zu Ostern, kostenlos zu bestellen:

[Sinnsucher: Osterspiele 2. Zumutungen des Lebens und des Glaubens – Expedition Diözese Rottenburg-Stuttgart \(expedition-drs.de\)](#)

Ideen zur Gestaltung der Fastenzeit für Kinder und Familien:

[Wir sind da – Das Onlineangebot des BDKJ Rottenburg-Stuttgart \(wir-sind-da.online\)](#)

Für Kita und GS – Bibelausmalbilder zu zahlreichen Erzählungen, nach Lesejahren sortiert:

[Lesejahr B | Erzbistum Köln \(erzbistum-koeln.de\)](#)

Reiche Fundgrube von Materialien, um mit Kindern in Kita, GS und Gemeinde in Kontakt zu bleiben (z.B. erzählte Geschichten, Bastelideen und vieles mehr.

[ZusammenDaheim \(donbosco-medien.de\)](#)

Es geht ANDERS.

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“

Online: Meditation – Besinnungs- Gottesdienstangebote

Zusammengestellt von Hanna Hitzelberger, Mitarbeiterin im RPI Stuttgart

<https://youtu.be/7eiaBbq7zZk>

→ Andacht

<https://youtu.be/Rtf4vPkQj7w>

→ Lied von Andreas Volz

https://www.ekiba.de/detail/nachricht-seite/id/3870-ideen-und-materialsammlung-du-stellst-meine-fuesse-auf-weiten-raum/?cat_id=241

→ Ideen der Evangelischen Landeskirche in Baden (Material zum Thema zum Herunterladen)

[https://www.kirche-ps.de/service/umgang-mit-dem-corona-virus/predigt-\(10.5.\).html](https://www.kirche-ps.de/service/umgang-mit-dem-corona-virus/predigt-(10.5.).html)

→ Gedanken zum Psalm

<https://www.kirche-langerfeld.de/aktuelle-meldungen-leser-338/gottesdienst-zu-hause-107752.html>

→ Zuhause Gottesdienst zum Thema

<https://www.youtube.com/watch?v=KY-221-lqGA>

→ Video von Misereor

<https://www.einfachganzenleben.de/meditation-achtsamkeit/achtsamkeit-zu-fuss-entdeckt-gehmeditation>

→ Gehmeditation (Achtsamkeit bei den Füßen)

<https://blog.yoga-vidya.de/uebung-des-monats-entspannte-und-warme-fuesse/>

→ Entspannung für die Füße

<https://youtu.be/S9k5xFXp6Pk>

→ Yoga für die Füße

https://youtu.be/uyLPe_rv2XY

→ Faszien-Yoga für die Füße

Letzter Zugriff auf die Internetseiten am 12.2.2021

Angebote aus dem YouCh – der Jugendkirche in Stuttgart:

Ökumenischer Kreuzweg der Jugend: #ICON

Stuttgarter Schulklassen und Jugendgruppen beschäftigen sich in jedem Jahr mit dem Ökumenischen Kreuzweg der Jugend und erarbeiten dazu eine interaktiv gestaltete Ausstellung.

ICON - so der Titel der Ausstellung, die in diesem Jahr in der Zeit vom 14. März bis 2. April (Karfreitag) in der Jugendkirche des YouCh (St. Nikolaus, Werastr. 120) zu sehen sein wird.

Nähere Informationen und Termine zur Besichtigung der Ausstellung mit Gruppen:

Bruder Matthias Bogoslawski SDB, Email: jugendreferat-s@bdkj-bja.drs.de

Link: <https://stuttgart.bdkj.info/23-03-2020-kreuzweg-der-jugend>

Engel in Stuttgart - begleitet beschützt behütet

Ökumenisches Jahresprojekt des YouCh/Jugendpastoralen Zentrums, der Schulpastoral und der ev. Jugendkirche

Schüler*innen aller Altersstufen können sich inhaltlich, kreativ und sozial aktiv mit dem Thema Engel auseinandersetzen.

Engel für Euch:

Der Kreativität ist keine Grenzen gesetzt, ob Engelsflügelgraffiti an der Schule, Film, Bilder, Tönen...

Die Objekte oder Fotos davon können in der Jugendkirche im YouCh/Jugendpastoralen Zentrum in einer wachsenden Ausstellung im gesamten Jahr 2021 präsentiert werden.

Engel für Andere:

Gemeinsam können sich die Schüler*innen soziale Aktionen überlegen, mit denen sie andere Menschen unterstützen, ihnen Freude bereiten... Auch hier sind den Ideen keine Grenzen gesetzt.

<https://stuttgart.bdkj.info/das-katholische-jugendreferat>

<https://engelinstuttgart.wordpress.com>