

Ludwig Rendle (Hrsg.)

**Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht**



Ludwig Rendle (Hrsg.)

GANZHEITLICHE  
METHODEN IM  
Religionsunterricht

Kösel

Neuausgabe 2007

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Karen Deicas DePodesta – mauritius/SuperStock  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-36754-2

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Offsetpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Warum ganzheitliche Methoden im Unterricht? . . . . .	9
<b>Methodische Zugänge . . . . .</b>	<b>15</b>
1. Anwege zu neuen Erfahrungen ( <b>Beatrix Moos</b> ) . . . . .	16
2. Stille-Übungen als Rituale zum Stundenbeginn ( <b>Ludwig Rendle</b> ) . . . . .	37
3. Meditatives Umgehen mit alltäglichen Dingen: . . . . . Gegenstandsmeditationen ( <b>Beatrix Moos</b> )	50
4. Bewegung und meditativer Tanz ( <b>Vreni Merz</b> ) . . . . .	63
5. Fantasiereisen ( <b>Rüdiger Maschwitz</b> ) . . . . .	77
6. Interaktions- und Körperübungen ( <b>Alois Müller</b> ) . . . . .	89
7. Kommunikation üben ( <b>Alois Müller</b> ) . . . . .	116
8. Spielen im Religionsunterricht ( <b>Otmar Kampert</b> ) . . . . .	135
9. Kreatives Schreiben ( <b>Ludwig Sauter</b> ) . . . . .	149
10. Erzählen ( <b>Franz W. Niehl</b> ) . . . . .	165
11. Bodenbilder gestalten ( <b>Barbara Schaupp</b> ) . . . . .	175
12. Biblische Texte ganzheitlich erschließen ( <b>Peter Orth</b> ) . . . . .	192
13. Bildnerisches Gestalten – Mit Farben, Formen und . . . . . Materialien arbeiten ( <b>Margarete Luise Goecke-Seischab</b> )	207
14. Mit Bildern der Kunst arbeiten ( <b>Rita Burrichter</b> ) . . . . .	218

15. Kirchenräume erschließen (Katja Boehme) . . . . .	230
16. Liturgisches Lernen (Rudi Lentner) . . . . .	245
17. Lieder und Musik (Maria Kaindl/Klaus König) . . . . .	260
18. Jahreskreis und Brauchtum (Eva-Maria Bauer/Ludwig Sauter) . . . . .	291
19. Exkursionen gestalten (Markus Schiefer Ferrari) . . . . .	309
20. Wallfahrten mit Schülerinnen und Schülern (Axel Herschke) . . . . .	320
21. Lebensweltliche Öffnung des Religionsunterrichts - Compassion (Lothar Kuld/Stefan Gönnheimer) . . . . .	335
22. Interreligiöses Lernen an Zeugnissen fremder Religionen (Clauß Peter Sajak) . . . . .	342
23. Mystagogisches Lernen (Mirjam Schambeck sf) . . . . .	351
24. Anders lehren – anders lernen: Wie Schülerinnen und Schüler Methodenkompetenz erwerben (Gabriele Hüdepohl) . . . . .	364
Stichwortverzeichnis . . . . .	377
Die Autorinnen und Autoren . . . . .	380
Quellenverzeichnis . . . . .	383

# Vorwort

Haben Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, nicht auch schon einmal davon geträumt, ein Buch, ein Verzeichnis oder besser noch eine abrufbare Datei zu besitzen, die treffsichere Methoden für jeden unterrichtlichen Schritt im Angebot hat, etwa im Sinne einer Rezeptur »man nehme ...«?

Leider – oder besser: Gott sei Dank – gibt es solche Methoden als Selbstläufer nicht. Denn wir haben es im Unterricht mit jungen lebendigen Menschen zu tun, die wir als Subjekte ihrer Lernprozesse ernst nehmen wollen. Dazu gehört auch die Erfahrung, dass nicht alles plan- und machbar ist.

Damit sind wir beim Anliegen dieses Praxisbuches: »Ganzheitliche Methoden« wollen Lernprozesse initiieren bei Schülerinnen und Schülern, wollen diese nicht einfach nur belehren, sondern ihnen Appetit machen, sich einzulassen auf das, was im Religionsunterricht verhandelt wird. Weil christlicher Glaube den Menschen »mit Kopf, Hand und Herz« im Blick hat, muss auch das Angebot umfassend, ganzheitlich sein.

Diese Neuauflage knüpft an den Band »Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht« an, der 1996 von dem Autorenteam Ludwig Rendle, Lothar Kuld, Ursula Heinemann, Beatrix Moos und Alois Müller herausgegeben worden ist. Dieses Werk hat eine so positive Resonanz gefunden, dass es in den vergangenen zehn Jahren in fünf Auflagen erscheinen konnte. Die große Nachfrage hat den Kösel-Verlag veranlasst, eine Neuauflage zu initiieren, welche die methodische und religionspädagogische Diskussion der letzten Jahre aufnimmt.

Im Unterschied zur ersten Ausgabe wurde der Umfang der einzelnen methodischen Bereiche wesentlich erweitert, zahlreiche neue ganzheitliche Methoden kamen hinzu. Beibehalten wurde die Grundkonzeption der ersten Ausgabe: Sie zielt darauf ab, nicht nur Methoden oder methodische Arrangements im Sinne eines Rezeptbuches anzubieten, sondern die Lehrerinnen und Lehrer zu einem bewussten und kritischen Umgang mit den einzelnen Methoden zu befähigen. Die Lehrenden sollen in der Lage sein, reflektiert und im Blick auf die Zielgruppe die adäquaten Methoden auszuwählen und einzusetzen.

Diese Arbeit kann einer Lehrerin oder einem Lehrer kein Methodenbuch abnehmen, andererseits kann ein solches Buch aber den Blick weiten auf bisher unbekanntere Möglichkeiten und es kann eine wichtige Hilfe bei der Entscheidungsfindung sein: Warum setze ich bei diesem Thema und in dieser Lerngruppe diese oder jene Methode ein? Welche Prozesse kann und will ich damit auslösen, welche nicht? Aus diesem Grunde enthält jeder methodische Bereich eine grundsätzliche Einführung, die diesen reflektierten Umgang unterstützen soll.

Geblichen ist indessen das Dilemma: Eigentlich müssen ganzheitliche Methoden von den Lehrenden selbst erfahren und erprobt werden können, bevor sie eingesetzt werden. Eine Vermittlung »auf dem Papier« bleibt deshalb ein Notbehelf, wenn auch ein notwendiger. Es ist ein erster Schritt, der Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, ermutigen soll zum Ausprobieren und zum Variieren, bis es für Sie und Ihre Klasse passt, bis es zu Ihrer eigenen ganzheitlichen Methode wird.

Danken möchte ich dem Kösel-Verlag, vor allem dem Verlagsleiter Winfried Nonhoff für den Anstoß zu dieser Neuausgabe sowie Margarete Stenger für die kompetente und engagierte Betreuung, ebenso den Autorinnen und Autoren der einzelnen Beiträge, die mit ihrer jeweiligen Fachkompetenz wesentlich zum Gelingen dieses Bandes beigetragen haben. Mein Dank gilt auch meiner Sekretärin, Petra Mayr, die sich über ihren Dienst hinaus bei der Erstellung des Buches engagiert hat.

Ich hoffe und wünsche, dass dieses Praxisbuch hilft, den Religionsunterricht lebendiger werden zu lassen, sodass Schülerinnen und Schüler wie Lehrerinnen und Lehrer mit Freude und Gewinn diesen – ganzheitlichen – Religionsunterricht erleben können.

*Im Advent 2006*

*Ludwig Rendle*



# Warum ganzheitliche Methoden im Unterricht?

Methoden sind Wege, die zu einem bestimmten Ziel führen sollen. Auf manchen verfehlt man es, auf anderen landet man dort, wohin man unter keinen Umständen hinwollte. »Methoden können nur dann sinnvoll als kleine ›Anregungsvariable‹ (W. Schulz) eingesetzt werden, wenn sie genau auf die Voraussetzungen, Intentionen und Inhalte des geplanten Lernprozesses abgestimmt sind« (*Grom*, 12).

Im Religionsunterricht besteht ein besonderes methodisches Dilemma darin, dass sich Fragen des Glaubens grundsätzlich dem planenden Zugriff entziehen und demnach angewiesen sind auf methodische Arrangements, welche die Entscheidungsfreiheit der Schülerinnen und Schüler achten. Weder die Annahme, dass es sich im Religionsunterricht um planbare Prozesse handle und man durch immer genauere Beherrschung der Methoden jedes Scheitern religiöser Erziehung verhindern könne, noch eine Methodenverachtung, die allein auf den Gott der Gnade baut, sind dem Auftrag des Religionsunterrichtes angemessen. Stimmgig für die Anbahnung von Glaubensprozessen scheint mir eine Didaktik, die die Schülerinnen und Schüler als glaubende, suchende, fragende oder zweifelnde junge Menschen erst nimmt und sie inspiriert, originelle Zugänge zu finden.

Dies verlangt Methoden im Unterricht, die nicht nur eine Ja-/Nein-Stellungnahme abfordern oder offene Fragen mit endgültigen Aussagen oder Formeln beantworten – und damit zudecken und einen beginnenden Glaubensprozess nicht anstoßen oder anregen, sondern eher blockieren.

## *Mit Kopf, Herz und Hand*

Wenn der christliche Glaube das menschliche Leben in seiner Vielfalt und Buntheit insgesamt prägt, muss sich dies auch im Angebot und in der Aneignung dieses Glaubens widerspiegeln. Dies kann sich deshalb nicht auf die kognitive Dimension allein beschränken, sondern muss den ganzen Menschen mit seinem Körper und seinem Geist, mit seinen Sinnen und seiner Fantasie ernst nehmen und einbeziehen.

Als Kronzeuge einer ganzheitlich orientierten Pädagogik gilt Pestalozzi mit seiner berühmten Trias des Lernens mit Kopf, Hand und Herz. Schon in dieser Dreiheit wird deutlich, dass sich nicht »Herz und Hand« gegen »Kopf« setzen und ausspielen lassen, wie es manchmal versucht wird. Ganzheitliche Methoden sind auch mehr als Aktionismus und Methodenwechsel. Sie nehmen sowohl die Inhalte des Religionsunterrichtes in ihrer Vielfältigkeit (Das Was bestimmt das Wie!) wie auch die Schülerinnen

und Schüler als lernende Subjekte ernst. Unter methodischem Gesichtspunkt meint Ganzheitlichkeit die Berücksichtigung möglichst vieler Wahrnehmungsmöglichkeiten bei den Schülerinnen und Schülern. Ein Unterricht ist dann ganzheitlich, wenn er nicht nur die kognitive Rezeptivität anspricht, sondern die Schülerinnen und Schüler auch im Blick auf visuelle, akustische und andere Wahrnehmungsformen fordert, verbunden mit der Einbeziehung der emotionalen und der sozialen Dimension menschlichen Lebens.

Es ist mir bewusst, mit »Ganzheitlichkeit« einen sog. Containerbegriff zu verwenden, der nach einer differenzierten und differenzierenden Abgrenzung verlangt, um falschen Zuordnungen und Assoziationen vorzubeugen. Ohne Zweifel führt der Begriff »Ganzheitlichkeit« ein hohes Maß an »Verheißungspotenzial« (*Wächter*, 3–5) mit sich, das ihn in eine verdächtige Nähe zu esoterischen Angeboten rücken kann. Mit »ganzheitlich« wird hier weder der Anspruch erhoben, letztlich zu wissen, was die Ganzheit eines Menschen ausmache, noch wird behauptet, diese durch geschickte – eben ganzheitliche – methodische Arrangements erreichen zu können. Entgegen möglicher mit dem Begriff »Ganzheitlichkeit« gegebenen Implikationen im Sinne eines Totalitätsanspruchs darf eine ganzheitliche Pädagogik nicht über Erfahrungen und Einsichten der Schüler bestimmen, denn »jeder Schüler hat das Recht auf Schutz gegen die Zudringlichkeit einer Pädagogik, die seine ganze Individualität formen will« (*Tenoth*, 170).

### *Die Schülerinnen und Schüler als Subjekte ernst nehmen*

»Setz dich ruhig hin!«, »Spiel nicht herum!«, »Träum nicht so vor dich hin!« Wie oft fühlen wir uns als Lehrerin oder Lehrer gezwungen, die Schülerinnen und Schüler mit diesen Ermahnungen auf eine »ordentliche« Arbeitshaltung hinzuweisen. Für die Schülerinnen und Schüler gehören derartige Hinweise zu ihrem Alltag, die ihnen vermitteln, was im Unterricht nicht gefragt ist, was als störend empfunden wird. Sie wissen, sie können Gedanken bewegen, aber nicht den Körper; sie sollen fantasievoll sein, aber nur beim Aufsatz oder beim Zeichenunterricht; sie können den Körper gebrauchen, aber bitte nur beim Sportunterricht.

Wer Schülerinnen und Schüler als Subjekte ernst nimmt, wird nicht ihre vorhandenen Bedürfnisse unterdrücken, sondern diese produktiv und positiv in die Lernprozesse einbinden – in Körpererfahrungen, in Fantasiereisen, in Interaktionsübungen oder in erfahrendem Spiel. Die Methoden dieses Buches wollen Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, anregen, die oft mit viel Mühe unterdrückten und verdrängten Ressourcen unserer Schülerinnen und Schüler fruchtbar werden zu lassen.

Ganzheitlich unterrichten setzt die »Umkehr zum Schüler« voraus, eine pädagogische Konversion gleichsam: Vom »Stoff« zu seiner Handhabung und Aneignung durch die Schülerinnen und Schüler. Unterrichtsvorbereitung besteht vor allem darin,

dass wir uns unsere Schülerinnen und Schüler mit ihren Problemen, ihren Wünschen und ihrer Vitalität vorstellen und dann fragen: Wie kann ich das, was im Lehrplan steht, meinen Schülerinnen und Schülern so übersetzen, dass sie sich wiederfinden können mit ihren Fragen, Erlebnissen und Erfahrungen? Ein solcher Unterricht, der von seinem Selbstverständnis her das Ganze des Lebens zur Sprache bringen will, bezieht auch die Biografie der Schülerinnen und Schüler notwendigerweise mit ein. Er achtet, was ihnen heilig ist: Musik, Turnschuhe, ein Kreuz, ein Brief, eine Freundschaft. Er setzt an diesen Objekten, Orten und Zeiten an, die für Kinder und Jugendlichen bedeutsam sind. Er lässt Zeit, hat Geduld und gibt Raum für eigene Erfahrungen.

Das Ernstnehmen der Schülerinnen und Schüler als Subjekte ergibt sich auch aus den religionspädagogischen und didaktischen Forschungen der letzten Jahre. Die strukturgenetische Forschung legt uns nahe, Kinder und Jugendliche als Konstrukteure und Subjekte ihrer Lebens- und Sinnentwürfe zu betrachten. Religiöses Lernen ist somit als ein Prozess der Aneignung zu verstehen, der von Kindern und Jugendlichen selbst gesteuert und vorangebracht wird, wenn die entsprechenden Lernanlässe gegeben sind. Die Wirksamkeit religiöser Lernprozesse ist abhängig von den Zugangsweisen und Verstehensgrundlagen der Schülerinnen und Schüler. Aus diesem Grund haben aufgedrängte Inhalte und Bedeutungen keine emotionale Tiefenwirkung.

### *Vertrautmachen mit Formen gelebten Glaubens*

Ganzheitlichen Methoden eröffnet sich unter dem Aspekt des postmodernen Traditionsabbruchs eine neue Dimension: Sie beziehen ihre Bedeutung vom einerseits fehlenden, aber andererseits notwendigen Erfahrungsraum von Formen gelebten Glaubens: »Ein Religionsunterricht, der Schülerinnen und Schülern einen verstehenden Zugang zum Glauben eröffnen will, kann sich nicht mit der Vermittlung von Glaubenswissen begnügen. Er wird vielmehr die Schülerinnen und Schüler auch mit Formen gelebten Glaubens bekannt machen und ihnen eigene Erfahrungen mit Glauben und Kirche ermöglichen. Ohne ein zumindest ansatzweises Vertrautmachen mit Vollzugsformen des Glaubens wird eine unterrichtliche Einführung in die Wissensformen des Glaubens ohne nachhaltige Wirkung bleiben« (*Der Religionsunterricht vor neuen Herausforderungen*, 24). Diese von den deutschen Bischöfen geforderte stärkere Erfahrungsorientierung religiösen Lernens verlangt einen Religionsunterricht, dessen Lernwege im Wesentlichen ganzheitlich angelegt sein dürften. Vor dem Hintergrund der beschriebenen veränderten Ausgangslage eines modernen Religionsunterrichts bietet das Konzept eines »performativen Religionsunterrichts« einen Rahmen für die neuen Herausforderungen. Ganzheitliche Methoden werden sicher in einem solchen performativen Religionsunterricht verortet sein, doch sind ihre Einsatzmöglichkeiten bei allen Affinitäten wesentlich umfassender.

In der Diskussion über die veränderte Profilierung religiösen Lernens wird zugleich eine Bestätigung des Ansatzes der »Ganzheitlichen Methoden« deutlich. Die entfaltenden Themen und Bereiche ganzheitlichen Lernens zielen auf Verfahren, die Schülerinnen und Schülern zu neuen Erfahrungen motivieren und befähigen. Das, was früher die Schülerinnen und Schüler häufig als religiöse Erfahrung von Elternhaus und Gemeinde mitbrachten, muss jetzt neu im Religionsunterricht selber inszeniert werden: »Religion wird durch Verkörperungen von Lebens- und Glaubenshaltung leiblich. Dabei kommt es sowohl auf Veräußerlichungen an als auch auf Verinnerlichungen, auf Einstellungen, Haltungen und Positionen im leibräumlichen Sinne. In der Szenerie des Unterrichts machen Inszenierungen möglich, religiöse Situationen, Grenzgänge in probeweisen Rollenübernahmen und Positionen zu verkörpern. Die Frage nach Glauben begibt sich damit auf einen pädagogischen Weg, Einsicht und Überzeugungen und Einüben in religiöses Ver-Halten kritisch zu beziehen und leiblich zu re-flektieren« (Leonhard, 191).

Die konkrete Ausgestaltung, wie das Vertrautmachen mit Formen gelebten Glaubens geschehen kann, wird in der Religionspädagogik der nächsten Jahre eine wichtige Aufgabe sein (vgl. Rendle 2006). Konsens besteht im Abschied von einem ausschließlich kognitiven Reflexionsmodell von Religionsunterricht, da es eine religiöse Sozialisation voraussetzt, mit der Schülerinnen und Schüler zumindest ansatzweise über Erfahrungen mit religiösen und kirchlichen Vollzügen verfügen.

Diese nun vorgeschlagene Inszenierung von religiösen Erfahrungen und Angeboten zur Anbahnung von Glaubenserfahrungen wird nicht ohne ganzheitliche Formen möglich sein. Auf diese Weise erhalten ganzheitliche Methoden angesichts der gegenwärtigen religionspädagogischen Diskussion eine neue Aktualität und Legitimation. Sie bleiben nicht länger eine Vorliebe einiger »ganzheitlich-bewegter« Religionslehrerinnen und -lehrer, sondern konstituieren einen notwendig erfahrungsbezogenen Religionsunterricht.

## Literatur

- Die deutschen Bischöfe, Der Religionsunterricht vor neuen Herausforderungen, Bonn 2005.
- Grom, Bernhard, Methoden für Religionsunterricht, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, Düsseldorf 1976.
- Leonhard, Silke, »Bei Leibe: Religion zu Wort kommen lassen«, in: Silke Leonhard/Thomas Klie (Hrsg.), Schauplatz Religion. Grundzüge einer performativen Religionspädagogik, Leipzig 2003.
- Rendle, Ludwig (Hrsg.), »Mehr als reden über Religion ...«. 1. Arbeitsforum für Religionspädagogik, Donauwörth 2006.
- Tenoth, Heinz Elmar, »Alles zu lehren«, Darmstadt 1994.
- Wächter, Jörg Dieter, Das Ganze ist das Totale. Kritische Anmerkungen zu »Ganzheitlichen Konzepten«, in: Religion unterrichten. Informationen für Religionslehrerinnen und -lehrer im Bistum Hildesheim, 2005.

### **Sieben Grundregeln für den Umgang mit ganzheitlichen Methoden**

1. Ganzheitlichkeit ist mehr als Aktionismus und Methodenwechsel – das »Was« bedingt das »Wie«, das heißt: Welche Methode ist dem Inhalt angemessen?
2. Ganzheitliche Methoden lassen sich nicht mit Druck gegen den Willen einer Klasse durchsetzen – üben Sie deshalb keinen Zwang aus, und haben Sie Geduld, bis die Schülerinnen und Schüler sich freiwillig auf Ihr Angebot einlassen.
3. Ganzheitliche Methoden dürfen nicht als gelegentlicher Gag oder als Belohnung bemüht werden zusätzlich zum ansonsten kognitiv verlaufenden Unterricht. Sie sind durchgängiges Unterrichtsprinzip und müssen behutsam und schrittweise eingeübt werden.
4. Ganzheitliche Methoden brauchen Zeit – sie sind einer »Hochgeschwindigkeitsdidaktik« entgegengesetzt und verlangen nach einer Verlangsamung der Lernprozesse.
5. In einem ganzheitlichen Religionsunterricht sind die Schülerinnen und Schüler Subjekte – stellen Sie keine Normen auf, welche »Ergebnisse« jeweils erzielt werden müssen, d. h. welche Gefühle Schülerinnen und Schüler zum Beispiel bei einer bestimmten Übung haben sollen usw.
6. Ganzheitliche Methoden müssen selber erfahren worden sein – machen Sie deshalb keine Übungen, die Sie selbst vorher nicht ausprobiert und erfahren haben. Nur auf diese Weise können Sie mögliche Wirkungen und Gefahren entsprechend einschätzen. Dies gilt vor allem dort, wo die Bewusstseinskontrolle reduziert ist, wie z. B. bei Fantasieübungen. Fragen Sie sich deshalb immer, wie gut Sie Ihre Schülerinnen und Schüler kennen, was Ihnen vertraut ist und wie weit Ihre Kompetenz reicht.  
Ganzheitliche Formen, die mehr Übung voraussetzen, sind in diesem Buch jeweils eigens beschrieben. Beachten Sie die Hinweise bei den einzelnen Kapiteln!
7. Ganzheitliche Methoden können als heilvoll erfahren werden und die Schüler zur Selbsterfahrung heranführen – sie sind keine therapeutische Selbsterfahrung. Hüten Sie sich deshalb vor allem »therapeutelnden« Tun, respektieren Sie Ihre Grenzen, und gehen Sie behutsam und achtsam damit um!



# Methodische Zugänge

# 1. Anwege zu neuen Erfahrungen

**Beatrix Moos**

Sie kennen das: Ohne Übergang von einer Arbeit in die andere stolpern, von Klasse zu Klasse hetzen, von Gespräch zu Gespräch, von Mensch zu Mensch. Da gelingt es kaum, »ganz bei der Sache« zu sein. Ganz bei der Sache, das meint im Hier sein und nicht woanders, das meint im Jetzt sein und nicht beim Vorher oder Nachher, das meint bei sich sein und nicht außer sich.

Vielleicht aber haben Sie sich – wenigstens ansatzweise – einen zuträglicheren Lebens- und Arbeitsstil angewöhnt: Sie beenden eine Tätigkeit bewusst, räumen auf, reagieren sich ab – vielleicht lautstark und auch körperlich –, schalten eine Verschnaufpause dazwischen und machen sich bereit für eine neue Aufgabe, der Sie sich äußerlich und innerlich zuwenden. Unser Körper ist deutlich darauf angelegt, dass er immer einen Übergang schafft: zwischen Gehen und Sitzen das Stehenbleiben und Sich-Niederlassen, zwischen Schlafen und Aufstehen das Strecken, Dehnen, Gähnen usw. Und für einen guten Schlaf ist es zuträglich, nicht bis zum Zubettgehen zu arbeiten, sondern ein »Dazwischen« einzuschieben, einen Spaziergang, ein Zusammensitzen, eine entspannende Lektüre oder Ähnliches. Möglicherweise haben Sie sich bestimmte Formen angeeignet, wie Sie etwas abschließen, etwas anderes beginnen – und wie Sie das »Dazwischen« gestalten, also Rituale, die Ihnen helfen, aufmerksam und gesammelt im Hier und Jetzt zu sein.

Kindern und Jugendlichen geht es nicht anders. Sie brauchen Zeit, Raum und Hilfen für diesen Übergang, damit sie ankommen können am Ort neuer Begegnungen, Lerninhalte und Erfahrungen. Die methodischen Anregungen dieses Kapitels wollen die Schülerinnen und Schüler dort abholen, wo sie in aktueller Situation gerade sind. Sie wollen eine Brücke bauen von dem, was hinter ihnen liegt, zu dem, worauf sie möglicherweise zugehen können, eine Brücke, die ein Innehalten, Aus- und Aufatmen, Kraftschöpfen, Verweilen ermöglicht – und dies ohne von außen kommende Disziplinierung. Selbst in oder gerade vor Stunden, in denen es vorwiegend um Wissensvermittlung geht, kann eine solche Übung die Klasse wacher und bereiter machen.

## **Für Sie persönlich:**

- **Erinnern Sie sich daran, wie Sie gewöhnlich dieses »Dazwischen« konkretisieren. Was tut Ihnen gut? Was hat sich für Sie bewährt? Was möchten Sie eigentlich in dieser Hinsicht viel öfter »dazwischen«-schalten?**
- **Erinnern Sie sich daran, was die Klassen, die Sie derzeit unterrichten, beim Stundenwechsel tun oder tun wollen. Inwieweit werden die gezeigten oder geäußerten**



Bedürfnisse der Klasse – bei allen individuellen Unterschieden – vom vorausgehenden Unterricht beeinflusst: nach Konzentration das Bedürfnis nach Bewegung, nach Einzelarbeit das Bedürfnis nach Austausch, nach einem Störfall das Bedürfnis nach Abreaktion, nach Anspannung das Bedürfnis nach Entspannung ... Wo und wie wird den Schülerinnen und Schülern wenigstens ansatzweise Raum für dieses »Dazwischen« gegeben? Oder wird es übersprungen durch die Leistungsanforderungen der nächsten Unterrichtsstunde? Verärgerung und Unbehagen auf beiden Seiten können ein Signal dafür sein, dass dieses »Dazwischen« unter den Tisch fiel. Vielleicht erinnern Sie sich an solche für alle Beteiligten unliebsamen Störungen, die, wenn sie in ihren Ursachen und Wirkungen erkannt und teilnehmend benannt werden, zum produktiven Energiefeld werden können. Eine bis drei Minuten, für dieses »Dazwischen« investiert, verbessern die Interaktion und das Lernklima spürbar.

Wo immer ein bewusstes Beenden, Verweilen, Sich-neu-Orientieren gepflegt wird, werden geglückte Methoden gern wiederholt. So bilden sich allmählich Rituale aus, die keiner Erklärung und Überlegung mehr bedürfen, die entlasten und das Wir-Gefühl stärken. Wenn Sie sich solche Übergänge in Erinnerung rufen, entdecken Sie vielleicht Formen, die Sie bereits praktiziert haben. Im Folgenden seien einige erprobte Beispiele genannt:

1. Übungen, die punktuell eingesetzt werden können, die situationsbedingt sind und die schwerpunktmäßig darauf abzielen, einen *Ausgleich* zu bewirken.
2. Übungen, die der kontinuierlichen Einübung dienen, und zwar der Fähigkeit zum *Verweilen*, Innehalten und Stillwerden.
3. Beispiele für *Rituale*, Zeichen, Vereinbarungen.

Die Einteilung der Beispiele ist nicht starr zu verstehen, die Übergänge zwischen Nr. 1, 2 und 3 sind fließend, Kombinationen bieten sich an. Ehe Sie allerdings irgendeine der folgenden Anregungen einsetzen, sollten Sie unbedingt die Voraussetzungen und Hinweise S. 34 lesen.

# 1. Ausgleichen

Grundsätzlich gilt: Vor jeder Übung muss das verbale Signal gegeben werden, dass die Lehrkraft die Befindlichkeit der Klasse bejahend und bestätigend wahrgenommen hat. Andeutungen einer solchen emotionalen Kontaktaufnahme finden sich jeweils beim »Einladungssatz«, der je nach Situation variiert werden kann und die Schülerinnen und Schüler direkt ansprechen soll.

## Atempause

*Einladungssatz:* »Heute habt ihr schon vier Stunden am Stück arbeiten und euch konzentrieren müssen. Jetzt habt ihr eine Verschnaufpause verdient.«

Bei dieser Übung Fenster öffnen. In beliebiger Haltung wiederholt hörbar und möglichst ganz ausatmen.

»Nimm in dieses Ausatmen alles mit, was du jetzt loswerden möchtest, was du gerade nicht mehr brauchen kannst: Müdesein, Anspannung, persönlicher Ärger, Gedanken, die dich plagen, Gefühle, die dich beeinträchtigen.

Lass so viel frische Luft wieder ein, wie Platz hat – ohne zu pressen und zu pumpen! Je mehr Altes du ausatmest, desto mehr Neues hat Platz.«

### Mögliche Fortführung und Variation:

»Nach dem Ausatmen entsteht eine kleine Pause, bevor der neue Atem kommt.

Spüre diesen Augenblick der Ruhe in dir! Vielleicht kannst du dich darin für einen winzigen Augenblick niederlassen, gleichsam hineinsetzen.

Wenn keine Atemluft mehr in dir ist, geschieht das Einatmen ganz von selbst.

Schau deinem Atem aufmerksam zu!«

## Sich ausschütteln

*Einladungssatz:* »Manches wollen wir loswerden: was uns belastet, was lästig ist, was uns im Nacken sitzt, was auf unseren Schultern lastet. All das wollen wir jetzt ausschütteln.«

Im Stehen zuerst die Hände ausschütteln, dann die Arme, Schultern, Beine usw., allmählich den ganzen Körper einbeziehen. Atmen dabei nicht vergessen! Das Ausatmen kann sich hörbar an den Schüttelbewegungen beteiligen. Jede/r bewegt sich so, wie es der eigene Körper will – langsam oder schnell – rhythmisch oder mit Intervallen – stehend oder hüpfend oder wie auch immer. Trommelmusik kann das Schütteln

unterstützen. Die Übung nicht abrupt, sondern allmählich ausklingen lassen im Durchatmen und Nachspüren und Sich-wieder-Setzen.

## Bei sich anklopfen

*Einladungssatz:* »Alle Glieder, die müde, lahm und schwer geworden sind vom Schreiben, Hören, Sitzen, Denken wollen wir wachklopfen.«

Aus lockerem Handgelenk heraus leicht auf die Körperteile klopfen, die geweckt und belebt werden sollen: Arme, Schultern, Nacken, Brustraum, Beine. Dazwischen die Hände immer wieder lockern und ausruhen lassen. Sich nicht »schlagen«, sondern liebevoll, aber bestimmt, aus Müdigkeit und Schläffheit wecken.

## Kurzschlaf

*Einladungssatz:* »Wenn man so angestrengt gearbeitet hat, wenn der Kopf so viel denken, die Hände so viel schreiben mussten, dann hat man einen kleinen Schlaf verdient.«

Die Kinder legen Arme und Kopf auf ihren Tischplatz und ruhen sich aus. Sie »schlafen«, bis sie »geweckt« werden. Dieses Wecken ist jedes Mal eine Überraschung, die neugierig erwartet wird: Musik, eine gesummte Melodie, ein Klang auf einem Instrument, ein auffallendes Geräusch (Wecker, aufgedrehter Wasserhahn, hüpfender Ball ...) usw.

Das »Aufwachen« kann jedes Kind selbst gestalten (strecken, dehnen, laut gähnen, hörbar ausatmen ...). Ein freundlicher Aufwachgruß leitet über zu neuem Tun.

## Augenkur

*Einladungssatz:* »Ihr müsst den ganzen Vormittag viel und genau schauen; Tabellen, Kurven, Vokabeln, Noten ... Eure Augen brauchen dazwischen eine Regeneration.«

Nach dem Absetzen der Brillen die Handinnenflächen aneinanderreiben, bis sie ganz warm und durchblutet sind, sie dann wie eine gewölbte Schale über die Augen legen, ohne sie zu berühren. In dieser warmen Höhle können die Augen ausruhen, abwechselnd geschlossen und geöffnet. Die Lebendigkeit der Hände strömt auf die Augen über. Nach der Ruhepause werden die Finger ganz langsam gespreizt. Immer mehr Licht fällt auf die Augen. Die Hände verabschieden sich. Die Augenlider gehen einige Male rasch auf und zu. Achte darauf, wie deine Augen sich jetzt umschaun mögen!

## Ausruhen wie ein Droschkenkutscher

*Einladungssatz:* »Immerzu sitzen ist anstrengend. Schulmöbel sind nicht gerade ideale Sitzgelegenheiten. Abwechslung im Sitzen tut not. Die berühmte gute Haltung kann auch schädlich sein.«

Im Sitzen die Füße fest und möglichst breit auf den Boden stellen. Ellbogen und Unterarme stützen sich auf die Oberschenkel. Der Oberkörper beugt sich dabei weit vor. Der Kopf darf hängen, wie er will, und mit ihm Wangen, Lippen, Nase, Stirne ... Nach der Ruhepause richtet sich der Rücken aus der Kraft der Wirbelsäule ganz langsam wieder auf, Wirbel für Wirbel. Zuletzt hebt sich der Kopf. Kopf und Schultern bewegen sich, wie sie wollen.

Ich schaue mich um. Ich bin da – auf meinem Platz.

*Variation:* Hochkommen durch den Einsatz der Arme und Hände.

## Abstreifen

*Einladungssatz:* »Manchmal möchten wir am liebsten aus der Haut fahren, uns wie eine Schlange die alte Haut abstreifen.«

Im Stehen die Hände rasch fest aneinanderreiben. In den warmen Händen das Gesicht bergen oder baden. Vom Gesicht aus streifen die Hände kraftvoll am Körper von oben nach unten, wie Wasser einer warmen Dusche. Die Hände ausschütteln und den Vorgang beliebig oft wiederholen.

## Das Gesicht ausstreichen

*Einladungssatz:* »Immer wieder müssen wir gute Miene zum bösen Spiel machen, freundlich schauen, obwohl wir lieber zornig wären. Jetzt tun wir unserem Gesicht etwas Gutes und spüren, was es gerne mag.«

Mit den Händen die Stirne nach beiden Seiten hin ausstreichen – möglichst bei geschlossenen Augen. Diese Bewegung mehrmals wiederholen, kräftig, leicht, nur mit den Fingerspitzen, mit den Fingernägeln usw. Spüren, was der Stirn wohltut, zwischendurch die Hände ausschütteln. Auf gleiche Weise jeweils zur Seite hin ausstreichen:

- Nasenbein, Augendeckel, Jochbein
- Nasenrücken, Mundwinkel, Oberkiefer
- Unterlippe, Kinn, Unterkiefer

Die Augen noch kurze Zeit geschlossen halten und spüren, wie sich das Gesicht jetzt anfühlt.

### Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

*Einladungssatz:* »Entspannt euch!« – das ist leicht gesagt, aber häufig will es uns gar nicht gelingen. Oft sind wir angespannt oder gar verkrampft, vor allem im Schulterbereich. Die folgende Übung kann euch helfen, durch eine rasche Folge von extremer Anspannung und mehrmaligem Loslassen das Gefühl der Wohlspannung kennenzulernen.«

Schließe beide Hände fest zur Faust. Beuge deine Arme und straffe deine Hand- und Armmuskeln, so fest du kannst. Halte diese Spannung ca. 5–7 Sekunden. Atme aus und lass dabei deine Arme und Hände auf die Oberschenkel fallen. Bei den nächsten Atemzügen lass im Ausatmen deine Hände und Arme noch weiter sinken. Achte darauf, wie du Arme und Hände jetzt spüren kannst.

Zieh deine Schultern hoch, bis du die Muskelspannung deutlich spürst. Halte sie 5–7 Sekunden aus. Atme aus und lass dabei deine Schultern los – bei den folgenden Atemzügen noch weiter ...

Diese Übung kann abwechselnd an verschiedenen Muskelgruppen durchgeführt werden: Mundpartie, Schulterblätter, Bauchmuskeln, Ober- und Unterschenkel, Gesäß, Füße.

### Alle viere gerade sein lassen

*Einladungssatz:* »Man kann nicht immer Haltung bewahren, nicht immer so sitzen, wie man in der Öffentlichkeit sitzt. Zu Hause sitzen wir meist ganz anders. Und auch hier dürfen wir es jetzt einmal.«

Sich auf den Stuhl »flegeln«, d. h. sich so hinsetzen, wie es gerade guttut. Das kann heißen: die Beine ausstrecken, die Arme baumeln, den Kopf sinken lassen ... Dem Körper mehr trauen als den Befehlen. Der Körper weiß, was er jetzt braucht. Kräftig und hörbar ausatmen. Abwechselnd können einmal besonders die Hände wahrgenommen werden, einmal die Arme, die Schultern, der Rücken, die Beine ... Zum Schluss sich dehnen, durchstrecken, gähnen, sich aufrichten, hinstellen und wieder hinsetzen, die Füße fest auf den Boden stellen, die Augen öffnen, da sein.

## Energie aus dem Boden holen

*Einladungssatz:* »Vielleicht schlafen euch manchmal vor lauter Sitzen die Füße ein. Ihr wollt auch mal auftreten und merken, dass ihr nicht nur Sitzfleisch, sondern auch Stehvermögen habt.«

Zuerst im Stehen die Festigkeit des Bodens mit den Füßen erspüren, dann – wenn es die Raumverhältnisse zulassen — immer fester auftreten, wippen, hüpfen, stampfen und dabei erfahren: Der Boden hält mich aus. Ich kann mich auf ihm in vielerlei Weise bewegen. Ich kann mich von ihm abstoßen, mir aus dem Boden neue Energie holen.

Leopold Sedar Senghor sagte einmal: »Wir sind die Menschen des Tanzes, deren Füße Kraft bekommen, wenn sie am Boden stampfen.«

Erweitern Sie das Repertoire solcher Ausgleichsübungen mithilfe von Ideen aus Ihren Klassen.

## 2. Verweilen

### **Für Sie persönlich:**

Was machen Sie, wenn Sie zur Ruhe kommen wollen? Erinnern Sie sich ganz konkret an Orte, die Sie aufsuchen, Körperhaltungen, die Sie bevorzugen, Gegenstände, die Sie zu Hilfe nehmen, Aktivitäten, die Sie beruhigen. Es ist möglich, dass Sie gerade dann die innere Unruhe spüren, wenn Sie sich zur Ruhe zwingen. Vielleicht finden Sie eher zu sich selbst und zur Stille, wenn Sie sich bewegen oder in irgendeiner Weise aktiv sind, etwa musizieren, gehen, tanzen, stricken, spielen ...

Wie werden Klassen üblicherweise zur Ruhe gebracht? »Psst!« – »Ruhe!« – »Seid doch endlich einmal still!« – Händeklatschen? Der Erfolg solcher Disziplinierung lässt meist zu wünschen übrig. Stille – oder besser gesagt »Verweilen« – ist eine unabdingbare Voraussetzung für jede neue Begegnung und Erfahrung. Die Fähigkeit zum Verweilen kann aber weder vorausgesetzt noch eingefordert werden. Sie muss erlernt, geübt werden in ganz kleinen Schritten.



Ludwig Rendle

## **Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht**

Paperback, Broschur, 384 Seiten, 16,5 x 24,0 cm  
ISBN: 978-3-466-36754-2

Kösel

Erscheinungstermin: April 2007

Ganzheitliche Methoden sind im Religionsunterricht wichtiger denn je. So werden religiöse Erfahrungen ermöglicht und kreative Potenziale geweckt. Deshalb hat Ludwig Rendle das erfolgreiche Lehrerhandbuch »Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht« von Grund auf neu konzipiert, um zahlreiche aktuelle Themen erweitert und dazu neue erfahrene Autorinnen und Autoren gewonnen.

Viele konkrete Praxisbeispiele und Unterrichtsvorschläge ermutigen Lehrerinnen und Lehrer, auf körperlichen Ausdruck, Bewegung, Tanz und Musik, auf Spiel und Fantasie zu setzen. Kreatives Schreiben und Gestalten, kleine Rituale und meditative Übungen, aber auch Exkursionen, Kirchenraumbegehungen, Wallfahrten und Sozialprojekte machen Religion mit allen Sinnen erlebbar.

 [Der Titel im Katalog](#)