

# reli+ plus

Religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung

05-06|2016



P.b.b. | Verlagsort 8010 Graz | 13Z039791 M

## atmen

### » Gottes/Geist

Biblische Perspektiven und der Blick auf Erfahrungen laden ein zu einer Spurensuche nach dem Wirken des Gottesgeistes. Seiten 4 bis 7

### » Pfingstliches

Didaktisch-methodische Ideen zu Pfingsten: Atemübungen, Kreatives um den „Heiligen Geist“ und Pfingsten. Seiten 8 bis 11

### » Be-GEIST-erung

Vom meditativen Laufen über den Mannschaftssport Fußball bis hin zu einem pinken Mikrofon: Was Menschen begeistert ... Seiten 12 bis 15

### » Der Sonntag

Ein Tag zum Ein-, Aus- und Aufatmen: Verschiedene Perspektiven erschließen die existenziellen Bedeutungen des Sonntags. Seiten 16 bis 19

# singende kirche

Die österreichische Fachzeitschrift  
für katholische Kirchenmusik

Kompetent, informativ, verankert in der  
österreichischen Kirchenmusik



Österreichische  
**Kirchen  
musik  
kommission**

[www.singendekirche.at](http://www.singendekirche.at)

- 🔗 Liedplan
- 🔗 Kirchenmusik in der Liturgie
- 🔗 Neues Geistliches Lied
- 🔗 Gottesdienstprogramme
- 🔗 KomponistInnen
- 🔗 Aktuelles aus der Chormusik

Diese und andere Themen finden Sie in der  
Singenden Kirche, der österreichischen Fachzeitschrift  
für Kirchenmusik.

Wir laden ein, die Zeitschrift zu abonnieren oder ein  
Probeheft anzufordern:

Online:

[www.kirchenmusikkommission.at/material/  
singende-kirche-online-bestellen](http://www.kirchenmusikkommission.at/material/singende-kirche-online-bestellen)

E-Mail: [singendekirche@liturgie.at](mailto:singendekirche@liturgie.at)

Abopreis: € 20,- für vier Hefte im Jahr  
(Studenten € 10,-)

singende kirche

Anzeige

## inhalt:

Impressum	2
Editorial	3
„Kraftvoll-zärtlicher Hauch“: Vom Wirken des Gottesgeistes <i>Karin Peter</i>	4
Pfingstliche Dynamik: verbindend, schöpferisch, motivierend <i>Andrea Scheer/Irene Pack</i>	8
Atmen – Haltung bewahren – loslassen können <i>Herbert Stiegler</i>	12
3x Atmen <i>Monika Pretenthaler</i>	16
Atem und Geist wahrnehmen <i>Andrea Scheer/Monika Pretenthaler</i>	20
Infografik: Die Orgel, die Königin <i>Karl Dorneger</i>	22
Buchrezension / Vorschau	24

### Zum Titelbild:

Was ich liebe, wie ich lebe  
im Element Wasser  
– ein Foto-Moment aus dem Leben.



## impressum

**Eigentümer und Herausgeber:** Kompetenzzentrum für Religionspädagogische Schulbuchentwicklung an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule der Diözese Graz-Seckau, Lange Gasse 2, 8010 Graz | Friedrich Rinnhofer, Vizerektor.

**Redaktion:** Monika Pretenthaler, Andrea Scheer, Heinz Finster, Herbert Stiegler, Friedrich Rinnhofer (CR), Renate Wieser (CvD).

**Layout und Satz:** Peter Kandlbauer.

**Druck:** [www.flyeralarm.at](http://www.flyeralarm.at)

**Aboservice:** Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. 0316/8041-225, [aboservice@reliplus.at](mailto:aboservice@reliplus.at)

**reli+plus** ist die religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung der KPH Graz.

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

Für AbonnentInnen der Wochenzeitung „Sonntagsblatt für Steiermark“ 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](http://www.reliplus.at)



### Quellen

- Seite 1: Foto: Winfried Woisetschläger
- Seite 3: Ostertag, Silvia: Lebendige Stille. Einstimmung und Einübung, Freiburg: Herder 2015.
- Seite 3: Handwerkskunst aus Brasilien. Foto: Irene Pack

# „ATME UNS FREI ZU DEINEM GESCHÖPF“

Auf der Suche nach Texten und Liedern zum Thema „atmen“ bin ich über eine Messkomposition aus den frühen Siebzigerjahren des 20. Jahrhunderts gestolpert. „Atme uns frei zu deinem Geschöpf“, heißt es dort im Refrain des Zwischengesangs. Die Messe nennt sich „Missa in beat“ und war eine der ersten „modernen“ Messen für Chor, Schlagzeug und Gitarren. Mein damaliger Musikprofessor Rudolf Nardelli hatte sie persönlich komponiert, die Texte hatte der Lateinprofessor Engelbert Weirer verfasst. Als zehnjähriger Knabe sang ich im Schulchor diese Messe mit und ich habe sie später auch als Chorleiter mehrmals aufgeführt.

„Atme uns frei“ könnte auch das Leitwort für jene Atemübungen sein, die im **Methodenlabor** dieser Nummer von Reli+Plus vorgestellt werden. Ausatmen, aufatmen und sich eine Atempause gönnen: Unter diesem Blickwinkel geht Monika Prettenthaler in ihrem Beitrag für die **Sekundarstufe 2** auf die existenzielle Bedeutung des Sonntags ein. Blitzlichter verschiedener Personengruppen lassen völlig unterschiedliche Bilder des „Sonntags“ entstehen.

Die Seiten für die **Sekundarstufe 1** wurden diesmal von Herbert Stiegler gestaltet. Er gibt eine kurze Einführung in meditatives Laufen, stellt am „Vorabend“ der Europameister-

schaft Bezüge zwischen Fußball und Religion her und lädt ein, ein „picture-diary“ zu gestalten.

Vom Atem des Menschen führt die theologische Brücke rasch zum Gottesatem, dem Heiligen Geist. Andrea Scheer und ihre Kollegin Irene Pack bieten in ihrem Beitrag für die **Primarstufe** vier verschiedene Methoden, sich der Thematik anzunähern: mit Atemübungen, einer Begriffsarbeit zum Heiligen Geist, einer Legearbeit zur biblischen Pfingsterzählung und einer Arbeit mit dem herrlich luftigen Bild „Der Reigen“ von Pablo Picasso.

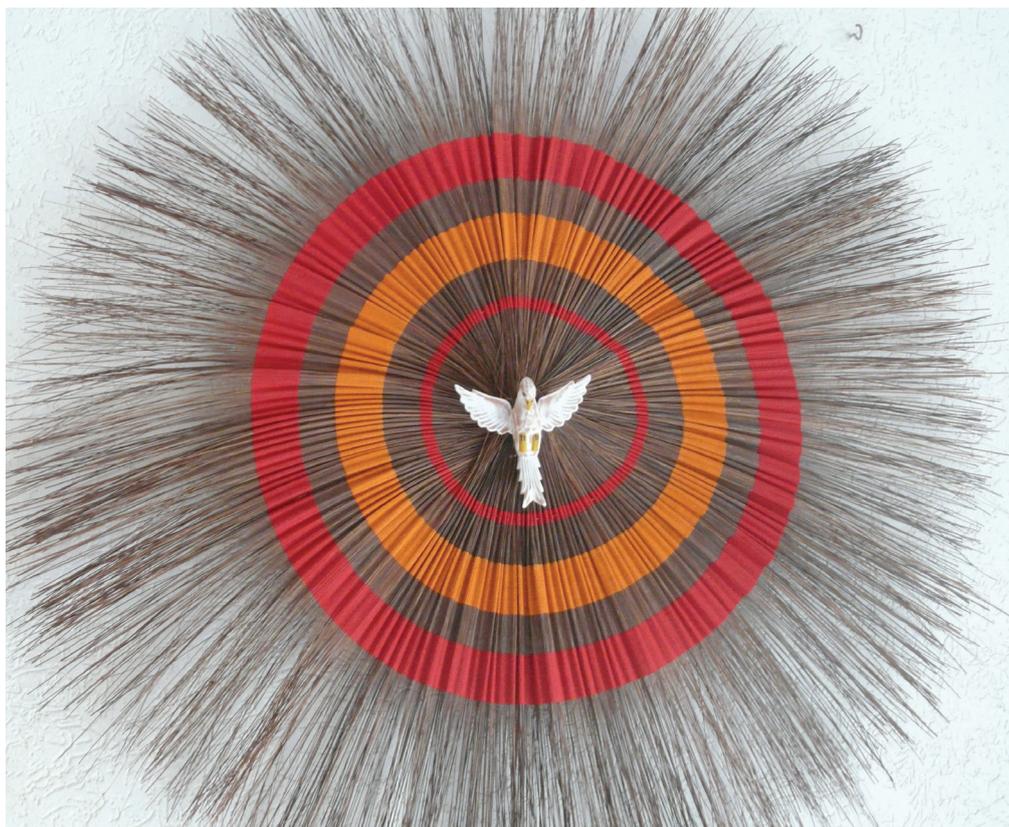
Auch der aktuelle **Forschungsartikel** könnte die Überschrift „Atme uns frei“ tragen. Die Wiener Theologin Karin Peter lädt zu einer Spurensuche nach dem kraftvoll-zärtlichen Wirken des Gottesgeistes ein. Sie schreibt von einer „dynamischen Kraft“, von einer „vibrierenden Energie“, aber auch von einer „sanften Stimme verschwebenden Schweigens“.

Dass Gottes Atem Sie frei mache, dass Sie das Wirken des Heiligen Geistes auch in kleinen Dingen und unscheinbaren Erfahrungen spüren mögen, wünscht Ihnen herzlich,

Friedrich Rinnhofer  
[friedrich.rinnhofer@reliplus.at](mailto:friedrich.rinnhofer@reliplus.at)



Friedrich Rinnhofer  
Vize rektor der KPH Graz



## GEGENWART

Da atmet es wieder.  
Ohne mein Zutun atmet es  
diesen Fluss.  
Ich will ihn nicht stören,  
diesen Fluss, nicht stören mit  
meinem Schauen.  
Zurückziehen will ich mich  
hinter mein Schauen.  
Je mehr ich weiche,  
desto mehr bin ich selbst  
nichts anderes  
als dieser Atemfluss.  
Je mehr ich nicht bin,  
desto mehr ist Gegenwart.

*Silvia Ostertag*

# „KRAFTVOLL-ZÄRTLICHER HAUCH“ VOM WIRKEN DES GOTTESGEISTES

Der Beitrag lädt ein zu einer Spurensuche nach dem kraftvoll-zärtlichen Wirken des Gottesgeistes. Biblische Perspektiven auf das „Geist“-Wort und der Blick auf menschliche „Geist“-Erfahrungen eröffnen dabei einen weiten Blick auf diese Kraft, die bewegt und in Bewegung setzt, die Mut macht und eine neue Sprache finden lässt.

Karin Peter

rûach  
pneuma  
spiritus

„Kräftig anhauchen, intensiv atmen, stürmisch wehen“: Diese Aussagen erweisen sich als gemeinsame Grundbedeutung einer etymologischen Annäherung an den Hl. Geist in den für die christliche Tradition bedeutsamen Sprachen – hebräisch: *rûach*; griechisch: *pneuma*, lateinisch: *spiritus* (vgl. Hilberath/Scharer 1998, 119). Schon in dieser ersten, sehr allgemeinen Begriffsklärung klingt an, dass der Hl. Geist eine dynamische Kraft ist, die auf unterschiedliche Weise erfahren werden kann, die sich jeder Vereinnahmung entzieht, ja die sämtliche – auch die institutionell-kirchlichen – Grenzen sprengt, die bewegt und belebt.

Eine Möglichkeit, dieser „vibrierende[n] Energie“ (Lange 2014, 84) auf die Spur zu kommen, bieten die narrativen Schilderungen der Bibel. In ihnen begegnet der Geist Gottes sowohl als unbändige Kraft, als „Windbraus“, der sogar das Meer zu senken vermag (Gen 8,1 – Übersetzung von Buber/Rosenzweig), als auch als sanfte „Stimme verschwebenden Schweigens“ (1 Kön 19,12 – Buber/Rosenzweig). Dabei wird weniger eine Wesensbestimmung des Geistes vorgenommen, sondern vielmehr sein Wirken beschrieben.

## 1 Geistwirken im Alten Testament

Der in der hebräischen Bibel verwendete Geist-Begriff *rûach* birgt eine Vielfalt von Bedeutungsaspekten. Im Alten Testament wird *rûach* überwiegend grammatisch weiblich gebraucht: „Der Terminus hat einen klaren weiblichen Erfahrungshintergrund“ (Schüngel-Straumann 1992, 13)

Innerhalb der großen Variationsbreite lassen sich drei Bedeutungsbereiche unterscheiden, die allerdings nicht immer klar voneinander abgegrenzt werden können: zum ersten *rûach* als Naturphänomen Wind oder Sturm (z. B. Num 11,31), zum zweiten *rûach* des Menschen als Atem, Geist und Lebenskraft – gemeint ist damit sowohl das Innerste des Menschen als auch seine ganze Existenz – (z. B. Ps 31,6), zum dritten *rûach* Gottes als göttliche Kraft (z. B. 1 Sam 10,6).

An allen relevanten Stellen der hebräischen Bibel, an denen der Begriff verwendet wird, hat er mit Bewegung und In-Bewegung-Setzen zu tun. *rûach* ist eine Kraft, die mitreißt, der niemand widerstehen kann. Sie ist Triebfeder des Lebens, Vitalität,

die neues Leben schafft. Sie ist nicht in den Griff zu bekommen und sprengt alle Grenzen. Dabei erscheint *rûach* auch ambivalent: In vereinzelt Passagen wirkt *rûach* als Antrieb zum Bösen, überwiegend zeigt sich aber das Schöpferische und Lebensfreundliche (vgl. Albertz/Westermann 2004, 728–743; Erlemann 2010, 26–28; Schüngel-Straumann 1992, 27, 96).

Auch eine Fokussierung auf den dritten Bedeutungsbereich – das Wirken der *rûach* Gottes – verdeutlicht die Vielfältigkeit des im Alten Testament beschriebenen Gottesgeistes.

### 1.1 Gottesgeist als Lebenskraft

Am Anfang allen Seins schwebt Gottes Geist über den Wassern (vgl. Gen 1,2), er stellt die schöpferisch-ordnende Kraft gegenüber den Chaosfluten dar. Ebenso verdankt sich die Belebung des Menschen durch das Einhauchen des Lebensatems (vgl. Gen 2,7) ihm. Ohne sein Wirken ist kein menschliches Leben möglich: „Nimmst du ihnen den Atem [*rûach*], so schwinden sie hin [...]. Sendest du deinen Geist [*rûach*] aus, so werden sie alle erschaffen und du erneuerst das Antlitz der Erde“ (Ps 104,29f). Dem Gottesgeist kommt so lebenserhaltende und rettende Funktion zu. Auf eindrückliche Weise wird der Aspekt des Neuschaffens in der Vision der Totenerweckung (Ez 37,1–14) deutlich, in der die Gebeine der Toten neu zusammengesetzt und belebt werden. Die eschatologische Dimension, die dieser Vision innewohnt, schimmert auch in der Verheißung eines neuen Herzens und eines neuen Geistes durch: „Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch. Ich lege meinen Geist in euch“ (Ez 36,26f); (vgl. Erlemann 2010, 26–28, 34f, 52; Fischer/Heil 2009, 55–57; Schiefer Ferrari 2014, 85f; Schüngel-Straumann 1992, 51–66, 73f, 79–84).

### 1.2. Begabung mit Gottesgeist

Über die (neu-)schöpferische und rettende Bedeutung hinaus, die allen Menschen und der Schöpfung insgesamt zukommt, bewirkt der Geist Gottes auch besondere Begabungen in Menschen. Diese zeigen sich in Befähigung zu politischer Führungstätigkeit bei Richtern und Königen, aber auch in handwerklichen Begabungen oder besonderen Traumdeutfähigkeiten. Josua wird

für seine Aufgabe, das Volk ins gelobte Land zu führen, ebenso mit Geist erfüllt (vgl. Dtn 34,9) wie Saul für die Herausforderung, die Feinde Israels zu besiegen (vgl. 1 Sam 10,10; 11,6). Für den ersten König Israels ist dies aber nur von begrenzter Dauer. Die spezielle Geistbegabung weicht wieder – und Saul wird von einem bösen Geist gequält (vgl. 1 Sam 16,14).

In besonderer Weise wird die Geistbegabung Propheten zugeschrieben. In Hosea wird der Prophet gar als Mann des Geistes, als „Geistesmann“, bezeichnet (Hos 9,7). Der göttliche Geist ist die entscheidende Kraft des prophetischen Wirkens, dessen bedeutendste Aufgabe es ist, die göttliche Weisung für die Gegenwart zu aktualisieren.

In nachexilischer Zeit ist eine „Demokratisierung der Prophetie“ (Fischer/Heil 2009, 65) zu beobachten – die mit einer „Demokratisierung der Geistbegabung“ einhergeht. Nicht mehr einzelnen Auserwählten, sondern dem ganzen Volk wird die prophetische Aufgabe zugedacht. Am deutlichsten wird dies im Buch Joel: „Danach aber wird es geschehen, dass ich meinen Geist ausgieße über alles Fleisch. Eure Söhne und Töchter werden Propheten sein, eure Alten werden Träume haben und eure jungen Männer haben Visionen“ (Joel 3,1); (vgl. Erlemann 2010, 30–33; Fischer/Heil 2009, 57–66; Schiefer Ferrari 2014, 86f; Schüngel-Straumann 1992, 31–34).

### 1.3 Gottesgeist der Weisheit

Die Gaben des Geistes in Jes 11,2, die den Ursprung für die in der Tradition wichtige Lehre von den „sieben Gaben des Geistes“ darstellen, sind stark weisheitlich geprägt. In der Spätzeit des Alten Testaments wird der Geist Gottes überhaupt zunehmend mit Weisheit in Verbindung gebracht. Die personifizierte Weisheit verspricht, den Geist über den Menschen auszugießen (vgl. Spr 1,23). Der Geist der Weisheit wird in Weish 7,22 eindrücklich näher charakterisiert als „gedankenvoll, heilig, einzigartig, mannigfaltig, zart, beweglich, durchdringend, unbefleckt, klar, unverletzlich, das Gute liebend, scharf, nicht zu hemmen, wohlütig, menschenfreundlich, fest, sicher, ohne Sorge, alles vermögend, alles überwachend und alle Geister durchdringend“ (vgl. Fischer/Heil 2009, 66–68; Schiefer Ferrari 2014, 87f).

## 2 Geistwirken im Neuen Testament

Auch mit dem im Neuen Testament für den Geist verwendeten griechischen Terminus *pneuma* ist ein enormes Bedeutungsspektrum verbunden, das in den entscheidenden Grundausrichtungen Analogien zum Begriff *rûach* in der Hebräischen Bibel aufweist. *Pneuma* wird an wenigen Stellen im materiell-physischen bzw. biologischen Sinn für Wind (z. B. Hebr 1,7), den Hauch des Mundes (z. B. 2 Thess 2,8) oder Lebensgeist (z. B. Mt 27,50) verwendet. Mehr Belege finden sich für den anthropologischen Gebrauch, mit dem der Personkern angesprochen ist (z. B. Eph 4,23). Die



Otto Zitko, Raumzeichnung in der Andreaskapelle I, 2003, Graz St. Andrä.

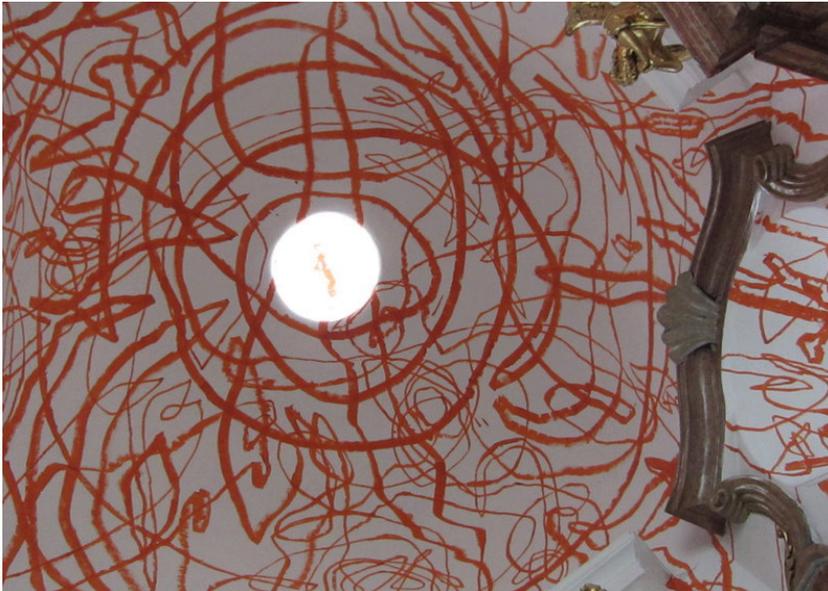
Foto: kultur.at

wichtigste und umfassendste Bedeutung ist mit *Geist Gottes/des Vaters* (z. B. Mt 10,20), *Geist Christi/Jesu/des Sohnes* (z. B. Apg 16,7) und *heiligem Geist* (z. B. Mk 1,8) gegeben. Auch im Neuen Testament wird der Begriff an einigen Stellen für negative Kräfte – wie Dämonen – verwendet (z. B. Mk 1,23) (vgl. Gerber 1995, 39–41; Strecker 2010, 4–5).

Aus den vielfältigen Beschreibungen des Wirkens des Gottesgeistes im Neuen Testament werden einige Aspekte hervorgehoben, die besonders aus Perspektive einer „dramatischen Exegese“ (Schwager 2015, 40) – dem Bemühen um eine Zusammenschau von alt- und neutestamentlichen Schriften aus einer inneren Mitte heraus (vgl. Schwager 2015; Schwager 2016) – bedeutsam sind.

### 2.1 Jesus, der Geistbegabte schlechthin

Im Neuen Testament wird Jesus von Nazaret als der Geistbegabte, der Geistträger schlechthin vorgestellt. Er ist in besonderer Weise – von Beginn seines Lebens bis zu seinem Ende – von Gottes Geist erfüllt. Schon seine Empfängnis wird als vom Hl. Geist vermittelt beschrieben (vgl. Lk 1,35; Mt 1,18). In der Taufperikope zu Beginn des öffentlichen Wirkens Jesu, die sich bei allen Synoptikern findet, verdichtet sich diese Überzeugung. Markus lässt sein Evangelium überhaupt mit dem Taufgeschehen beginnen: „Und als er [Jesus] aus dem Wasser stieg, sah er, dass der Himmel sich öffnete und der Geist wie eine Taube auf ihn herabkam. Und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden“ (Mk 1,10f).



Otto Zitko, Raumzeichnung in der Andreaskapelle I, 2003, Graz St. Andrä.

Foto: kultum.at

Bei seinem ersten öffentlichen Auftreten in der Synagoge seiner Heimatstadt Nazaret liest Jesus eine Stelle aus dem Propheten Jesaja, die er in einer anschließenden Auslegung auf sich bezieht: „Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine gute Nachricht bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe“ (Lk 4,18f). Seine Berufung und seine Sendung sind damit umschrieben.

Von seinen Gegnern wird aber immer wieder angezweifelt, ob Jesus tatsächlich im göttlichen Geist handelt. Unterstellt wird ihm, dass er „nur mit Hilfe von Beelzebul, dem Anführer der Dämonen“ (Mt 12,24) wirke. Dahinter verbirgt sich die Frage nach der Aktualisierung des durchaus ambivalent auftretenden Geistes. Unklar ist, ob Jesus oder seine Widersacher vom wahren Geist Gottes beseelt sind.

In der biblischen Tradition werden der Satan und das Satanische u. a. als das Anklagende und Hetzerische beschrieben, das Menschen gegeneinander und gegen Gott aufbringt (z. B. in der Erzählung vom sogenannten „Sündenfall“ in Gen 3). Dagegen verkündet Jesus die vorausgehende und voraussetzungslose Liebe Gottes, die allerdings nur dann Realität werden kann, wenn Menschen untereinander auch entsprechend handeln: vergebend und verzeihend. Jesus deckt gerade in seinen Gerichtsworten den Mechanismus der gegenseitigen Anklage auf und verdeutlicht, dass wechselseitige Lebenseinschränkungen und Gewalt die Konsequenzen sind, wenn Menschen in einer solchen Haltung verharren. Seine Botschaft wird aber nicht nur nicht aufgenommen, sondern führt im Gegenteil zu einem Zusammenschluss gegen ihn. Mit dem Vorwurf der Gotteslästerung (vgl. Mk 14,63f) wird Jesus ausgeliefert

und schließlich hingerichtet. Gerade aufgrund des Wirkens des Geistes gelingt es ihm aber auch in dieser Extremsituation, seiner Botschaft treu zu bleiben: Zum einen übergibt er sich ganz seinem Vater, ohne sich selbst aufzugeben. Zum anderen verfällt er nicht in Anfeindungen gegen seine Gegner und somit der Logik gegenseitiger Anschuldigungen, sondern tritt für seine Widersacher ein, insofern diese selbst Opfer der Sünde sind: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun“ (Lk 23,34); Diese Haltung Jesu wird in seiner Auferweckung als geistgewirkt bestätigt (vgl. Schwager 2015, 79–263; Niewiadomski 2012, 225–229; Wandinger 2012, 80–91).

## 2.2 Gottesgeist in der Gemeinde: Verinnerlichung und Mut – Einheit in Verschiedenheit

Bei den AnhängerInnen Jesu vollzieht sich nach Tod und Auferstehung Jesu mit dem Pfingstereignis eine entscheidende Wandlung. Noch die Osterberichte sind von Unsicherheit und Furcht der JüngerInnen geprägt: Am leeren Grab werden sie von „Schrecken und Entsetzen“ (Mk 16,8) gepackt, bei der Begegnung mit dem Auferstandenen ist jedenfalls der Beginn von „große[r] Angst“ (Lk 24,37) geprägt, einige hegen „Zweifel“ (Mt 28,17). Nach Johannes ziehen sie sich aus Furcht überhaupt hinter verschlossene Türen zurück (vgl. Joh 20,19).

Erst die Erfahrung des Geistes am Pfingstfest, die in Apg 2,2f mit den Bildern des Sturmes und des Feuers beschrieben wird, vermag eine entscheidende Veränderung herbeizuführen. Die Feuerzungen verteilen sich auf die einzelnen Personen. „Der Geist wurde folglich jedem ganz persönlich zuteil“ (Schwager 2015, 265). Diese persönliche äußere Erfahrung scheint eine neue Form der Verinnerlichung zu bewirken und das Innere zu verwandeln. Nach außen sichtbar wird dies in einem neuen Agieren in der Welt. Die JüngerInnen gehen nun mutig nach außen und können eine Sprache finden, die über Sprachbarrieren hinweg verstanden wird (vgl. Apg 2,8–11).

Diese gelingende Kommunikation über den eigenen engen Kreis hinaus ist ein positives Kontrastbild gegenüber der Gemeinschaft, die sich anlässlich des Turmbaus zu Babel bildet (vgl. Gen 11,1–9). Während das Verstehen dort verloren geht, wird es hier neu erlangt. Während die Vielfalt der Sprachen dort Zerstreuung der Menschen bewirkt, wird hier Gemeinschaft auf neue Weise möglich – als Einheit in Vielfalt.

Diese Erfahrung bildet auch das Ideal der neu entstehenden Gemeinden. Die verschiedenen Talente und Fähigkeiten der einzelnen Mitglieder werden als Charismen, als Gaben des Gottesgeistes, gedeutet: „Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist“ (1 Kor 12,4). Die Vielfältigkeit dieser Gaben soll dazu beitragen, dass Gemeinschaft gelingen kann, ohne Unterschiede einzuebnen (vgl. Schwager 2015, 264–276).



# PFINGSTLICHE DYNAMIK: VERBINDEND,

Werden in Religionsbüchern pfingstliche Themenfelder durch Symbole und Metaphern abgebildet, so kommen die Taube und das Feuer vor, ist von der Dynamik des Windes und des Atems die Rede. Werden Kinder nach ihren Assoziationen zum „Heiligen Geist“ befragt, wiederholen sich in unterrichtlichen Gesprächen häufig Begriffe wie Engelwesen, Gespenst, ein unsichtbarer Teil von Gott und die Seele.

Andrea Scheer  
Irene Pack

Bewegt –  
Pfingsten entdecken

**D**er Beitrag der Primarstufe, diesmal mit dem Fokus auf inklusiven Klassen und mitgestaltet von der Religionspädagogin Irene Pack, gliedert sich in vier Teile, die didaktisch-methodische Ideen zu pfingstlichen Themen anregen:

In einem ersten Teil werden Atemübungen beschrieben, als Gelegenheiten für SchülerInnen, mit dem eigenen Atem gut in Kontakt zu kommen. In einem zweiten Teil wird eine Begriffsarbeit angeregt, die Lernenden in einem kommunikativen Prozess Raum und Zeit gibt, um sich theologischer Fachsprache anzunähern. Im dritten Teil wird eine Legearbeit zur biblischen Pfingsterzählung angeboten und der vierte Teil – ein kreativer Zugang zur Dynamik von Pfingsten inspiriert durch ein Kunstbild von Pablo Picasso – beschäftigt sich mit Fragen nach der eigenen Lebendigkeit.

## Erster Teil: Atemübungen

### ■ Kuschtieratmung

*Leg dich auf einer Decke auf den Rücken.*

*Lege dir ein Kuschtier auf den Bauch.*

*Atme jetzt regelmäßig ein und aus und schau dabei auf dein Kuschtier.*

*Es hebt sich und senkt sich, wie deine Bauchdecke das tut.*

*Spüre, wie es in dir atmet!*

### ■ Mit dem Atem malen

Die Kinder sitzen aufrecht im Kreis am Boden oder auf dem eigenen Stuhl:

*Stell dir vor, in deinem Inneren gibt es unendlich viele Farbtöpfe.*

*Jetzt lasse in deiner Phantasie ein Bild entstehen, das voll mit Leben ist und das du malen möchtest:*

*Schließ die Augen und beobachte deinen Atem.*

*Vor deinem inneren Auge siehst du eine weiße Fläche. Dein Aus-Atmen ist ein farbiger Strahl, den du mit dem Mund zu einem dicken oder ganz feinen Farbstrahl formen kannst. Beim Malen mit dem Atem bewegst du nur den Mund und deinen Kopf.*

*(Leise Begleitmusik kann die Atemübung begleiten.)*

*Wenn du die Musik nicht mehr hörst, beende auch dein Malen mit deinem Atem.*

Die Atemübung kann noch ausbegleitet werden: *Nimm dir noch kurz Zeit, um im Inneren dein Bild anzuschauen!*

### ■ Luftmalerei

Ein großer Bogen Papier und ein dicker Stift stehen den SchülerInnen zur Verfügung.

*Setze dich aufrecht vor dein Blatt Papier und beobachte, wie dein Atem geht.*

*Atme langsam ein, atme langsam aus.*

*Jetzt nimm den Stift und zeichne beim Einatmen eine Linie nach oben, beim Ausatmen eine Linie nach unten.*

*Versuche nun, ein paar Minuten im Rhythmus deines Atems zu malen.*

(Nach und nach entsteht ein Zickzack- oder Wellenbild.)

Zum Abschließen kann angeregt werden, dem Bild einen Namen zu geben, in dem das Wort „atmen“ vorkommt.

### ■ Das Tor

*Setze dich entspannt aufrecht hin.*

*Versuche heute, deine Handflächen vor dem Gesicht aneinander zu legen, auch die Unterarme berühren sich. Das Tor ist jetzt zu.*

*Wenn du einatmest, gehen Arme und Hände nach rechts und links auseinander. Das Tor ist offen.*

*Jetzt atmest du aus und führst Arme und Hände wieder zusammen. Das Tor ist wieder geschlossen.*

*Lass das Tor fünf bis sechs Mal auf- und zugehen.*

*Lege dann die Hände auf die Oberschenkel und spüre nach:*

*Wie fühlt sich „aufmachen“ und „zumachen“ im Körper an?*

## Zweiter Teil: Begriffsarbeit zum „Heiligen Geist“

### ■ Für SchülerInnen in der Grundstufe I:

– Mit den SchülerInnen über Symbole (auf Karten abgebildet) und Metaphern (auf Karten geschrieben) der Pfingsterzählung in einen Austausch kommen.

– Im Erzählen des Pfingstereignisses (siehe Erzählvorschlag) greift der/die LehrerIn das Reden und Denken über den Heiligen Geist (Wirkungsweisen, Symbole, Metaphern, ...) auf, wie es sich im Gespräch mit den SchülerInnen gezeigt hat.

– Nach der Erzählung gemeinsam kreative Namen suchen für diese „Kraft“. So haben Kinder diese Kraft benannt: Mutkraft, Angstwegnehmer, Veränderer, Feuerzauber, Aufmacher, Seelensturm, ...

– Ergänzend kann dazu die Rede vom Heiligen Geist im Bezug zur dreieinen Seinsweise Gottes

# SCHÖPFERISCH, MOTIVIEREND

dazugelegt und eventuell auch durch drei Teile eines Ganzen sichtbar gemacht werden.

## ■ Für SchülerInnen der Grundstufe II:

- Assoziationen zum Begriff „Heiliger Geist“ sammeln – im Gespräch ordnen, filtern, sortieren ...
- Erweiterte Übersetzungsmöglichkeiten für die Begriffe „Heiliger Geist“/„rûach“ (hebr.)/„pneuma“ (griech.) auf Karten schreiben und auflegen, z. B:  
Heiliger Geist – „Geistin“ – Odem – Geistkraft – göttliche Kraft/Gotteskraft – Atem Gottes – lebendiges Licht – Wind – Esprit – Seele – Sturm – Brausen – Ton – Lufthauch – Lebensodem – Duft – Lebendigkeit – Inspiration – Energie – Power – Irritation – Verwirrung – Chaos ...

## Dritter Teil: Legearbeit zur biblischen Pfingsterzählung

(nach einem Erzählvorschlag in „Die neue Erzählbibel“)

- Sitzkreis; vorbereitet in der Mitte: ein Kreistuch aus Papier/Stoff ..., ein verschlossenes Haus.

*Erntefest in der Stadt Jerusalem.*

*Fünfzig Tage nach Ostern. Frauen, Männer, Kinder, die der jüdischen Religion, dem Judentum angehören, feiern miteinander.*

- Bunte Glasmugelsteine auf ein Kreistuch legen.  
*Freundinnen und Freunde von Jesus, die JüngerInnengruppe, treffen sich in einem Haus, sie verschließen alle Türen.*

- Glasmugelsteine ins verschlossene Haus legen.  
*Sie sind enttäuscht, weil Jesus nicht mehr da ist, haben Angst, sind traurig, sie suchen nach Antworten:*

*Warum hat Jesus sterben müssen?*

*Wie soll es ohne ihn weitergehen? –*

- Austausch von Fragen.

*Verschreckt sitzen sie da, Frauen, Männer und Kinder, ihre Stimmen sind anders als sonst.*

*Dann sagen sie auch: „Wir sollten uns nicht abkapseln und ganz unter uns bleiben, wir sollten das weitersagen, weitererzählen, leben, was für Jesus bedeutsam war vor seinem Tod.“*

*Aber alles fühlt sich wie tot und leblos an. Sie warten. Sie schweigen. Atemlos, ratlos, hilflos. Und dann geschieht ein Wunder.*

*Auf einmal kann die JüngerInnengruppe in den Fluss des Lebens einsteigen, sie spüren Lebendigkeit und sie haben Feuer in ihren Blicken.*

*So etwas wie ein frischer Wind weht durchs Haus, der die Traurigkeit, die Ängste ... in den Himmel bläst.*

- Federn in die Mitte blasen oder Krepppapierbänder zur Verfügung stellen, die bewegt werden können.



Bewegt, begeistert.

Foto: Winfried Woiseschläger

*Eine große Kraft erfüllt die Herzen der Menschen. Sie fühlen sich voll mit Mut, Freude und Energie ... Die Frauen öffnen die Türen weit.*

- Haus öffnen.

*Und Petrus geht hinaus zusammen mit der ganzen Gruppe.*

- Glasmugelsteine verteilen.

*„Kinder, Frauen, Männer!“, ruft Petrus. „Wie gut, dass ihr zum Fest gekommen seid. Es gibt jede Menge zu feiern. Jesus, der tot war, lebt! Er ist auferstanden! Gott, der Menschen den Lebensatem einhaucht, hat Jesus von den Toten erweckt.“*

*Die Menschen in den Gassen bleiben stehen, sie schütteln die Köpfe. Viele haben von Jesus gehört, einige haben ihn gekannt. Einige sind traurig gewesen, als er starb, andere dachten:*

*„Es ist gut so.“ Und jetzt murmeln sie: „Jesus lebt über den Tod hinaus weiter?“ „Was heißt das?“, fragen sie. „Vielleicht ist Petrus betrunken?“*

*Petrus schüttelt den Kopf. „Betrunken nicht! Berührt von Heiligem Geist.“ Ein weiteres Rätsel, so etwas wie ein Wunder: Die Menschen verstehen, was er sagt. Auch wenn sie eine andere Sprache sprechen, sie verstehen ihn, obwohl sie nur zu Gast in Jerusalem sind, aus aller Welt!*

*Was verschlossen ist, öffnet sich.*

*Lebloses füllt sich mit Leben.*

*Angst vermischt sich mit Mut.*

*Zur Dunkelheit kommt Licht ...*

- Kinder werden eingeladen, Teelichter zu entzünden und in das Lege-Bild zu stellen.



**Zwischen dir und mir –  
immerfort ein  
unbegreifliches Atmen.**

Mechthild  
von Magdeburg

## Vierter Teil: Arbeit mit dem Bild von Pablo Picasso „La ronde de la jeunesse“ (1959)

### ■ Bildarbeit mit dem Fokus auf die Symbole „Taube“ und „Sonne“

Die Taube als Symbol in der Bibel und in Darstellungen der Kunst:

- Sie bringt Noah einen Ölzweig in die Arche (Gen 8,10–11).
- Die Geistkraft kam bei der Taufe Jesu am Jordan wie eine Taube auf Jesus herab (Mk 1,10).
- Taube als Symbol für den Heiligen Geist: Die 7 Gaben des Heiligen Geistes werden oft in Form von 7 Tauben dargestellt.
- Grabsymbolik: Taube als „Seelenvogel“, ... (vgl. Biedermann 1994, 436–437).

Das Motiv der Taube im Werk von Pablo Picasso – Information dazu unter: [www.modena-tauben-im-norden.de/Berichte/Sonstiges/Bernd\\_Spazier/Pablo\\_Picasso\\_und\\_die\\_Tauben.htm](http://www.modena-tauben-im-norden.de/Berichte/Sonstiges/Bernd_Spazier/Pablo_Picasso_und_die_Tauben.htm)

### Das Symbol der Sonne

Verbindung des Göttlichen mit der Sonne in vielen Religionen (Sonnengottheiten); in der christlichen Bildwelt wird die Sonne als Symbol der Unsterblichkeit und der Auferstehung verwendet; Jesus Christus als Sonne der Gerechtigkeit; Sonne als Planet – „Hauptlicht“, ... (vgl. Biedermann 1994, 408–410).

### ■ Biblische Texte anbieten rund um Picassos Gemälde

Wie Licht und Friede in die Welt kamen:

- Geburtserzählungen über Jesus von Nazaret,
- Pfingsterzählungen,
- Wunder- und Taufferfahrungen in der Apostelgeschichte.

Miteinander austauschen, wie diese Erfahrungen Menschen damals inspirierten und wie sie SchülerInnen heute bewegen.

### ■ Kreativer Gestaltungsprozess

Als kreativer gemeinsamer Gestaltungsprozess können in Anlehnung an das Kunstbild eine große Sonne und Taube gestaltet werden. Um diese Mitte herum bewegen sich Menschen, die in Bewegung gekommen sind. Ein Gedanke von Catherine Keller unterstreicht dieses In-Bewegung-Kommen, wenn sie die „rüach elohim“ als eine göttliche Fluktuation inmitten eines Ozeans der Möglichkeiten vorstellt. Ordnung wird an dieser Stelle nicht begründet durch einen kausalen Machtakt, sondern durch bewegte Schwingungen, die alles und alle mitbewegen (vgl. Keller 2009, 356–366).

SchülerInnen haben die Möglichkeit, in einem ersten Schritt Skizzen von bewegten (springenden, tanzenden, auf dem Kopf stehenden, auf einem Bein stehenden, ...) Figuren anzufertigen. Eine Figur übertragen sie dann auf ein farbiges Papierblatt, schneiden sie aus und können ihr dann auch noch „Lebenssymbole“

in die Hand geben wie Blumen, Herzen, ... Die Gemeinschaftsarbeit aus Sonne, Taube und bewegten Menschen kann mit Blick auf das Kunstbild von Picasso zusammengefügt werden.

Eine gemeinsame „Werkbetrachtung“ ist eine Möglichkeit, den Prozess abzuschließen mit Leitsätzen wie:

- Menschen sind lebendig, wenn \_\_\_\_\_
- Menschen spüren jede Menge Leben, wenn \_\_\_\_\_
- Ich atme auf, wenn \_\_\_\_\_
- Ich kann mich ganz frei bewegen, wenn \_\_\_\_\_



### Quellen und Literaturtipps

- Biedermann, Hans: Knauers Lexikon der Symbole, München: Knauer 1994.
- Gerth, Julia: Gesucht wird: Der Geist Gottes, in: Katechetische Blätter 139 (2014) 2, 95–101.
- Gerth, Julia: Der Heilige Geist – Der ist mehr so ein Engel, der hilft Gott. Der Heilige Geist im Religionsunterricht der Grundschule und der Sekundarstufe I, Göttingen: V&R unipress 2011.
- Keller, Catherine: Creatio ex profundis. Chaostheorie und Schöpfungslehre, in: Evangelische Theologie 5 (2009) 356–366.
- Oberthür, Rainer/Seeling, Renate: Die Pfingsterzählung. Vom Anfang der Kirche, Stuttgart: Gabriel 2014.
- Orth, Gottfried/Gerth, Julia: Der Heilige Geist – „der macht uns schlau.“, in: Büttner, Gerhard/Schreiner, Martin (Hg.): „Manche Sachen glaube ich nicht.“ Mit Kindern das Glaubensbekenntnis erschließen, Jahrbuch für Kindertheologie Sonderband, Stuttgart: Calwer 2008, 123–136.
- Spazier, Bernd: Pablo Picasso und die Tauben, unter: [www.modena-tauben-im-norden.de/Berichte/Sonstiges/Bernd\\_Spazier/Pablo\\_Picasso\\_und\\_die\\_Tauben.htm](http://www.modena-tauben-im-norden.de/Berichte/Sonstiges/Bernd_Spazier/Pablo_Picasso_und_die_Tauben.htm) [abgerufen am: 08.03.2016].
- Steinkühler, Martina/Nascimbeni, Barbara: Die neue Erzählbibel, Stuttgart: Gabriel 2015.



### Welche Kompetenzen?

Durch die Arbeit mit den Bausteinen und Aufgabenstellungen können folgende Kompetenzen gefördert und erweitert werden:

- (Wiederholendes) Mit-Machen von angeleiteten Atemübungen.
- Im Gespräch (Nicht-)Beteiligung an der Atemübung begründen können, Förderliches und Hinderliches im Erleben austauschen.
- Wiedergeben, wie in der Bibel (Apg 2,1–36) vom Pfingstgeschehen berichtet wird (Personen, Orte, Stimmungen, ...).
- Beispiele aufzählen können für die Wirkkraft des Heiligen Geistes.
- Zuordnen von Symbolen und Metaphern für den Heiligen Geist.
- Entwickeln von eigenen „bewegt-lebendigen“ Figuren in einem kreativen Prozess und Zusammensetzen zu einem Gruppenbild.



Pablo Picasso, „La ronde de la jeunesse“ (1959).

# ATMEN – HALTUNG BEWAHREN – LOSLASSEN KÖNNEN

Johannes Huber ist der Gründer vom „Alphalauf“, einer Kombination aus Ausdauer- und Entspannungstraining. Der Theologe und Organisationsreferent vom „Weg2018“, dem Lern- und Experimentierprozess der Katholischen Kirche Steiermark, gibt auf dieser Seite Impulse, durch das Meditative Laufen loszulassen, aufzutanken und auch in stressigen Momenten Haltung zu bewahren.

Herbert Stiegler

## Meditatives Laufen und Atmen

Reinhold Dietrich schreibt in seinem Buch „Entspannung durch Meditatives Laufen“: „Die Verbindung von Laufen und Meditieren ist der Weg in das geschenkte Leben“ (Dietrich 1993, 11). Damit dies gelingt, sind folgende Aspekte beim Laufen wichtig: 1. Das Leistungsdenken abschalten, 2. die richtige Atmung, das richtige Lauftempo und die richtige Haltung.

### ■ Nicht leistungsorientiertes Laufen

Leistungsorientiertes Laufen ist oft verbunden mit großer Anspannung, Druck und Schmerzen. Daher bedeutet Laufen für viele Menschen eine Qual, da zum beruflichen Druck noch der Druck, laufen gehen zu müssen – und das möglichst schnell –, hinzukommt. Denn so wie im Berufsleben in erster Linie materialistische Dinge zählen, möchte man natürlich auch im Privatleben, im Hobby, eine gute Bestzeit vorweisen können. Wenn man sich nun auch in der Freizeit zu hohe Ziele steckt, bedeutet dies wiederum Stress und man erfährt nicht die entspannende Wirkung des Laufens. Laufen wirkt in solch einem Fall nicht entspannend, sondern fördert vielmehr noch die Anspannung. Zudem ist bei leistungsorientiertem Laufen die Atmung meistens oberflächlich – viele Spitzensportler leiden daher unter Asthma.

Meditatives Laufen ist hingegen nicht leistungsorientiert, sondern es führt zu Entspannung, baut den Stress ab und fördert die tiefe Bauchatmung.

### ■ Atmung, Haltung und Lauftempo

Es gibt drei wesentliche Voraussetzungen, um durch das Laufen einen meditativen Zustand zu erzielen:

- die richtige Atmung,
- die richtige Haltung,
- das „Loslassen-Können“.

So wie für Meditationsübungen sind Körperhaltung und Atmung von großer Bedeutung. Übertriebener Ehrgeiz oder Leistungsdruck haben hier keinen Platz.

**G**rundsätzlich ist es einmal wichtig, auf seinen Körper zu hören. Man sollte sich nicht überanstrengen. Die Atmung soll möglichst entspannt sein, ohne sich dabei auf den Atem zu versteifen. Eine gute Atemtechnik beim Laufen ähnelt einer guten Atmung beim Meditieren. Daher ist die Bauchatmung der Brustatmung vorzuziehen. Das Ausatmen ist etwas länger als das Einatmen. Sich so schnell bewegen, dass man noch problemlos sprechen kann. Eine einprägsame Kurzformel: „Laufen, ohne zu schnaufen.“

Bereits kleine Kinder können aufrecht laufen. Durch das viele Sitzen – in Schule, Büro und vorm Fernseher – verlieren jedoch die meisten Menschen diese aufrechte Körperhaltung. Durch das Laufen kann diese aufrechte Körperhaltung, die notwendig ist, um einen meditativen Zustand zu erreichen, wieder eingeübt werden.

### ■ Was bedeutet dies nun für den/die ReligionslehrerIn?

Durch das Meditative Laufen wird die psychische und physische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gestärkt, was insbesondere im beruflichen – oft stressigen – Alltag von großer Bedeutung sein kann. Dadurch dass man eine entspannte Bauchatmung einübt, fällt es leichter, schwierigen Situationen mit mehr Ruhe zu begegnen und nicht so schnell „außer Atem zu gelangen“. Durch das Meditative Laufen lernt man loszulassen, aufzutanken und auch in stressigen Momenten die Haltung zu bewahren. ○

Be-GEIST-erung  
wecken



Laufen, ohne zu schnaufen.

Foto: Alphalauf

# FUSSBALL BEGEISTERT

Am Vorabend zur Fußball-Europameisterschaft in Frankreich macht sich der Generalsekretär der Österreichischen Bischofskonferenz Peter Schipka Gedanken, was denn Fußball mit unserem Glauben zu tun haben könnte.



Begeisterung.

Foto: Bilderbox

## Im Trainingslager des Glaubens

Die Fußball-Europameisterschaft, die heuer in Frankreich stattfinden wird, wirft ihre Schatten voraus. Die teilnehmenden Mannschaften fahren auf Trainingslager, um die Chancen auf den großen Erfolg zu steigern. Dort können sich die Spieler in relativer Abgeschlossenheit nicht nur persönlich auf das große Ereignis vorbereiten. Sie haben auch die Möglichkeit, einander besser kennen zu lernen, dadurch das Zusammenspiel zu verbessern und den Teamgeist zu stärken. Die Verständigung der Spieler untereinander muss klappen, damit eingeübte Spielzüge in der jeweils geeigneten Situation verwendet werden.

**E**in Fußball-Laie, eine Fußball-Laiin kann Mannschaften bloß durch ihre unterschiedlichen Trikots voneinander unterscheiden. Um jedoch die jeweilige Taktik einer Mannschaft zu erkennen, muss man schon ein Profi sein. Während es nämlich noch relativ einfach ist, Dreier- und Viererketten auszumachen, bedarf es bereits einiger Kenntnis, um beurteilen zu können, ob eine Mannschaft offensiv oder defensiv eingestellt ist. Nur wer von den Qualitäten der einzelnen SpielerInnen weiß, dem ist es möglich, dies zu beurteilen. Auch ChristInnen stehen in einer Verbindung, die es erlaubt, Spielzüge gemeinsam umzusetzen. Der Geist Gottes ist es, der dafür sorgt, dass die Zweierkette zwischen den Menschen untereinander und zu Christus funktioniert. Der Heilige Geist ist aber kein Trikot, das für alle sichtbar ist.

Vielmehr ist er zunächst unauffällig und nur für Profis erkennbar. Aber er ist spielbestimmend. Der Heilige Geist sorgt für die geeigneten Spielzüge im Glauben und im eigenen Leben.

## Teamgeist

Die Kenntnis der jeweiligen Stärken der SpielerInnen und die Umsetzung in das gemeinschaftliche Spiel sollen Fußballmannschaften zum Erfolg führen. Nur eine Mannschaft, deren Mitglieder gut aufeinander abgestimmt sind, reagiert richtig und stellt sich auf die jeweilige Spielsituation ein. Der Heilige Geist, der am Ende der österlichen Festzeit in besonderer Weise gefeiert wird, ist der verbindende Teamgeist der Mannschaft Gottes, der Kirche, der ihr erlaubt, die Zeichen der Zeit zu deuten und entsprechend zu handeln.

## Training

Das Trainingslager der ChristInnen, bei dem sie die Spielzüge, die der Geist vorgibt, einüben können, ist das Leben. Ohne Training würden die Spielzüge nur zufällig funktionieren. Weder das Spiel am Wochenende noch der Sonntagsgottesdienst reichen aus, um die nötige Übung zu erlangen. Vielmehr muss täglich trainiert, der Kontakt mit Gott gepflegt werden. Wie jeder einzelne Spieler, jede einzelne Spielerin an seiner/ihrer Ballbeherrschung arbeiten muss, so ist auch jeder und jede ChristIn für sein/ihr geistliches Leben verantwortlich.



Teamegeist.

Foto: fotolia

**N**ur die SpielerInnen einer Mannschaft kennen die eingeübten Spielzüge. Unerfahrenen ZuschauerInnen bleibt diese Welt verschlossen. Auch ChristInnen erkennen nur, wenn sie sich auf die Spielzüge Gottes einlassen, dass der Geist in ihrem Leben wirkt. Es ist nötig, dass sie mitspielen, um die Taktik Gottes, des Spielmakers und Kapitäns, erfolgreich werden zu lassen.

### Mannschaft

Fußball ist ein Mannschaftssport. Spielzüge kann man nur gemeinsam umsetzen. Eine Mannschaft von SolistInnen wird keinen Erfolg haben. Ähnlich ist es beim Glauben. Auch der Heilige Geist führt Menschen zusammen. Was trennt, stammt nicht von ihm. Spaltung ist kein Erkennungszeichen der ChristInnen.

Die Fußballmannschaften bereiten sich auf die Europameisterschaft vor, um erfolgreich zu sein. Auch die ChristInnen werden Erfolg haben, wenn sie den Spielzügen Gottes und seinen Zeichen im Heiligen Geist folgen. Dann werden die ZuschauerInnen sagen: Hier möchte ich auch mitspielen.



### Welche Kompetenzen?

Durch die Arbeit mit den Bausteinen und Aufgabenstellungen können folgende Kompetenzen gefördert und erweitert werden:

- Elemente und Sinngehalt christlichen Glaubens beschreiben sowie Analogien zu Fußball benennen;
- Grundideen und Grundwerte von gelingender Gemeinschaft auf dem Fußballplatz und Kirche benennen;
- (religiöse) Motive und Elemente im Sport identifizieren und ihre Bedeutung erklären;
- das eigene Verständnis von „Be-Geist-ert“ wahrnehmen und fotografisch zum Ausdruck bringen;
- Formen religiöser Sprache kennen, unterscheiden und deuten;
- technische Möglichkeiten der Bildverarbeitung kennen;
- religiöse Praxis wahrnehmen und reflektieren.

# ARBEITEN MIT QR-CODES

QR-Codes (Quick Response Codes) enthalten Informationen, die mit einer Handy- oder Tablet-App (App auf Smartphone oder Tablet installieren) gescannt werden können. Diese können Texte, Hyperlinks u. a. enthalten. QR-Codes können mittels kostenloser Webanwendungen erstellt und dann als Grafiken in Texte oder Arbeitsblätter eingebaut werden.

Auf folgender Beispielseite kann man ohne Anmeldung die gewünschte Art von QR-Code auswählen, die Information eintragen und den Code erstellen lassen: [www.qrcode-monkey.com](http://www.qrcode-monkey.com).

Im Falle einer Verlinkung auf Internetseiten müssen Smartphone oder Tablet online sein, um die Informationen zu erhalten.

### Das pinke Mikrofon: Was ist Pfingsten?

Impulsfilm: Straßeninterviews von Jugendlichen zur Fragestellung „Was ist Pfingsten?“

Als Einstieg zu diesem Impulsfilm überlegen SchülerInnen, was sie selbst spontan antworten würden, wenn sie jemand auf der Straße fragte: „Was ist Pfingsten?“ Nach der Filmvorführung werden SchülerInnenaussagen mit Interviewpassagen verglichen und geclustert. ○



QR-Code führt zum Video: „Das pinke Mikrofon: Was ist Pfingsten?“



### Literatur- und Internettipps

- Dietrich, Reinhold: Entspannung durch meditatives Laufen, Koppil: Eigenverlag 1993.
- Lanegger, Roland: Laufen als Meditation. Projektarbeit für die Ausbildung zum Lauftherapeuten am Deutschen Lauftherapiezentrum Bad Lippspringe, 2002, abrufbar unter: [bezeckaterapia.sk/images/content/documents/Laufen-als-Meditation.pdf](http://bezeckaterapia.sk/images/content/documents/Laufen-als-Meditation.pdf)
- Weber, Alexander: Hilf dir selbst: Laufe!, Paderborn: Junfermann 1999.
- [windows.microsoft.com/de-at/windows-live/photogallery](http://windows.microsoft.com/de-at/windows-live/photogallery) (freeware)
- [www.alphalauf.at](http://www.alphalauf.at)
- [www.medienundbildung.com/uploads/media/PDF\\_Taschenfunk\\_Internet\\_02.pdf](http://www.medienundbildung.com/uploads/media/PDF_Taschenfunk_Internet_02.pdf) (S. 14, 15, 17, 22)
- [www.seniorennetz-uttenreuth.de/pdf/kursbeschreibungen/Fotogalerie%20Beschreibung.pdf](http://www.seniorennetz-uttenreuth.de/pdf/kursbeschreibungen/Fotogalerie%20Beschreibung.pdf) (S. 20 f)

# BE-GEIST-ERT – EIN „PICTURE DIARY“ GESTALTEN



Collage: Be-GEIST-ert.

Foto: Marko Lantos

“  
Der Heilige Geist sorgt für die geeigneten Spielzüge im Glauben und im eigenen Leben.

Peter Schipka

Die Gestaltung eines Bildertagebuchs („picture diary“) stellt eine erfahrungsorientierte und inhaltliche Auseinandersetzung mit einem Themengebiet – hier mit dem Thema „Be-GEIST-ert“ – dar.

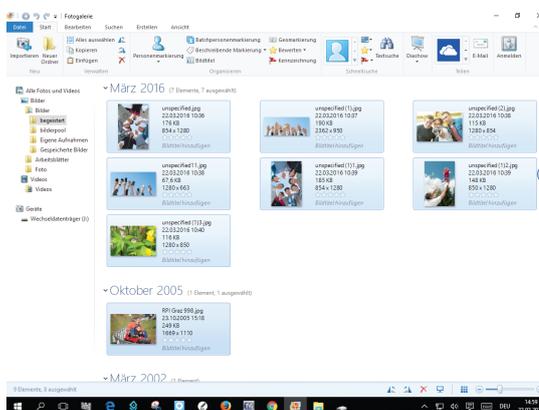
Die SchülerInnen reflektieren und erarbeiten ihren Zugang zu „Be-GEIST-ert“ und machen sieben bis zehn Fotoschnappschüsse. Diese werden dann zu einer einfachen Collage zusammengefügt, gedruckt und in das Heft oder in die Mappe gegeben.

## Eine einfache Collage mit Fotogalerie erstellen

Fotogalerie ist ein Teil von Windows Essentials 2012 und ein Standardprogramm ab Windows 7. Fotogalerie benötigt mindestens sieben Fotos für eine Automatische Collage. Die Bilder müssen zunächst in einen gemeinsamen Ordner gespeichert werden. Wenn Bilder aus mehreren Ordnern in die Collage eingefügt werden sollen, müssen die Fotos in einen Bilderordner für eine einfache Auswahl kopiert werden. Den Rest erledigt das Programm.

### Bilder auswählen

Die Markierung der Bilder einfach durch Klicken setzen. Gesichter werden dabei automatisch erkannt und die Fotos übersichtlich angeordnet.



Mindestens sieben Bilder für Collage auswählen.



Collage erstellen: Einen Klick auf „Erstellen Automatische Collage“.

Einen Zielordner auswählen und speichern.

# DREI MAL ATMEN

Ausatmen, aufatmen und sich eine Atempause gönnen, um wieder einatmen und von neuer Kraft erfüllt (weiter-)leben zu können – Basis allen Lebens, aber auch eine Beschreibung der existentiellen Bedeutung des Sonntags.

Monika Pretenthaler

„Warum müssen wir atmen? Brennbare Stoffe, unsere Nahrung, können nur durch Sauerstoff verbrannt werden, deshalb muss dem Körper ununterbrochen Sauerstoff zugeführt werden. Besonders empfindlich ist das Gehirn, es braucht Sauerstoff so dringend, dass bei einer Störung sofort Lebensgefahr besteht. Aber auch sonst hängt die Frische und Lebenskraft des Menschen stark mit der Atmung zusammen. [...]“

Eine gesunde Atmung wirkt sich darin aus, dass ein Mensch belastbarer wird, mehr Selbstvertrauen gewinnt und mit mehr Schwung seine Aufgaben anpackt“ (Andreas Pfeffer in: Schmeisser/Pfeffer/Pfeffer 1992, 6).

Atmen ist so wichtig, dass es ohne unser eigenes Zutun – als göttliches Geschenk – „einfach da ist“. Ebenso lebensnotwendig ist auch die wöchentliche Unterbrechung der Arbeit, des Produzierens und des Aktiv-Sein-Müssens, die uns aufatmen lässt: der Sonntag.

## Ausatmen

Auf jedem Nachttisch der Gästezimmer im Kardinal-König-Haus in Wien liegt eine Visitenkarte der anderen Art, die zum Ausatmen, zum Tagesrückblick in der Tradition der Jesuiten einlädt: Still werden. Den Atem spüren. Mich in Gottes Gegenwart stellen. Gott um einen ehrlichen Blick bitten. Auf den Tag schauen. Dort verweilen, wo ich angesprochen bin. Dank für alles, was gut war. Bitte um Verzeihung für alles Ungute. Meine Pläne für morgen Gott anvertrauen. Vaterunser beten.

## Atempause

„Heran zu mir alle, ihr Mühenden und Überbürdeten: Ich werde euch aufatmen lassen“ (Mt 11, 28a; in der Übersetzung von Fridolin Stier). Grundsätzlich und überhaupt aufatmen dürfen – das ist die Botschaft Jesu, und der Sonntag erinnert ChristInnen wöchentlich daran, dass der Mensch nicht Sklave, nicht Sklavin des Marktes und der Arbeit sein muss. Im Folgenden möchten einige Sonntagscharakteristika und unterschiedliche Sichtweisen auf den Ruhe- und Feiertag der ChristInnen zum Nachdenken über die Bedeutung dieses Ausnahmetages anregen (vgl. S. 17 u. 19). Auch wenn es manche vielleicht nicht glauben und es andere auch in Österreich anders haben möchten: Das dritte Gebot oder – anders gesagt – der Sonntag als Ruhetag liegt auch heute bei jungen Menschen hoch im Kurs (vgl. S. 18).

## Einatmen

Ein Aufbruchsegens, der zum Beispiel auch für einen Gottesdienst zur Verabschiedung der MaturantInnen passend sein kann:

*Es sei mit dir der Segen Gottes  
wie ein Lächeln der Freundschaft,  
so nah wie ein Zunicken,  
so spürbar wie ein Kuss.*

*Es sei mit dir der Segen Gottes  
im Atemholen, im Träumen,  
im Wachen, im Schmerz,  
in der Freude, im Denken, im Tun,  
im Verweilen, im Fortgehen.*

*Es sei mit dir der Segen Gottes  
wie eine Hand auf deiner Schulter.*

*Hab keine Angst, wenn sie schon wieder  
Neues von dir verlangen.  
Bei jeder Wandlung, bei jeder Neuerschaffung  
übernimmt der Heilige Geist  
die schwerere Hälfte der Arbeit.  
dein Aufbruch, er soll gesegnet sein.*

*Langen Atem  
und guten Rückenwind!*

Annemarie Schnitt und Lene Mayer-Skumanz, zitiert nach Schmeisser/Pfeffer/Pfeffer 1992, 88 ◉

Monika Pretenthaler



## Literatur

- Schmeisser, Martin/Pfeffer, Monika/Pfeffer, Andrea (Hg.): Lass meine Seele aufatmen, Eschbach: Verlag am Eschbach 1992.
- Lemme, Matthias/Macke, Iris/Niemeyer, Susanne/Westphal, Hinrich C. G.: sonntags. Erfindung der Freiheit, Hamburg: Andere Zeiten e. V. 2011.



## Welche Kompetenzen?

Durch die Arbeit mit den Beiträgen auf den folgenden Seiten mit entsprechenden Aufgaben können folgende Kompetenzen gefördert werden:

- Die Bedeutung des Sonntags für unterschiedliche Menschen(-gruppen) beschreiben.
- Charakterisieren verschiedener Facetten (z. B. Ruhetag, Auferstehungs-Feiertag, ...) des Sonntags.
- Die persönliche Sonntagsgestaltung im Vergleich mit anderen reflektieren (und dadurch bewusst/er gestalten).

Sonntag – Tag zum  
Aufatmen

# ALLES SONNTAG

Ein Sonntagsportrait, wie es im (Religions-)Buch steht: Ruhetag, (Feier-)Tag der Auferstehung, Tag mit Zeit (für andere, für sich selbst, für Gott). Von diesen und anderen Gesichtern des Sonntags erzählen die folgenden Blitzlichter.

## Der Sonntag – ein Ausnahmetag

Es gab ein Mädchen in meiner Volksschule, mit dem ich mich regelmäßig in die Haare kriegte. Trotzdem kam es eines Tages zu mir nach Hause und wir verbrachten einen sehr lustigen Nachmittag. Auf das staunende Nachfragen meiner Mutter, ob wir denn nun Freunde seien, antwortete ich strahlend: „Nein, wir machen eine Ausnahme. Morgen streiten wir wieder.“

**D**er Sonntag ist als Ganzes der Inbegriff einer Ausnahme: Die Bibel lädt uns ein, am allwöchentlichen Feiertag nicht zu arbeiten, sondern unsere Befreiung zu feiern. Nicht, weil die Arbeit schlecht wäre, sondern weil eine genussvolle Pause ein Vorgeschmack darauf ist, was Leben auch noch sein könnte: Fülle (vgl. Susanne Richter, in: sonntags 2011, 59).

## Heute ist Kauf-Nix-Tag

Die Geldtasche kann zu Hause bleiben. Kein Cappuccino unterwegs und auch nicht schnell noch Blumenerde und Deo kaufen. Statt der Straßbahn das Fahrrad, statt der Zeitung ein Buch vom „Wollte-ich-noch-lesen-Stapel“. Was eigentlich für jeden Sonntag gelten könnte, hat ein festes Datum: den letzten Samstag im November. Vor über 15 Jahren wurde der Kauf-Nix-Tag in Kanada ins Leben gerufen. Ein kurzes Innehalten im unaufhörlich fließenden Strom des Konsums: Was kaufe ich und warum? Interessieren mich die Herstellungsbedingungen? Wie viele Käufe sind Frust-, Langeweile- oder Belohnungskäufe? Die New Yorker Journalistin Judith Levine entschied sich gleich für ein ganzes Kauf-Nix-Jahr. Und schrieb darüber ein Buch, „No shopping“. Sie merkte zunächst, dass Konsumenthaltsamkeit einsam macht: Bei Gesprächen über den neuesten Kinofilm oder das gerade eröffnete Restaurant konnte sie nicht mehr mitreden. Sie suchte nach Alternativen und begann, sich politisch zu engagieren, und merkte, wieviel Freude es machte, sich für andere einzusetzen. Am Ende fühlte sie sich verwandelt: von der Konsumentin zur Bürgerin (vgl. Susanne Niemeyer, in: sonntags 2011, 26).

## Miteinander-Tag

*Miteinander reden und lachen,  
sich gegenseitig Gefälligkeiten erweisen,  
zusammen schöne Bücher lesen.  
Sich necken, aber auch einander Achtung erweisen.  
Mitunter auch streiten, ohne Hass,  
so wie man es nun einmal mit sich selbst tut.  
Manchmal auch in den Meinungen*



Wolken. Welt des Flüchtigen.

Bild: Dietrich Wegner

*auseinandergehen  
und damit die Eintracht würzen.  
Einander beleben und voneinander lernen.  
Die Abwesenden schmerzlich vermissen,  
die Ankommenden freudig begrüßen.  
Lauter Zeichen der Liebe und Gegenliebe,  
die aus dem Herzen kommen,  
sich äußern in Miene, Wort und 1000 freundlichen Gesten und wie Zündstoff den Geist der Gemeinschaft entflammen,  
so dass aus den vielen eine Einheit werde.  
Augustinus (zitiert nach: sonntags 2011, 129)*

## Gottesdienst-Feier-Tag

Weihrauch riechen – Sonne, die durch buntes Glas fällt – rote Blumen auf dem Altar – wieder einmal das Lieblings-Halleluja singen – sich bekreuzigen – Orgelstücke, die lang genug sind – beim Friedensgruß den Nachbarn anlachen – die Klangschale vor der Lesung – Wein schmecken – einen guten Gedanken hören – Hände falten – alte Worte mögen – neue Lieder lernen – hinterher zusammen Kaffee trinken – einen Schein in das Körbchen werfen – unpathetisches Lesen – Kerzenlicht auch im Sommer – das weiße Tuch unter Kelch und Schale – Gold – von einer Grafik im Gesangbuch fasziniert sein – alte Bekannte wieder treffen – vom Pfarrer mit einem Händedruck verabschiedet werden – einander noch einen schönen Sonntag wünschen ...

(nach einer Idee aus: sonntags 2011, 23) ◉

# ENDLICH AUSSCHLAFEN

„Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott.“ (Gen 2,3a) Die Ruhe des Sonntags ist auch eines der Kennzeichen des Sonntags von SchülerInnen aus zwei achten Klassen. In kurzen Texten und Metaphern haben sie ihre Gedanken zum Sonntag zusammengefasst.

## Sonntag ...

**E**ndlich ein Tag mit der Möglichkeit, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Ich kann alles ruhiger erledigen. Mit der Familie essen, ohne unterbrochen zu werden, ist für mich das Angenehmste. Die Mobiltelefone liegen während des Mittag- und des Abendessens lautlos am Tisch und wir haben wirklich Zeit, miteinander zu reden. Man muss und kann nicht einkaufen – eine echte Erleichterung!

Jenny, 18 Jahre

Meistens sind alle zu Hause. Da alle ausschlafen können, haben alle gute Laune. Am Sonntag habe ich genug Zeit, um Dinge zu tun, die mir Spaß machen: eine angenehme Laufrunde, gemütliches Frühstück, zusammen kochen ...

Hanna, 18 Jahre

Sonntag ist für mich das eigentliche Wochenende. Das ist der einzige Tag, an dem man sich wirklich entspannt zurücklehnen kann und nichts zu erledigen ist, weil in Österreich an diesem Tag fast alle ruhen. Außer Mama, die hat sonntags meistens Nachtdienst. Sie ist Ärztin.

Und ich muss leider am Sonntagabend wieder daran denken, dass am nächsten Tag wieder Schule ist, das zerstört das schöne Gefühl ein wenig. Ich mag Sonntage.

Magdalena, 17 Jahre

Der Sonntag ist für mich immer mehr zu einem Tag wie jeder andere geworden: Lernen und HÜ machen. Früher, als ich jünger war, gingen wir oft in die Kirche, aber das hat sich eingestellt – aber wir frühstücken noch gemeinsam.

Flo, 17 Jahre

**A**n diesem einen Tag in der Woche haben wir Zeit, um miteinander reden zu können. Ohne diesen Tag wäre die Woche nicht abgeschlossen, sie wäre irgendwie falsch. Ich habe nur am Sonntag Zeit für meine Familie – es ist ein Tag der Gemeinschaft und Zugehörigkeit.

Sebastian, 17 Jahre

Sonntag macht Spaß. Niemand schläft so gerne wie ich! Um zwölf aufgestanden und direkt zum Mittagessen. Danach Schwarzer Peter mit meiner Schwester – bis sie keine Lust mehr hat. Dann ein Buch lesen (für die Schule) – wenigstens ist es spannend.

Max, 17 Jahre

Endlich mal ausschlafen können, Zeit für die Dinge und Menschen haben, die unter der Woche zu kurz kommen. Einen Tag für sich zu haben, an dem der Alltag draußen bleiben kann.

Anna, 18 Jahre

Nichts für die Schule tun (schön wär's!), Formel 1 oder Schirennen schauen, bei schönem Wetter hinausgehen, etwas mit der Familie unternehmen.

Michi, 17 Jahre

Am Sonntag habe ich meistens Stress. Der Montag rückt näher und mit ihm viele Aufgaben und Verpflichtungen. Ich schreibe in der Früh eine Liste mit allen Problemen der vergangenen Woche und den Herausforderungen der nächsten. Dann gehe ich in den Garten und denke darüber nach. Ich versuche, Lösungen zu finden und mich zu ermutigen. Deshalb liebe ich den Sonntag – er ist für mich der wichtigste Tag der Woche.

Maximilian, 18 Jahre

Am Sonntag genieße ich die Ruhe. Egal, wo man ist, die Leute gehen diesen Tag mit Ruhe an. Zum Beispiel Sonntagsfahrer oder Paare, die spazieren gehen. Es ist ein Tag ohne Stress und Hektik.

Sara, 18 Jahre

## Was ich am Sonntag gerne mag ...

Unproduktiv sein, viel Zeit zum Reden haben, auswärts zu Mittag essen, nochmal Kind sein dürfen.

Markus, 18 Jahre

Ich überlege mir, was ich noch für die Schule machen muss – und verschiebe dann alles auf Montag.

Matthias, 17 Jahre

Die Ruhe, wenn man in der Früh durch die Innenstadt geht.

Eva, 17 Jahre

## Metaphern: Sonntag ist für mich wie ...

- der unbezahlbare Ausblick von einem Berg, nach einer langen Wanderung.
- die Pause-Taste zu drücken.
- warme Semmeln.
- das Erlebnis, wenn man eine Brille aufsetzt.
- ein Frühlingmorgen, an dem alles möglich scheint.
- ein Wirbelsturm, der alles durcheinanderbringt.
- eine Therapie.
- der Spa-Bereich eines Hotels.
- manchmal wie Ferien. ○

# SONNTAGS-FAMILIE

Immer zum gleichen Termin, absolut verlässlich – so findet sich der Sonntag im Kalender. Und doch ist er immer ein anderer und wird von den Menschen ganz unterschiedlich erlebt. Kultur, Religion, Alter, Lebenssituation ... prägen das „Bild vom Sonntag“.

**D**ie Düsseldorfer Journalistin Irene Dänzer-Vanotti lässt eine fünfköpfige Familie über einen Sonntag erzählen. Der Text lädt ein, darüber nachzudenken, wie ein ähnlicher Text von anderen Menschen – beispielsweise von Kindern, deren Eltern sich getrennt haben und die in Patchworkfamilien leben, von Jugendlichen, die mit einem Elternteil wohnen, oder von alleinlebenden Personen unterschiedlichen Alters – aussehen könnte. Und was würdest du über den vergangenen Sonntag erzählen wollen?

## Franka, 16 Jahre

*Sonntage sind soooo langweilig. Das Frühstück habe ich wenigstens verschlafen. Nachmittags zwei Stunden mit Ranika telefoniert. Das ist wieder schön an einem Sonntag, sie hatte Zeit, und ihr Vater nervte nicht, weil er selbst telefonieren wollte. Abends gab es Lammragout und Vanilleeis mit heißer Schokoladensauce. Super lecker. Paps hat versucht, mich zu erziehen. Er ist bestimmt stolz. Denkt, das ist ihm gelungen. Ich mach' so weiter wie bisher. Danach eine Runde Monopoly. Felix macht das Spaß. Mir macht's nichts aus. Gut, dass morgen wieder Schule ist – wenn es nur nicht zur ersten Stunde wäre.*

## Felix, 8 Jahre

*War Zweiter im Monopoly. Alle haben mitgespielt. War super. Vorher ist Papa mit mir Schwimmen gegangen. Morgens war mir so langweilig, dass ich nicht einmal mehr merkte, wie langweilig es mir war. Habe die Schokoladensauce gekocht. Mama hat es mir gezeigt. War die superbeste Schokoladensauce der Welt.*



Dietrich Wegner, Playhouse, Detail innen. Foto: Dietrich Wegner

## Tom, 46 Jahre

*Sonntag. Ruhe. Endlich. Und alle Kinder zu Hause. Wann gab es das zuletzt? Niemand hat etwas vor. Nicht einmal Barbara, die sich doch sonst gerne mit ihren Freundinnen verabredet, wenn ich auf Felix aufpassen kann. Das ist unsere Familie. An so einem Tag spüre ich das richtig. Die Rituale. Das Frühstück. Natürlich bröckelt die Teilnahme etwas. Gepriesen sei die Pubertät! Felix fragte, was nach dem Tod kommt. Wenn ich das wüsste. Er glaubt, dass wir noch einmal geboren werden. Hat er irgendwo aufgeschnappt. Im Monopoly gewonnen!*

## Barbara, 42 Jahre

*Heute blieb die Klinke kalt. Endlich haben wir sie uns nicht nur gegenseitig in die Hand gedrückt. Alle zu Hause. Es ist gar nicht viel passiert. Aber dieses ruhige Gefühl von Daheim-Sein tut gut. Hier gehöre ich hin. Was Anna wohl macht an so einem Sonntag, allein? Heute wolle ich mich einmal nicht mir ihr verabreden. An der Schokoladensauce werden wir uns noch lange freuen. Felix hat sie an die Küchentapete geschmiert.*

## Cora, 14 Jahre

*Gemütlicher Tag. Nur habe ich nicht im Monopoly gewonnen. Immerhin bin ich sämtlichen Erziehungsversuchen entgangen. Gut, dass es Franka gibt.*



Dietrich Wegner, Playhouse. Foto: Dietrich Wegner



**Kommt, reden wir zusammen, wer redet, ist nicht tot.**

Gottfried Benn

(aus: sonntags 2011, 201) ◉

# ATEM UND GEIST WAHRNEHMEN

Atmen ist eine anthropologische und lebenserhaltende Dimension und zugleich ein wesentliches spirituelles Element vieler Religionen. Der Religionsunterricht kann besonders in einer zunehmend „atemlos“ werdenden Zeit so etwas wie eine „Atemschule“ sein, die den Fokus auf diese zentrale Größe legt.

Monika Pretenthaler  
Andrea Scheer

## Grundlegendes

Im Buch Genesis wird erzählt, wie Gott dem geformten „Erdling“ (Adam) den Atem des Lebens in seine Nase einhaucht (Gen 2,7) – damit ist der Mensch über die Materie hinaus mit Gott verbunden.

Diese enge und „selbstverständliche“ Verbindung zwischen dem Göttlichen und dem Menschlichen, die der Atem darstellt, zeigt sich auch im Ursprung des Wortes Spiritualität („spirare“: lat. für atmen).

In fast allen Religionen ist Atmen ein Schlüssel zu inneren Kraftorten und spirituelle Basis. Gleichzeitig stellt der Atem als biologische Konstante immer einen Bezug zum Körper her.

Nach einer langen Tradition der Leib- und Körpervergessenheit in der Theologie und in der Folge auch im Religionsunterricht wurde in jüngerer Zeit, u. a. auch durch feministisch-theologische Ansätze, die Bedeutung der Leiblichkeit für die spirituelle Dimension des Menschseins wieder neu und positiv konnotiert ins Bewusstsein gebracht. Mit dem Wahrnehmen der spirituellen Dimension des Atmens wird zugleich auch die „Körperversessenheit“ – die übermäßige Fixierung auf das Körperliche (Schönheit, Fitness, ...) als ein Phänomen der Gegenwartskultur – kontrastiert (vgl. Naurath 2014, 117–118).

In der (Religions-)Pädagogik begegnen daher nicht umsonst zahlreiche entsprechende Ansätze: Durch Atemübungen, in Atempädagogik und Atemtherapie, Atemarbeit oder mit Achtsamkeitsmeditationen werden Menschen angeregt, sich als „inspiriert“ wahrzunehmen.



Einatmen.

Foto: Winfried Woisetschläger

**A**tmen führt ins Hier und Jetzt und kann durch die Erfahrung von Ruhe, Entspannung, Zentrierung und in weiterer Folge durch Meditation und Gebet einen Transzendenzbezug ermöglichen und bietet eine Grundlage – bei entsprechender Weiterarbeit – für mystagogische Lernprozesse: „Erfahrungsdeutung als Dimension des mystagogischen Lernens meint eine Bewegung, die eigene Lebens-, Transzendenz- und Gotteserfahrungen in einen kritisch-produktiven Dialog mit den Erfahrungen des jüdisch-christlichen Glaubens zu bringen.“ (Schambeck 2006, 227).

## Praktisches oder: eine kleine Atemschule

Diese angeleiteten Übungen ermöglichen SchülerInnen,

- den eigenen Atem in unterschiedlichen Qualitäten (spielerisch) zu entdecken,
- Ausdrucksformen für das zu finden, was anspannt und entspannt,
- stärkende, tragende Anteile für das eigene Leben herauszufinden,
- Atmen als Grundlage allen Lebens wahrzunehmen und als Basis spiritueller Erfahrung (an)zuerkennen,
- Elemente christlicher Spiritualität anzuwenden und für sich einzuordnen.

## Den eigenen Atem wahrnehmen

Die SchülerInnen stellen sich ohne Schuhe aufrecht hin und spüren den Boden unter sich.

Dabei werden sie zur Atemübung angeleitet:

*Nimm wahr, wie der Boden dich trägt und dir Halt gibt.*

*Atme ein und aus und beobachte deinen Atem:*

*Spüre, wie die Luft durch die Nase ein- und ausströmt.*

*Versuche, den Atem nicht zu kontrollieren oder zu verändern.*

*Beobachte den Atem und achte darauf, wo du deinen Atem besonders gut spüren kannst.*

*Nimm wahr, welche Körperbereiche an der Atmung beteiligt sind.*

*Genieße, dass „es“ in dir atmet, dass du jetzt gar nichts tun musst und einfach da bist.*

*Diese Wahrnehmung verbindet uns mit dem Atmen der Menschen, der Tiere, der Pflanzen, mit dem ganzen Kosmos.*

*Jetzt stehen wir gut verwurzelt im Leben und in diesem Tag.*

Kindern in der Primarstufe können „Bilder“ (z. B.

Aus dem  
Methodenlabor

Frühlingsblume) bzw. die Vorstellung von „Gegenständen“ (z. B. Gummiband) angeboten werden, um für sich die Bewegung von Ein- und Ausatmen verdeutlichen zu können.

*Stell dich fest verwurzelt mit deinen Füßen auf den Boden und richte deinen Körper gerade aus – du bist mit einem unsichtbaren goldenen Faden mit dem Himmel verbunden.*

*Beim Einatmen denk an deine Lieblingsfrühlingsblume und lass diese wachsen.*

*Nimm deine Arme beim Einatmen mit, solange, bis du sie über deinem Kopf aneinanderlegen kannst.*

*Wenn du ausatmest, ziehe mit den Armen einen großen Kreis, bis sich deine Blume ganz geöffnet hat.*

*Wiederhole die Übung einige Male für dich in deinem eigenen Tempo.*

### Betendes Atmen

Ein Angebot aus der christlichen Spiritualität könnte eine einfache Form des Jesusgebetes sein: JedeR sucht sich ein Mantra, das seinem/ihrem Herzen gemäß ist (vgl. M. Gandhi), bestehend aus zwei Wörtern:

- Jesus-Mutmacher
- Jesus-Angstvertreiber
- Jesus-Streitschlichter
- Jesus-Glücksbringer

Anstelle des Bildes der Blume wird jetzt beim Einatmen das Mantra „mitgenommen“.

Weil diese Form des meditativen Gebetes eine Zeit der (Ein-)Übung braucht, ist es sinnvoll, zu Beginn eher kurze Einheiten zu planen und jeweils eine Austauschrunde anzubieten.

**D**ie nun folgende, ausdrücklich religiöse Wahrnehmungsübung regt an, Gott im eigenen Atem zu finden:

*Schließe die Augen und werde dir deines Atems bewusst.*

*Bleibe einige Zeit bei dieser Wahrnehmung.*

*Bedenke nun, dass die Luft die du einatmest, mit der Kraft und der Gegenwart Gottes erfüllt ist ...*

*Stelle dir die Luft als ein riesiges Meer vor, das dich umgibt ...*



Sein.

Foto: Winfried Woitschläger



Ausatmen.

Foto: Winfried Woitschläger

*Ein Meer, ganz gefärbt von Gottes Gegenwart und Sein ...*

*Die Luft, die du einatmest, ist Gott, du atmest Gott ein ...*

*Sei dir bewusst, dass die Kraft und Gegenwart Gottes in dich einströmt, wenn du einatmest, jedesmal ...*

*Bleibe einige Zeit in dieser Wahrnehmungsübung ...*

*Was geht in dir vor, wenn du dir bewusst wirst: „Mit jedem Atemzug strömt Gott (andere Varianten: Gottes Gegenwart/Gottes Geist) in mich hinein“ (vgl. De Mello 2000, 47–48).*

**F**ür das Beginnen einer Religionsstunde oder zum Abschließen dieser hier noch eine weitere Idee zum betenden Atmen:

*Ich stehe gut verbunden mit dem Boden, der trägt. Ich folge meinem Atmen beim Ein- und Ausatmen.*

*Ich nehme das Leichte und das Schwere, das jetzt bei mir da ist, wahr, mit den Armen ziehe ich einen großen Kreis, hole Leichtes und Schweres her, schaue es an.*

*Das, was für mich zu schwer ist, schicke ich mit einer unsichtbaren Feder in den Himmel, unterstützt durch ein langes Ausatmen macht die Feder sich auf den Weg in den Himmel. ○*



**Atem ist das Element, das uns mit dem geistigen Kosmos verbindet. Er ist die Gabe des Himmels, der Geist, der in uns einströmt.**

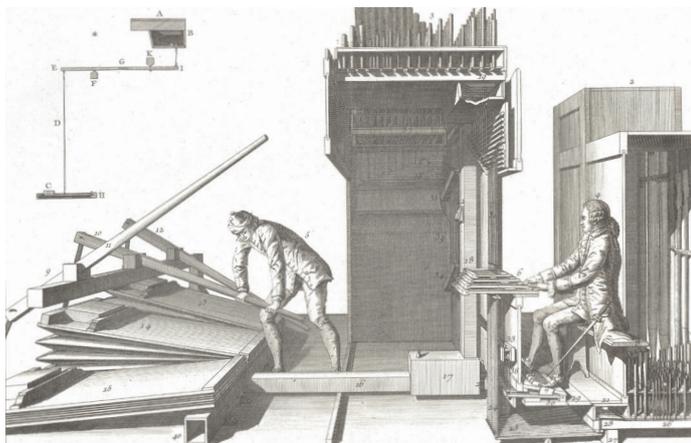
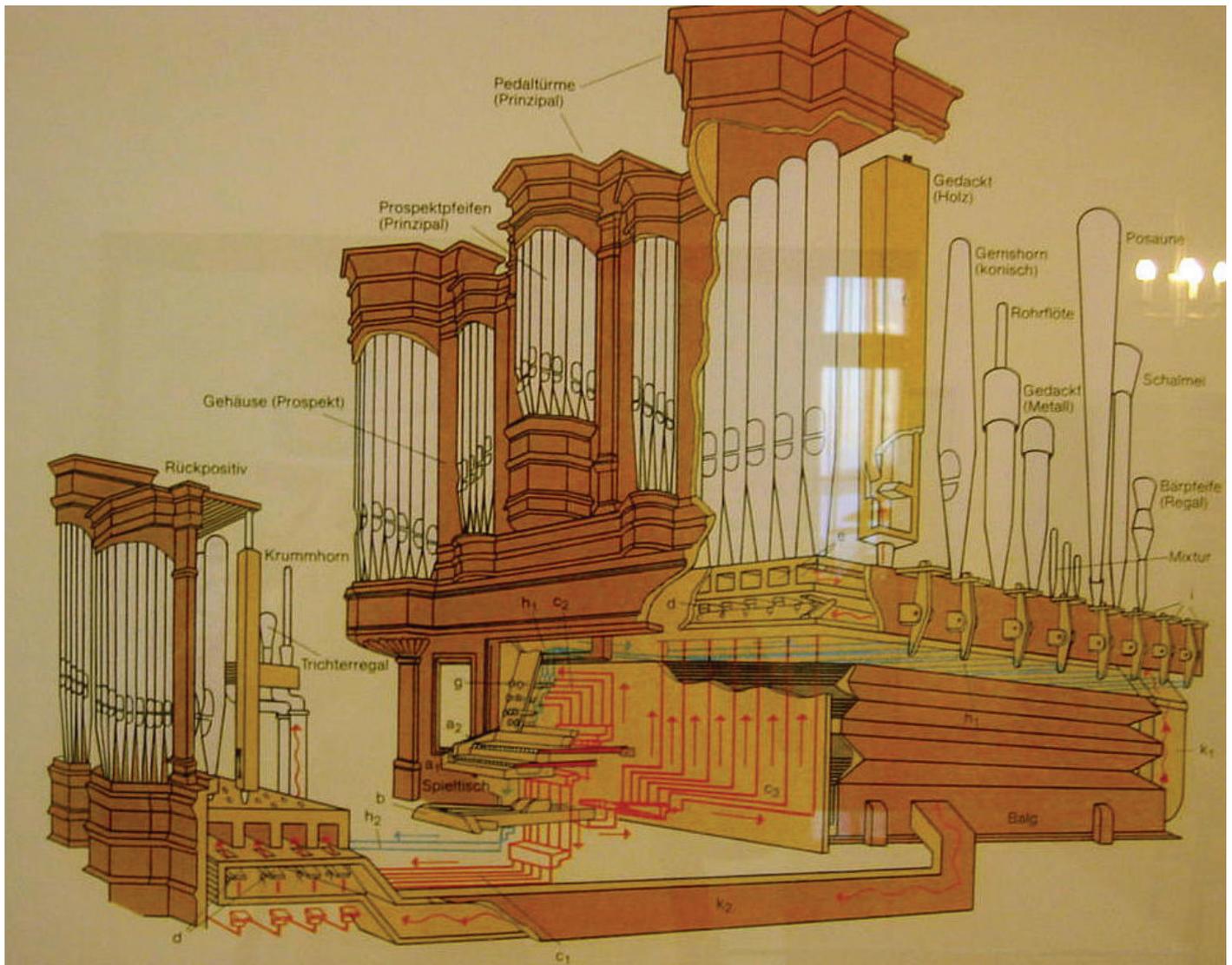
Wladimir Lindenberg



#### Quellen und Literaturtipps

- De Mello, Anthony: Meditieren mit Leib und Seele. Neue Wege der Gotteserfahrung, Freiburg/Basel/Wien: Herder-Spektrum 2000.
- Naurath, Elisabeth: Leiblichkeit. Eine Chance zur Selbstreflexion, in: Schlag, Thomas/Simojoki, Henrik (Hg.): Mensch – Religion – Bildung. Religionspädagogik in anthropologischen Spannungsfeldern, München: Gütersloher Verlagshaus 2014, 117–127.
- Schambeck, Mirjam: Mystagogisches Lernen. Zu einer Perspektive religiöser Bildung (=Studien zur Theologie und Praxis der Seelsorge 62), Würzburg: Echter 2006.

# ► DIE ORGEL, DIE KÖNIGIN



Dom Bédos de Celles. L'Art du Facteur d'orgues. Paris 1766/1778

## Sh'ma Israel – Die Seele der Orgel

„Höre, Israel! Jahwe, unser Gott, Jahwe ist einzig. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.“ (Dtn 6,4)

Dieser von der 1914 in Lockenhaus als Jonka Stössel geborenen Johana Baron, die seit 1938 in London lebt, in hebräischer Sprache auf ein Pergament geschriebene Text wurde bewusst in den Blasbalg der 2003 erbauten Orgel in Lockenhaus gesetzt: So bekommt die Orgel ihren „Lebensatem“ (griech. πνευμα – pneuma = Wind, Hauch, Atem, Seele, Geist) vom Wort Gottes, und es ist Gottes Geist, der durch die Musik, die auf dieser Orgel gespielt wird, die Herzen bewegt.

## Die Königin der Instrumente

Die Orgel ist doch in meinen Augen und Ohren der Königin aller Instrumente.

Wolfgang Amadeus Mozart, Brief an Leopold Mozart anlässlich eines Vergleichs mit dem Pianoforte [Klavier] vom 17. Oktober 1777

## Aus dem Orgelweihegebet

Segne diese Orgel, damit sie zu deiner Ehre ertöne und unsere Herzen emporhebe zu dir.

Wie die vielen Pfeifen sich in einem Klang vereinen, so lass uns als Glieder deiner Kirche in gegenseitiger Liebe und Brüderlichkeit verbunden sein, damit wir einst mit allen Engeln und Heiligen in den ewigen Lobgesang deiner Herrlichkeit einstimmen dürfen.

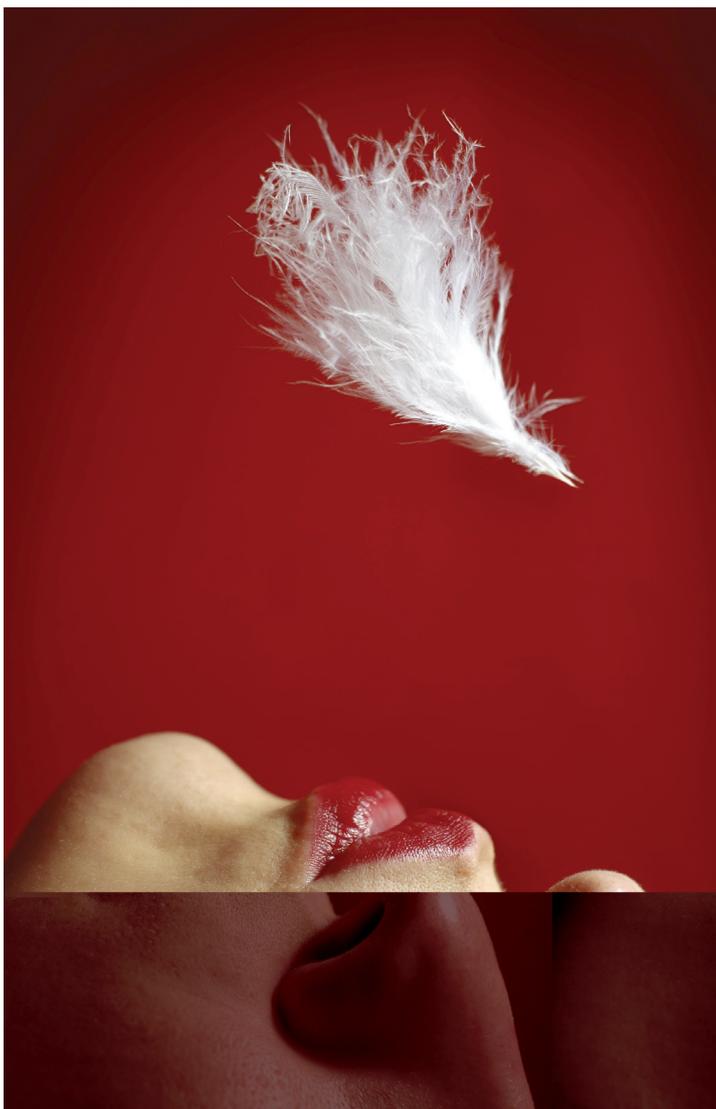
Redaktion: Karl Dornberger, Konservatorium für Kirchenmusik der Diözese Graz-Seckau.

## ► IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Jede Orgel ist eine meisterhafte Komposition aus musikalischen Notwendigkeiten und ästhetischen Ausdrucksformen der Orgelbauer: Fertigt die Skizze für eine Orgel an, die alle notwendigen Elemente zum Funktionieren als Musikinstrument beinhaltet und nach eurem Verständnis auch ein harmonischer „Einrichtungsgegenstand“ für einen schönen Raum sein kann.
- An der Orgel von Lockenhaus ist auf einem Stück Pergament das Sh'ma Israel angebracht (Siehe Seite 22). Inwieweit kann dieses wichtige Bekenntnis des Judentums auch ein Bild sein für die „Seele der Orgel“?
- Besprecht und beschreibt, in welcher Form die Orgel mit seinen Funktionen und musikalischen Möglichkeiten auch ein Bild für das Leben der Kirche sein kann.
- Bittet eine Organistin/einen Organisten um ein kleines „Orgelkonzert“. Ermutigt sie/ihn dazu, nach Möglichkeit auch „moderne“ Musikstücke zu spielen.

## ►► TIPPS

- Wolfgang Adelong: Einführung in den Orgelbau, 2., überarb. u. erw. Auflage. Wiesbaden: Breitkopf & Härtel 1992.
- Hans Klotz: Das Buch von der Orgel, 14. Auflage. Kassel: Bärenreiter 2012.
- Michael Bosch, Klaus Döhring, Wolf Kalipp: Lexikon Orgelbau. Kassel: Bärenreiter 2007.
- Richard Rensch (Hrsg.): Dom Bédos – Die Kunst des Orgelbauers. L'Art du Facteur d'Orgues. Band I; Band II; 2. Auflage. Lauffen am Neckar: Orgelbau-Fachverlag 1985.



### VENI CREATOR SPIRITUS IN NEUEN WORTEN

Komm Schöpfer Geist  
Komm Du Schöpfer Geist, auf uns herab,  
in die Gedanken Deiner Kinder,  
erfülle mit Gnade die Herzen,  
die von Deiner Macht erschaffen sind.

Beistand wirst Du immer schon genannt,  
Geschenk des allmächtigen Gottes,  
Du Lebensquell, Feuer, Liebe, Licht  
Du höchste Heiligung der Seele.

Sei wahres Licht in unserem Geist,  
gieße Liebe in die Herzen ein,  
stärke unsere schwachen Glieder  
mit Deiner Kraft zu allen Zeiten.

[zeitzubeten.org](http://zeitzubeten.org), 2013 (Auszüge)

**Friedrich Schweitzer/Albert Biesinger (Hg.): Kulturell und religiös sensibel? Interreligiöse und Interkulturelle Kompetenz in der Ausbildung für den Elementarbereich (2015).**

**D**ieses Werk bildet den fünften Band der Reihe „Interreligiöse und Interkulturelle Bildung im Kindesalter“ und fokussiert innerhalb dieses thematischen Rahmens auf die Ausbildung der ErzieherInnen: Werden diese für die immer notwendiger werdende Vermittlung von interreligiöser und interkultureller Kompetenz im Elementarbereich adäquat vorbereitet? Fühlen sie sich kompetent, um mit der kulturellen wie religiösen Heterogenität von Kindergruppen pluralitätssensibel umzugehen?

Dabei widmet sich der erste Teil der Darstellung und Analyse der – theoretischen wie praktischen – Verankerung von interreligiösen und interkulturellen Kompetenzen in der Praxis der Ausbildung, wobei auch mögliche Zukunftsszenarien entwickelt werden. Hier zieht sich die Frage „Europa, wie hältst du’s mit Religion?“ quer durch; in den Rahmenplänen zur Ausbildung in den deutschen Bundesländern wird dieses Thema zwar unterschiedlich angegangen und gewichtet, aber der Gesamteindruck bleibt: In vielen Bereichen wird Religion als wichtiger Diversitätsbereich anerkannt, aber zugleich werden religiöse Fragen in der Ausbildung mehr oder weniger stiefmütterlich behandelt, Religion unter Kultur subsumiert, obwohl doch Religion und religiöse Fragen der Kinder im Alltag der Kindertagesstätten in allen untersuchten Regionen eine wichtige Rol-

le spielen. Dementsprechend fordern Friedrich Schweitzer und Albert Biesinger einleitend „neben einer kultursensiblen auch eine religionsensible Pädagogik“ (S. 11). An einzelnen Beispielen wird dieser Fragehorizont in der Folge intensiver untersucht. Neben diesen Befunden werden im zweiten Teil auch jüdische und islamische Blickwinkel bzw. internationale Perspektiven mit einbezogen (Dänemark, Norwegen, Finnland). Abgeschlossen wird das Buch mit einer sehr interessanten, erziehungswissenschaftlichen Response zur Ausbildung im Elementarbereich. Karin Amos bezieht sich dafür auf Positionen von Hans Joas, um interkulturelle und interreligiöse Bildung im elementarpädagogischen Bereich in Richtung emanzipatorischer Bildung zu verorten. „Joas schreibt die Geschichte der Menschenrechte neu als eine Geschichte der Sakralität, der Heiligkeit eines jeden Menschen, die im Recht institutionalisiert wurde. Sakral ist hier nicht auf die religiöse Bedeutung beschränkt“ (S. 170). Daran haben sich, nach Amos, auch interreligiöse und interkulturelle Bildung zu orientieren.

**I**m Gesamt liegt hier ein sehr beachtenswerter Beitrag zur laufenden Diskussion rund um die Gewährleistung einer pluralitäts- und religionssensiblen Ausbildung für den Elementarbereich vor, der auch für Österreich wichtige Impulse bringt.

*Hans Neuhold*



Münster: Verlag Waxmann, 176 Seiten; ISBN: 978-3830932598; 27,90€

# Vorschau

entdecken reli+plus 09–10|2016

- Identitätsbildung und -arbeit im Religionsunterricht?
- Wer bin ich? Mädchen oder Bub: Das spielt (k)eine Rolle.
- Wer bin ich? Sich selbst (immer wieder neu) entdecken.
- Wie wir Neues/Anderes/Fremdes wahrnehmen und verstehen.

fliehen

reli+plus 11–12|2016

wünschen

reli+plus 01–02|2017



**FAHREN SIE FAHRRAD -  
DIE FRISCHE LUFT TUT IHNEN GUT**