

reli⁺ plus

Religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung

09-10|2025



sammeln

» Sammeln

Wie Gemeinschaft Kirche lebendig werden lässt.

Seiten 4 bis 7

» Lebensmomente

Wo Sammeln Wurzeln schlägt, da verweben sich Erlebnisse zu großen Erfahrungen.

Seiten 8 bis 11

» Das tut mir gut

Mit allen Sinnen gute Erfahrungen sammeln.

Seiten 12 bis 15

» Sammelset

Von himmlischen Karten bis zu Bausteinen für ein gelingendes Leben.

Seiten 16 bis 19

» Minimalismus

Wie viel braucht der Mensch wirklich? Vom Sammeln und Reduzieren.

Seiten 20 bis 24



Bestellen Sie jetzt!

Reli-Plus, die innovativ-praktische religionspädagogische Zeitschrift:

- + fünf Mal jährlich neues Material für Schule und Kindergarten
- + jeweils ein Thema in Theorie und Praxis
- + speziell aufbereitet für Elementarpädagogik, Primarstufe sowie Sekundarstufe 1 und 2
- + zum Sammeln: Infografiken und Methodenlabor

+ **Abopreis** für ein Jahr: **15 Euro** (5 Ausgaben/Jahr)

Wenn bis 1. November keine Abbestellung erfolgt, verlängert sich das Abonnement von Reli-Plus jeweils um ein weiteres Jahr.

+ **Einzelpreis: 4 Euro**

+ Mit folgenden **Kirchenzeitungen** gibt es **Kombi-Abos**:
SONNTAGSBLATT für Steiermark, Tiroler Sonntag, KirchenBlatt Vorarlberg, martinus: **Fragen Sie bei Ihrer Kirchenzeitung nach!**



www.reliplus.at

inhalt:

Impressum	2
Editorial	3
Sammeln – Versammlung – Gemeinschaft	
Johann Pock	4
Lebensmomente sammeln	
Karin Weninger-Stöbl	8
„Das tut mir gut“ – mit allen Sinnen gute Erfahrungen sammeln.	
Katrin Oswald	12
Ein Sammelalbum fürs Leben	
Herbert Stiegler	16
Sammelt nicht Schätze hier auf der Erde	
Eva Bacher	20
Ganz da sein – sich sammeln	
Simone Rieser-Kurzmann	24
Buchrezension/Cartoon/Vorschau	28

Zum Titelbild:

Der Künstler Gustav Troger schuf 1996 für die Pfarrkirche Hl. Laurentius in Übelbach einen besonderen Altar und Ambo. Hierbei schichtete er wellenförmige Eisenplatten zu einem Quader und fasste dazwischen gesammelte Kleidungsstücke der Übelbacher Bevölkerung ein. Die Textilien repräsentieren die Menschen der Ortschaft. Der Altar ist somit ein sichtbares Zeichen für die Mitte der liturgischen Feier und versinnbildlicht Christus selbst, um den sich die Gemeinde versammelt. Als Ort der Danksagung und Begegnung.



impressum

Eigentümer und Herausgeber: Kompetenzzentrum für Religionspädagogische Schulbuchentwicklung an der Privaten Pädagogischen Hochschule Augustinum, Lange Gasse 2, 8010 Graz | Renate Wieser, Vizerektorin.

Redaktion: Karin Weninger-Stöbl, Katrin Oswald, Herbert Stiegler, Eva Bacher, Simone Rieser-Kurzmann, Heinz Finster, Renate Wieser (CR), Stefanie Strohmaier (CvD).

Rezension: Stefanie Strohmaier

Cartoon: Ivan Rajic

Layout und Satz: Peter Kandlbauer

Druck: www.flyeralarm.at

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

reli+plus ist die religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung der PPH Augustinum. Gegründet von Friedrich Rinnhofer und Heinz Finster, 2013.

reli+plus ist ein Praxisbeheft für Religionspädagog*innen aller Schulstufen und erscheint fünf Mal jährlich. Der Jahresbeitrag beträgt € 15,-

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

www.reliplus.at



Quellen

- Seite 1 u. 2: Altar der Pfarrkirche Hl. Laurentius in Übelbach bei Graz; Foto: Karin Weninger-Stöbl
- Seite 3: Text: Karin Weninger-Stöbl
- Seite 3: Foto: Canva

AUFMERKSAM SAMMELN

„Jäger und Sammler“ – das seien die Menschen in frühester Zeit gewesen, und auch vielen Pädagog*innen und Religionslehrer*innen sagt man mit einem leichten Augenzwinkern eine gewisse Leidenschaft fürs Jagen und Sammeln nach.

In den Beiträgen der aktuellen *Reli+Plus*-Nummer begegnen Leser*innen dem Verb sammeln mit all seinen segensreichen Aspekten, aber auch mit seinen Schattenseiten. Biblisch-theologisch begründet spricht der Forschungsbeitrag vom Christentum als einer Religion des Miteinanders, von der Ver/Sammlung und Sendung als Kern kirchlichen Lebens. Die Beiträge der Elementarpädagogik, der Primarstufe und der Sekundarstufe 1 beleuchten Sammeln als existenzielle Grundhaltung des Menschen: Von klein auf tragen wir Dinge zusammen – Muscheln, Geschichten, Erfahrungen, Sinneseindrücke und Staunenswertes. Im besten Fall entsteht dadurch Verbindung, Identität, Sinn und Orientierung. Sammeln kann aber auch Versuchung sein und zur Last werden: Wenn das Maß verloren geht, wenn Quantität über Qualität triumphiert, wenn aus dem Bewahren ein Horten wird, wenn Glück mit Be-

sitz verwechselt wird. Diesen Aspekten wendet sich der Beitrag für die Sekundarstufe 2 zu. Im Methodenlabor geht es dann um das „sich sammeln“ – das Innehalten und Sich-Konzentrieren. Eine fast schon widerständige Haltung in unserer beschleunigten Zeit, in der großes Potenzial liegt: Wer sich sammelt, wird aufmerksam – für Gott, für den Nächsten, für die andere, für das Wesentliche. Vielleicht ist das eine zentrale religionspädagogische Aufgabe unserer Zeit: Räume zu eröffnen, in denen Sammlung möglich wird.

Das Wort sammeln öffnet also einen weiten Horizont – für theologische Reflexion, pädagogische Praxis und spirituelle Tiefe. Es fordert heraus, sorgfältig zu unterscheiden, was gesammelt werden soll, wie und zu welchem Zweck. In diesem Sinne laden wir Sie ein, mit uns zu sammeln – Gedanken, Impulse, Fragen und vielleicht auch neue Perspektiven auf das, was im Glauben und in der Bildung bewegt.



Renate Wieser
Vizerektorin, PPH Augustinum

Renate Wieser
renate.wieser@pph-augustinum.at

EIN KOSTBARES SAMMELALBUM



Das Leben ist wie ein kostbares Sammelalbum – ein Mosaik aus Momenten!

Jeder Augenblick, den wir erleben, ist wie ein strahlender Stern, den wir unserem inneren Album hinzufügen. Nicht alle Momente leuchten laut und spektakulär – viele sind still, klein und vielleicht im ersten Moment unscheinbar. Doch gerade in ihrer Zurückhaltung offenbaren sie eine tiefe, oft unerwartete Bedeutung.

Besondere Lebensmomente zu sammeln heißt: achtsam sein. Es bedeutet, die Schönheit im Alltäglichen zu erkennen – im warmen Sonnenstrahl, der uns sanft umhüllt, in einer Begegnung, die unser Herz berührt, oder in der stillen Kraft der Natur, die uns zur inneren Ruhe führt. Diese Momente sind wie Samen. Manche beginnen sofort zu keimen, andere brauchen Zeit, Geduld und Pflege. Aber jeder einzelne trägt das Potenzial in sich, unser Denken zu verändern, unsere Haltung zu formen – vielleicht sogar unser ganzes Leben zu verwandeln.

Karin Weninger-Stöbl

SAMMELN – VERSAMMLUNG – GEMEINSCHAFT

Die Grundthese ist: Das Christentum ist eine Religion des Miteinanders. Die Versammlung zum Gottesdienst, das Unterwegssein als Volk Gottes und das Verständnis dieser Gemeinschaft als „Leib Christi“ zeigen, dass es nicht primär um die individuelle Erlösung, das persönliche Heil geht.

Johann Pock

Gemeinschaft
macht Kirche
lebendig

Im Folgenden werde ich zunächst die biblischen und theologischen Hintergründe für das Motiv von Sammeln, Versammlung und Gemeinschaft aufzeigen; sodann auf das Motiv von Sammlung und Sendung als Kern kirchlichen Lebens eingehen, um dann zu praktisch-theologischen Beispielen zu kommen, an denen deutlich wird, warum es die christliche Glaubensgemeinschaft ohne dieses Motiv nicht geben würde.

Wer im kirchlichen Kontext von „Sammeln“ spricht, landet wohl zunächst beim Geld: das „Sammeln“ (sowohl des Opfergelds in einem Gottesdienst als auch für gute Zwecke, wie z. B. durch die Caritas) gehört zu den öffentlich wahrgenommenen Handlungen der Kirche. Und tatsächlich ist das keine Fehlentwicklung von Kirche – sondern es ist einer der wesentlichen Ausdrücke einer Gemeinschaft: Zum Sich-Versammeln gehört eben auch ein caritativer Ausgleich zwischen Armen und Reichen. Das Sammeln dient ja nicht der (persönlichen oder institutionellen) Bereicherung, sondern konkreten Projekten.

1. Gemeinschaft prägt die Biblische Theologie

Nicht erst mit dem Neuen Testament und mit der Sammlung der Jünger um Jesus zeigt die Bibel, dass zum Menschsein ganz wesentlich die Gemeinschaft gehört (vgl. Pock 2006, 264–270).

Man kann dies festmachen an der Urzelle der Gemeinschaft, dem „Geschaffensein als Mann und Frau“ in der Genesis. Oder man kann auf die Familientradition im Gefolge Abrahams schauen, auf den sich die drei abrahamitischen Religionen Judentum, Christentum und Islam beziehen.

Vor allem ist es das Motiv des versammelten Volkes Gottes: Gott (Jahwe), der sich ein Volk beruft und dieses um sich vereint. Es sind Personen wie Mose oder auch so manche Propheten, die diesem Volk vorangehen bzw. dem Volk Wegweisungen mitgeben, wie das gemeinschaftliche Leben als gottesfürchtiges Volk gelingen kann.

Das Volk versammelt sich an unterschiedlichsten religiösen Zentren, verteilt über das ganze Land, die teilweise bis heute eine große Bedeutung haben, wie z. B. die Gräber der Vorfahren (wie beispielsweise in Hebron mit dem Abrahamsgrab). Unter diesen Orten ragt dann jedoch Jerusalem hervor, und dort vor allem der Tempel mit dem Allerheiligsten, dem Aufbewahrungsort der Bun-

deslade und damit dem Ort der Gegenwart Gottes. An diesem Ort versammelt sich das Volk regelmäßig bei Wallfahrten – so auch die Familie Jesu. Und sie versammeln sich vor Ort, in ihren Dörfern und Städten, in den Gebetshäusern, den Synagogen (was nichts anderes bedeutet als: „Zusammenkunft“, auf Hebräisch „Bet Knesset“).

Jesus schließt somit an diese jüdischen Traditionen an, mit denen er selbst groß geworden ist – gleichzeitig verändert er die Praxis des Zusammenkommens. Der Tempel in Jerusalem hat nun keine Bedeutung mehr (vor allem nach seiner Zerstörung im Jahr 70 n. Chr.). Jesus deutet ihn um auf den „Tempel seines Leibes“, der zerstört wird (durch seinen Tod) und den er in drei Tagen wieder aufbaut (mit seiner Auferstehung). Ab nun braucht es zur Versammlung keinen Tempel mehr, sondern es gilt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Mt 18,20).

Die neuen Versammlungsorte sind somit bald die Häuser der Christ*innen, wo sie in kleinen Gruppen (50–100 Personen) zusammenkommen, beten, die Torah und Apostelbriefe lesen – und auch gemeinsam Mahl halten. Damit wird die Tradition unserer sonntäglichen Eucharistiefiern und der Zusammenkunft der Christ*innen begründet.

Im Neuen Testament findet sich neben dem Motiv des Gottesvolkes aber noch ein zentrales Kirchenverständnis. Paulus spricht von der Kirche als dem „Leib Christi“. Jede*r Gläubige ist dabei ein Teil dieses Leibes, das Haupt aber ist Christus selbst. Versammlung im kirchlichen Sinn ist somit immer eine Versammlung mit und um Christus. Während dieser Ansatz vor allem vor dem II. Vatikanischen Konzil prägend wurde (vor allem mit der Enzyklika „Mystici Corporis“ im Jahr 1943), hat sich danach die sogenannte „Communio-Theologie“ stark verbreitet, eine Theologie der Gemeinschaft.

2. Theologie der Gemeinschaft im Gefolge des II. Vatikanums

Die Theologie der Gemeinschaft setzt zunächst bei der Lehre von der Dreifaltigkeit an: Gott selbst ist in sich Gemeinschaft als Vater, Sohn und Heiliger Geist. Diese göttliche Gemeinschaft dient als Modell für die menschliche Gemeinschaft.

Die Einheit dieser Gemeinschaft leitet sich also

von Gott ab. Anteil an dieser göttlichen Gemeinschaft erhält man einerseits durch das Wort (also das Lesen der Bibel, das Verkündigen der Botschaft Jesu), andererseits durch die Sakramente. Denn die Sakramente dienen der Sammlung der Gläubigen und ihrer Stärkung.

Dabei ist die Kirche selbst nicht das Ziel, die Erfüllung der Erwartungen. Sondern sie ist selbst Sakrament – also „Zeichen und Werkzeug des Heils“.

Zu dieser Theologie der Gemeinschaft gehört, dass alle Getauften als Berufene gelten und zu Mitverantwortung und Mitarbeit auf allen Ebenen aufgefordert sind. Wurde die Kirche über viele Jahrhunderte als stark hierarchische Gemeinschaft gesehen, in der nur der Klerus wichtig war, so betont nun das Konzil den Dienstcharakter der geistlichen Berufungen für alle Gläubigen (vgl. Kießig 2024, 151–163).

Häufig wird diese Theologie im Dreischritt von Teilgabe, Teilhabe und Teilnahme dargestellt:

- Teilgabe bedeutet: Gott gibt uns Gemeinschaft (in Jesus Christus durch seinen Geist).
- Teilhabe meint: Durch Gottes Gabe erleben wir untereinander Gemeinschaft, weil Gott uns teilhaben lässt.
- Teilnahme schließlich fordert auf, diese Gemeinschaft aktiv zu realisieren und in dieser Gemeinschaft von Gläubigen allen Menschen Zeugnis zu geben von dem Gott, der Lebensgemeinschaft verleiht.

Oder wie es der Theologe Bernd Jochen Hilberath formuliert: „*Es ist die Gemeinschaft, die Gott uns so gewährt, dass wir uns wechselseitig als Individuen zum Leben verhelfen und dies in einem gemeinsamen Leben – wenn auch immer nur punktuell und fragmentarisch – realisieren und dadurch der Welt Zeugnis geben von dem Leben in Fülle, das Gott allen zugeordnet hat.*“ (Hilberath 2010, 56)

3. Zwischenschritt: Sammlung als Gegenpol zur Zerstreuung

Sammlung kann jedoch noch eine ganz andere Bedeutung entwickeln. Unsere Zeit wird häufig als sehr disparat, bunt, vielfältig – in gewissem Sinne als „zerstreut“ wahrgenommen. Es gibt eine Unmenge an Möglichkeiten (auch, aber nicht nur, digital), sich zu zerstreuen. Und Zerstreuung hat ja sehr positive Seiten: Entspannung nach großen Anstrengungen; oder Ablenkung von negativen Erfahrungen. Das „Zerstreuung suchen“ ist verbunden mit Unterhaltung, mit Spaß und Freude.

Zugleich aber braucht es sowohl im Beruf wie auch im privaten Bereich den Aspekt der Konzentration – der Ausrichtung auf das Wesentliche, auf die Mitte. Die große Tradition der Meditation (die es ja fast in allen Religionen gibt) setzt genau hier an: Sie ist der Versuch, die eigenen Gedanken und Erfahrungen zu fokussieren, zu ordnen, sein Inneres gewissermaßen zusammenzuräumen (was auch eine Art der Sammlung darstellt) und somit Platz zu machen für Wesentliches, für



Iris Christine Aue, *Tagebücher*, 2020.

Foto: kultur.at

neue Erfahrungen – im religiösen Sinne auch für eine Begegnung mit Gott, mit dem Transzendenten, dem Nicht-Alltäglichen.

In einem anderen Bild ist es das Verhältnis zwischen Anspannung und Lockerung, wie es das Bogenschießen sehr gut zeigt: Man kann den Bogen nicht dauerhaft angespannt lassen, dann verliert er seine Spannkraft. Um konzentriert ins Ziel zu treffen, braucht es ein gutes Verhältnis von Entlastung und Anspannung, von Konzentration und Zerstreuung.

Sammlung wie auch Zerstreuung haben keinen Selbstzweck. Sie dienen dem guten Leben einer Einzelperson wie auch jenem einer Gemeinschaft.

4. Die beiden Lungenflügel „Sammlung und Sendung“

Das Handeln der Kirche wird häufig mit einer Doppelbewegung beschrieben – einerseits nach innen, im Sinne der Sammlung; andererseits nach außen, im Sinne der (missionarischen) Sendung. Liturgie und Gemeinschaftsleben dienen eher diesem Selbstverständnis nach innen; die Verkündigung und die Caritas jenem nach außen. Theologisch unterscheidet man auch eine „Kirche nach innen“ und eine „Kirche nach außen“ – nicht im Sinne von zwei unterschiedlichen Kirchen, sondern im Sinne der Aufgaben, die die Kirche hat.

Das Zusammenkommen zu Gottesdiensten, zur Meditation, zum Feiern stärkt die Christ*innen in ihrem Glauben. Die Sammlung dient der Selbstvergewisserung, dem Kräftesammeln und der



In der Mitte des Christentums steht dieser brennende Mensch, der selbst von seiner Seele her eine Art Feuer ist. Seine Feuertaufe geht aus von ihm selbst. Jesus hat Unruhe gebracht, nicht den Schlaf und die Ordnung.

Bachl 2002, 88

Stärkung für das eigene Leben, aber auch für den Dienst in den Familien und in der Welt.

Zugleich wird die Kirche gerade seit dem II. Vatikanischen Konzil dynamisch als „Pilgerin“ gesehen, als „Volk Gottes unterwegs“. Sie hat ihre Heimat letztlich eben nicht hier, sondern ist unterwegs „zur ewigen Heimat“. Man könnte sagen, dass aus dem Verständnis der Kirche als „feste Burg“ oder als exklusiver Heilsort nun eine Kirche geworden ist, die sich im Außen nicht verliert, sondern gerade dort erst findet. Das Kirchenverständnis geht (langsam) weg von einem hierarchischen Oben-Unten-Verhältnis hin zu einem partnerschaftlichen Verständnis.

Arnd Bünker (Schweiz) formuliert sinngemäß: „Die Zeit der Kirche als Heilsanstalt und quasi extraterritorialer Zielort der Mission ist mit dem Konzil vorbei.“ (Bünker 2004, o. S.)

Denn die Kirche hat nun keinen Ort mehr, von dem her sie Überlegenheit konstruieren könnte. Der Ort der Mission der Kirche ist das Draußen, die Welt, in der das Evangelium, Gottes Gegenwart, seine Mission, entziffert werden muss. Wenn Gott in der Welt (und nicht nur in der Kirche) ist, kann die Kirche keinen besonderen Platz beanspruchen.

Das Konzil hat die eine Welt, die Christ*innen, Nichtchrist*innen gemeinsam bewohnen, zum Ausgangspunkt jeder pastoralen und eben missionarischen Haltung gemacht. Christ*innen und Nichtchrist*innen leben in einer gemeinsamen Welt, sie teilen die Erfahrungen ihrer gemeinsamen Geschichte, die auch ihre gemeinsame Heils- und Unheilsgeschichte ist. Auch Gott teilt Welt

und Geschichte in seiner Mission nicht in zwei oder mehr Welten, nicht in erste bis dritte oder gar vierte Welt. Seine Leidenschaft gilt der ganzen Welt und allen Menschen, seiner Einheit mit ihnen und ihrer Einheit untereinander. Wo Kirche sich als missionarisches Sakrament in den Dienst des Handelns Gottes stellt, muss sie sich mit der Welt solidarisieren und kann nicht länger einen sicheren Sonderaum für sich beanspruchen.

Damit wird aber auch die Caritas (Diakonie), das helfende Handeln der Kirche zu einem Ort der Sammlung und der Gottesbegegnung. Hatte man lange die Gottesbegegnung vor allem im Innen verortet, in der Liturgie oder in der Anbetung, so wird jetzt immer deutlicher, dass Gott genauso an anderen Orten anzutreffen ist – vornehmlich in den Armen, wie es Papst Franziskus sehr deutlich formuliert hat (vgl. Pock u. a. 2020).

Der caritative Auftrag der Kirche ist somit nicht ein machtvoll Helfen für die Schwächeren durch die Stärkeren, sondern es ist die Zuwendung auf Augenhöhe, und es ist die Begegnung mit Christus in den Lebensschicksalen der Menschen. Die Sendung in dieses Außen der Welt zeigt, dass die Kirche nicht ein Kreis mit einer Mitte ist, sondern eher eine Ellipse mit zwei Zentren – der Sammlung und der Sendung im Dienst Jesu.

5. Rituale als Kitt einer Gemeinschaft

Rituelle Handlungen begleiten unseren je eigenen Alltag, bewusst oder unbewusst. Nicht alle diese Handlungen haben einen religiösen Hintergrund; doch allen ist gemeinsam, dass sie wiederholbar sind; dass sie Struktur in Handlungsabläufe geben und damit Sicherheit und Halt vermitteln. Ritualisierungen beziehen sich auf Grundprobleme menschlichen Handelns und der sozialen Existenz des Menschen. Unsicherheit und Instabilität stellen ein nie völlig lösbares Dauerproblem menschlichen Handelns dar. Daher können ritualisierte Handlungsabläufe dem menschlichen Handeln ein höheres Maß an Erwartungssicherheit und Stabilität verleihen. Solche Ritualisierungen werden vor allem an den Bruchstellen und Übergängen des menschlichen Lebens wichtig.

Nach Karl Gabriel gibt es mehrere zentrale Aspekte von Ritualen (vgl. Gabriel 1994, 3–13):

- Zunächst die Bindung an eine Gruppe oder Gemeinde (z. B. die Kirche), in welcher dieses Ritual Geltung hat. Dies unterscheidet ein kirchliches von einem „magischen“ Ritual, wo eine Einzelperson (der Magier) ein nur ihm verfügbares Wissen instrumentell anwendet, um die Kraft seines Handelns zu erhöhen. Gemeinschaftliche Rituale in der Kirche können von vielen durchgeführt werden.
- Im ritualisierten Handeln kommt Gemeinschaft symbolisch und motorisch zur Darstellung: durch das Verwenden von Gegenständen (wie Kerzen), Texten und Liedern, aber auch von Haltungen (Knien, Stehen, Tanz etc.).



Alois Neuhold, Bildkapelle, 2012.

Foto: kulturm.at

Die Kraft solcher Rituale zeigt sich nicht zuletzt im Katastrophenfall, wie jüngst nach dem Amoklauf in Graz: Keine lange, ausgefeilte Liturgie ist dabei gefragt, wohl aber Räume, wo man geschützt zusammenkommen kann; Texte und Lieder, die das Geschehene aufgreifen und gemeinschaftlich zur Sprache bringen. Man spricht von der „Entlastungsqualität“ der Rituale: *„Rituale sind wie ein festgeschriebenes Skript: Man hat seinen Platz und muss nicht überlegen, wie man sich zu verhalten hat, sich nicht hinterfragen und kann einen Augenblick nur mitgehen. Sie vermitteln uns Sicherheit.“* (Schellberg 2014, 81)

Solche Rituale stärken die Gemeinschaft – und nicht umsonst gehören zum Kern des Christentums Rituale, die Lebensübergänge begleiten: beispielsweise die Taufe (als Übergang in die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft); oder die Hochzeit als Übergang in einen neuen Lebensstand. Das gemeinschaftlich gefeierte Leben in schönen wie in schweren Momenten (wie z. B. in Fällen von Trauer) verbindet die Menschen und hilft ihnen, einen Schritt in eine gute Zukunft zu machen.

6. Resümee

Das Christentum besteht zu wesentlichen Teilen aus dem Motiv der Sammlung: Dies bezeugen die biblischen Traditionen wie auch die Texte der Kirche in ihrer gesamten Geschichte. Die Versammlung (ekklesia = Kirche) dient der gemeinsamen Vergewisserung, woran man glaubt: an einen dreifaltigen Gott, der in sich selbst Gemeinschaft ist. Man glaubt an den, der die Menschen und die Völker zusammenruft und vereinen möchte (die „eine“ Kirche). Und man glaubt an die Auferstehung – die zwar individuell ist, aber dennoch hinführt in die „Gemeinschaft der Heiligen“. Sammlung und Sendung als die beiden Seinsweisen der Kirche zeigen, dass natürlich jeder



Maaria Wirkkala, Permanent Collection, 2011.

Foto: kultum.at

Die Künstler:innen der auf den Seiten 5 bis 7 dargestellten Werke zeigen mit vielen anderen Künstler:innen ihre Werke in der großen Ausstellung:

GOTT HAT KEIN MUSEUM: Die Jubiläumsschau zum 50. Geburtstag des KULTUM.

Eröffnung: FR, 26. 9. 2025, 17 Uhr, mit Bischof Hermann Glettler und Johannes Rauchenberger (Kurator).

Ausstellungsdauer: 27. September 2025 bis 11. Juli 2026.

Mensch als Individuum Teil der Gemeinschaft ist; dass das Ziel jedoch nicht primär das individuelle Heil ist, sondern die Erlösung der gesamten Gemeinschaft – theologisch sogar der gesamten Schöpfung. 



Quellen und Literaturtipps

- Bünker, Arnd: Missionarisch Kirche sein? Eine missionswissenschaftliche Analyse von Konzepten zur Sendung der Kirche in Deutschland, Theologie und Praxis 23. Münster: LIT Verlag, 2004.
- Gabriel, Karl: Ritualisierung in säkularer Gesellschaft. Anknüpfungspunkte für Prozesse der Inkulturation, in: Stimmen der Zeit 212 (1994) 3–13.
- Hilberath, Bernd Jochen: Zwischen Vision und Wirklichkeit. Fragen nach dem Weg der Kirche, Würzburg: Echter Verlag 1999.
- Kießig, Sebastian: Synodalität und communio. Aspekte für ein europäisches Miteinander in der Kirche, in: Zeitschrift für Pastoraltheologie 44 (2024-2) 151–163.
- Pock, Johann: Gemeinden zwischen Idealisierung und Planungszwang. Biblische Gemeindetheologien in ihrer Bedeutung für gegenwärtige Gemeindeentwicklungen, Münster/Wien: LIT Verlag 2006.
- Pock, Johann/Polak, Regina/Sauer, Frank/Tippow, Rainald (Hg.): Kirche der Armen? Impulse und Fragen zum Nachdenken. Ein Handbuch, Würzburg: Echter Verlag 2020.
- Schellberg, Michael, in: Emotion (2014) 12, 81.



Johann Pock

ist Professor für Pastoraltheologie an der Kath.-Theol. Fakultät der Universität Wien.



LEBENSMOMENTE SAMMELN

Zwischen Spielen und Staunen, Lachen und Entdecken – im Kindergarten sammeln Kinder Augenblicke, die Herz und Seele berühren.

Karin
Weninger-Stöbl

Verweben

Lebenserfahrungen in der frühen Kindheit sammeln

Das Sammeln von Lebenserfahrungen im Kontext der elementaren Bildung bedeutet, dass Kinder in der frühen Kindheit durch eigenes Handeln, Erleben und Beobachten grundlegende Erfahrungen mit sich selbst, anderen Menschen und ihrer Umwelt machen. Diese Erfahrungen sind die Basis für ihre ganzheitliche Entwicklung – körperlich, emotional, sozial, sprachlich und kognitiv. Kinder lernen in dieser Lebensphase vor allem durch sinnliche Eindrücke, Bewegung, Nachahmung und aktives Tun und Ausprobieren.

Wenn sie zum Beispiel in der Sandkiste etwas bauen, die Natur beobachten, miteinander spielen oder Konflikte lösen, sammeln sie wichtige Erfahrungen, die ihnen helfen, die Welt zu verstehen und sich darin zurechtzufinden. Dabei erleben sie Zusammenhänge, entdecken eigene Fähigkeiten und entwickeln ein Gefühl für Selbstwirksamkeit.

In der elementaren Bildung ist es daher wichtig, Kindern vielfältige, reale und bedeutsame Lerngelegenheiten zu bieten. Eine anregende Umgebung, ein abwechslungsreicher Alltag und die achtsame Begleitung durch pädagogische Fachkräfte ermöglichen es den Kindern, Erfahrungen zu machen, die sie emotional berühren, neugierig machen und zum Weiterdenken anregen.

Das Sammeln von Lebenserfahrungen ist somit kein isolierter Lernprozess, sondern Teil des täglichen Lebens. Es geschieht im Spiel, in Beziehungen, in alltäglichen Tätigkeiten und in der Auseinandersetzung mit der Umwelt.

All diese gesammelten Lebensmomente haben Einfluss auf das Wachsen der Persönlichkeit eines Kindes!

Das folgende Interview wurde mit Mag. Elmar Walter, Geschäftsführer der St. Nikolaus-Stiftung der Erzdiözese Wien, geführt.

Die St. Nikolausstiftung ist eine Trägerorganisation mit rund 90 Kindergärten und Horten. Mit über 1.250 Mitarbeiter*innen bildet sie circa 6.350 Kinder in Wien. Die Standorte liegen in allen Wiener Bezirken. Ein gelebtes Miteinander, Erziehungs- und Bildungspartnerschaft sowie ein Interesse an den individuellen Lebensentwürfen der Kinder und ihrer Familien zeichnen die pädagogische Arbeit aus.

reli+plus: Welche Bedeutung hat das „Sammeln von Lebenserfahrungen“ im Kontext der elementaren Bildung?

Elmar Walter: Kinder sammeln jeden Tag und damit auch im Kindergarten unzählige Lebenserfahrungen: Wie komme ich in einer neuen Umgebung zurecht?

Wo finde ich Halt und Geborgenheit? Werde ich getröstet, wenn ich traurig bin? Wie kann etwas wieder gut werden? Wenn ich mich einmal mit jemandem streite, versöhne ich mich wieder. Wir können miteinander lachen und erfahren, dass das Leben schön ist. Ich kann anderen Menschen vertrauen und mich auf sie verlassen. Ich kann mitbestimmen, selbstwirksam sein, auf meine Bedürfnisse wird eingegangen. Ich bin Teil einer Gemeinschaft und auf mich wird Rücksicht genommen und ich nehme auf andere Rücksicht.



Ich muss erst probieren, um zu wissen, ob es schmeckt!

Foto: St. Nikolausstiftung/Stefan Knittel

reli+plus: Warum ist es Ihrer Meinung nach wichtig, dass Kinder bereits im Kindergartenalter vielfältige Erfahrungen machen dürfen?

Elmar Walter: Das Bedürfnis nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Anerkennung, Geborgenheit etc. ist bei Kindern wie bei Erwachsenen vorhanden. Machen Kinder schon in jungen Jahren oben beschriebene Erfahrungen, werden diese sie ein Leben lang begleiten (Resilienz). Unterschiedliche Erfahrungen (ich meine hier Erfahrungen, die Kindern guttun) stärken die emotionale und soziale Kompetenz von Kindern und das ist für das zukünftige Leben wesentlich.

Religiöse Erfahrungen im Kindergartenalltag sammeln

reli+plus: Welche Rolle spielt das Sammeln von religiösen bzw. religionssensiblen Erfahrungen innerhalb von religiös heterogenen Kindergruppen?

Elmar Walter: Wir nehmen wahr, dass Kinder über Gott und die Welt nachdenken und Fragen stellen, und dass sie einen Raum brauchen, in dem „Religiöses“ thematisiert wird. Zeitgleich ist der Kindergarten ein Ort, an dem (religiöse) Vielfalt hautnah erlebbar ist. Kinder bringen unterschiedliche Vorstellungen von Gott mit, leben Religion zuhause unterschiedlich – oder gar nicht. All diese Erfahrungen, die Kinder in dem Bereich haben, bringen sie in den Kindergarten mit und Aufgabe der Bildungseinrichtung ist es, zugewandt und sensibel damit umzugehen. Kinder

bringen „ihren Gott“ in den Kindergarten mit, sie erzählen von Festen und Feiern, und wie bei allem, was zur Lebenswelt der Kinder gehört, geben wir ihnen dazu Raum. Im Austausch miteinander können so Kinder voneinander lernen und sich daran „bereichern“, sich mit „Fremdem“ auseinandersetzen.

Dazu darf ich aus dem 1. Kapitel unseres Leitbilds zitieren: „Jedes Kind ist einmalig, wertvoll, begabt, beziehungsfähig und ein aktiver, kompetenter Mitgestalter seiner Persönlichkeit sowie seiner Umwelt. Kinder sind das Potenzial der Gesellschaft und haben ein Recht auf eine gute Zukunft. Jedes Kind hat ein Recht auf Anerkennung, Wertschätzung, Liebe und Eigenständigkeit.“

reli+plus: Welche konkreten Möglichkeiten haben Kinder in Ihren Einrichtungen, religiöse bzw. religionssensible Erfahrungen zu machen?

Elmar Walter: Jeden Tag, im Umgang miteinander. Aber natürlich beim Feiern von Festen. Grundvoraussetzung ist, Feste so zu feiern, dass alle Kinder mitfeiern können. Damit das gelingt, ist es manchmal notwendig, sich mit unterschiedlichen Erwartungen, mit unterschiedlichen Traditionen auseinanderzusetzen. Und darin liegt auch die Chance, andere Vorstellungen, andere Glaubensvorstellungen kennenzulernen.

reli+plus: Können Sie ein konkretes Projekt oder eine Alltagssituation beschreiben, in der Kinder besonders prägende spirituelle bzw. religiöse Erfahrungen sammeln konnten?

Elmar Walter: Oft sind es die kleinen, unscheinbaren, alltäglichen Handlungen, Begegnungen – besonders dann, wenn sich Momente verdichten. Ein kleines Beispiel: Ein Apfel wird aufgeschnitten und ganz vorsichtig geteilt. Jetzt kann man feststellen, wie der Apfel duftet und glänzt. Er hat ganz viele Kerne etc.



Mit Farbe und Pinsel dem Glauben Ausdruck verleihen.

Foto: St. Nikolausstiftung/Stefan Knittel

Dann teilt man den Apfel in Spalten und überreicht jedem Kind ganz bewusst eine Spalte. Gemeinsam kosten alle den Apfel. Und erleben, wie gut er schmeckt. Wenn man mit Kindern achtsam und bewusst entschleunigt z. B. einen Apfel betrachtet und das mit Worten und Gesten begleitet, haben die Kinder die Möglichkeit, etwas ganz Alltägliches neu zu sehen, zu staunen und dankbar zu sein. Selbstverständliches und Unbeachtetes wird so zu etwas Besonderem. Ich kann über die Schönheit der Schöpfung schon im Kleinen staunen. Und ich kann Gott ins Spiel bringen und ihm für den Apfel danken. Für die Dichtigkeit des Moments ist das aber oft gar nicht nötig.

reli+plus: Wie gelingt es in einer pluralistischen Gesellschaft, religiöse Bildung offen, anschlussfähig und inklusiv zu gestalten?

Elmar Walter: Werte, die im Leben wichtig sind, wie die Erfahrung von Geliebtwerden, Freude, Hoffnung, Zuversicht etc., aber auch Offenheit und die Bereitschaft zum Dialog müssen Basis für religiöse Bildung sein. Religion wird dann gelebt, wenn sie Sinn im Leben macht, wenn sie Teil des alltäglichen Lebens und des Umgangs miteinander ist.

reli+plus: Wie werden Ihre pädagogischen Fachkräfte auf den sensiblen Umgang mit kindlicher Spiritualität und Religiosität vorbereitet?

Elmar Walter: Sowohl Pädagog*innen als auch Assistent*innen haben in den ersten beiden Dienstjahren Fortbildungen zu unterschiedlichen pädagogischen Themen. Religionspädagogik gehört auch dazu. „Jungleiter*innen“ haben im Aufbaulehrgang ein zweitägiges Modul dazu. Grundsätzlich ist unsere pädagogische Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung Basis in allen Bereichen, und Kinder erleben so ein Umfeld, das den Rahmen dafür bietet, religiöse bzw. religionssensible Erfahrungen zu machen.

reli+plus: Welche Impulse aus der religiösen Bildung können die allgemeine Bildungsarbeit im Elementarbereich bereichern?

Elmar Walter: Mit Kindern über Werte und Wertvorstellungen ins Gespräch zu kommen, dazu bieten Feste einen guten Anlass. Die Martinslegende oder die Fastenzeit kann als Impuls dienen, einander zu unterstützen, „genau hinzusehen“, was andere brauchen, um dann zu folgern, dass ich etwas tun kann. Das sind Werte, die völlig unabhängig von religiösen Vorstellungen für unsere Gesellschaft wichtig sind.

reli+plus: Welche Erfahrungen sollen Kinder in Ihren Einrichtungen auf jeden Fall gemacht haben?

Elmar Walter: Dazu darf ich ein Kinderzitat bringen: „Das Schöne am Leben ist, dass man so viel machen kann.“ Diese Erfahrung soll jedes Kind gemacht haben. ○

”

Ich schließe meine Augen – um zu sehen.

Paul Gauguin

WO SAMMELN WURZELN SCHLÄGT: DA VERWEBEN SICH KLEINE ERLEBNISSE ZU GROSSEN ERFAHRUNGEN

Das Sammeln von kreativen Momenten – Erfahrungsräume für die kindliche Entwicklung

Das Erleben von kreativen Angeboten stellt einen grundlegenden Bestandteil frühkindlicher Bildung dar. Es ermöglicht Kindern, sich aktiv mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen und neue Ausdrucksformen zu entdecken. In den elementarpädagogischen Bildungs- und Betreuungseinrichtungen sind kreative Prozesse, wie Malen, Basteln, Musik oder freies Spiel – nicht nur Ausdruck kindlicher Spielfreude, sondern pädagogisch bedeutsame Gelegenheiten zur Förderung emotionaler, kognitiver, motorischer, sozialer und ästhetischer Kompetenzen (vgl. Hüther 2011, 104f).

Kreative Prozesse bieten Kindern einen sicheren Raum, um Emotionen auszudrücken, zu verarbeiten und zu regulieren. Sie ermöglichen symbolisches Darstellen von Gefühlen und dienen als Brücke zwischen Innen- und Außenwelt, besonders für Kinder mit begrenzten verbalen Fähigkeiten (vgl. Petermann/Wiedebusch 2008, 95f). Ebenso fördern kreative Tätigkeiten Denkprozesse, indem sie Kinder zum eigenständigen Planen, Problemlösen und Entwickeln neuer Ideen anregen. Dabei werden logisches und kreatives Denken gestärkt (vgl. Zimmer 2010, 38). Sie unterstützen zudem die motorische Entwicklung, da sie die Fingerfertigkeit und Hand-Auge-Koordination verbessern (vgl. Zimmer 2010, 46).

Im gemeinsamen kreativen Tun erwerben Kinder soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Kompromissfähigkeit und Empathie (vgl. Laewen/Andres 2002, 89). Durch kreative Angebote schulen Kinder ihre Wahrnehmung für Farben, Formen und Materialien und entwickeln so ihre ästhetische Bildung weiter (vgl. Schäfer 2006, 11).

■ Kreative Impulse zur Förderung der spirituellen Ausdruckskraft

Was lässt mich staunen?

Pädagogische Einführung: „Heute spüren wir der Frage nach: Was lässt mich staunen? Weißt du, manchmal erleben wir Dinge, bei denen wir einfach nur staunen. Vielleicht hast du schon mal einen bunten Regenbogen gesehen, ein kleines Tier ganz nah beobachtet oder gespürt, wie schön es ist, wenn dich jemand fest umarmt.“

Es kann etwas ganz Kleines sein – ein Schmetterling, der fliegt – oder etwas ganz Großes, wie der Himmel voller Sterne, das dich zum Staunen bringt.

Stell dir vor, du darfst heute etwas malen, das dich zum Staunen bringt. Etwas, das du richtig schön, besonders oder geheimnisvoll findest. Es ist ganz egal, was das ist.

Du kannst Farben aussuchen, die du dafür brauchst, und frei entscheiden, wie du es aufs Papier bringst.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch – alles, was dir einfällt, ist gut so wie es ist.

Bevor wir starten, schließen wir für einen Moment die Augen ... Denk mal nach: Was lässt dich staunen?“

Material: Aquarellfarben, Stifte, Pinsel, Schwämme, große Papierbögen, ggf. Naturmaterialien zum Einbinden u. v. m.

Wie sieht Licht für mich aus? Mein Bild vom Licht

Kinder setzen sich mit Lichtsymbolik auseinander, z. B. Advent, Ostern, Lichtsymbolik anderer Religionen oder als Thema für Hoffnung und Wärme.

Pädagogische Einführung: „Licht ist etwas, das wir nicht angreifen können – und trotzdem ist es überall. Wenn in der Früh die Sonne aufgeht, wird alles hell. Wenn wir eine Kerze anzünden, wird es warm und ruhig. Licht macht uns Mut, wenn es dunkel ist, und lässt uns sehen, was schön ist.“

In vielen Geschichten, Festen und Religionen ist Licht ein besonderes Zeichen: für Hoffnung, für einen Neuanfang, für das Gute, das in der Welt ist – und auch dafür, dass Gott oder etwas Gutes bei uns ist, auch wenn wir es nicht sehen.

Vielleicht erinnerst du dich an Lichter zu Weihnachten, im Advent, an Osterkerzen oder Laternen im Dunkeln – das Licht hilft uns, uns geborgen zu fühlen.

Heute darfst du mit ganz besonderen Farben malen: mit Gold, Gelb und Weiß. Diese Farben leuchten und schimmern wie das Licht selbst. Wir zünden eine Kerze an, damit wir beim Malen auch spüren, wie ruhig und warm Licht sein kann.

Denk einmal nach: Wann hat dich Licht froh gemacht? Wo fühlst du dich geborgen?

Wem möchtest du vielleicht Licht schenken?

Du darfst alles malen, was für dich wie Licht ist – vielleicht einen Sonnenstrahl, einen Engel, ein Herz, einen hellen Ort, eine Kerze oder einfach Farben, die leuchten.“

Gespräche im Anschluss können sanfte Impulse geben: „Was wolltest du mit deinen Farben ausdrücken?“ oder „Was fühlst du, wenn du das Bild anschaut?“



Kinder staunen.

Foto: canva

Pädagogische Bedeutung und Fazit:

Religionssensible Malangebote im elementaren Bildungsbereich fördern die spirituelle Ausdrucksfähigkeit, stärken die innere Ruhe und Achtsamkeit und schaffen Raum für existenzielle Fragen. In der pädagogischen Praxis sollten kreative Prozesse daher nicht als „freie Spielzeit“ unterschätzt werden. Die Rolle der pädagogischen Fachkraft besteht darin, eine anregende Umgebung zu schaffen, Kinder in ihren Ideen zu bestärken und sie bei ihren Prozessen sensibel zu begleiten. Kreativität ist kein Luxus, sondern ein zentrales Element frühkindlicher Bildung.



Dem Licht auf der Spur

Foto: canva

Religionssensibler Feierimpuls zum Thema „Freude“

Ziel ist es, die Freude als universelles Gefühl zu feiern – verbunden mit Dankbarkeit, Gemeinschaft und Achtsamkeit.

Leitgedanke: „Die Freude feiern“

Freude ist ein Gefühl, das alle Menschen verbindet, unabhängig von Herkunft oder Religion. Freude kann geteilt, entdeckt, gefeiert und geschenkt werden. Wir würdigen verschiedene Ausdrucksformen von Freude von Menschen mit unterschiedlichen kulturell und religiös geprägten Biografien.

Bausteine der Feier:

– Begrüßungskreis

Die*der Pädagog*in begrüßt alle und führt in das Thema ein: „Heute feiern wir die Freude – was macht euch fröhlich?“ Jedes Kind darf ein Wort sagen oder ein Symbol herzeigen, welches mit Freude in Verbindung gebracht wird (z. B. Sonne, Lachen, Spielzeug, Familie).

– Geschichte oder Bilderbuch

Vorschlag: „Frederick“ von Leo Lionni
Inhalt: Frederick sammelt Farben, Sonnenstrahlen und Worte, um im Winter Freude zu bringen. Im Anschluss: Gespräch über das, was uns fröhlich macht.

– Symbolische Handlung: In der Mitte des Kreises befindet sich eine „Freuden-Schale“. Jedes Kind legt ein Tuch/Stein in die Schale mit einem ausgesprochenen oder stillen Gedanken wie „Ich freue mich über ...“ (Pädagog*in formuliert ggf. stellvertretend).

– Kreative Impulse:

– „Freudenbaum“ gestalten

Kinder malen oder kleben auf Blätter, was ihnen Freude macht. Die Blätter werden an einen vorbereiteten „Baum“ (Papier oder echter Ast) gehängt. Dieser Baum kann später in der Gruppe Platz finden.

– Sonnen-Mobile – „Du bist ein Sonnenstrahl“

Kinder gestalten Sonnen mit Papierstrahlen. Auf jeden Strahl malen sie etwas, das sie fröhlich macht. Das hängende Mobile symbolisiert Freude, die in alle Richtungen strahlt.

– Abschluss der Feier: „Freude in unserem Herzen“

Die Kinder sitzen im Kreis. In der Mitte: der gestaltete Freudenbaum, die Steinschale oder das Sonnen-Mobile. Die*der Pädagog*in schlägt leise eine Klangschaale.

Gesprochener Text: „Wir haben heute viel Freude geteilt – mit Liedern, Farben, Gedanken und Geschichten. Jetzt ist es Zeit, kurz still zu werden und zu spüren, wie sich die Freude in uns anfühlt. Du darfst die Augen schließen, wenn du magst – oder einfach ruhig sitzen. Spürst du sie? Vielleicht ein warmes Gefühl im Bauch oder ein Lächeln im Gesicht? Was hat dir Freude gemacht?“

Reihum darf jedes Kind (freiwillig!) einen Satz beenden: „Ich habe mich heute gefreut über ...“ (z. B. „... die Geschichte“, „... das Lied“, „... dass wir zusammen waren“).

– Alternativ: Die Kinder dürfen einen bunten „Freudenstein“ oder ein Tuch aus der Mitte auswählen, den bzw. das sie mitnehmen dürfen. ○



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

- Kinder lernen durch kreative Prozesse ihre Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten.
- Kinder entwickeln ein Verständnis für kulturelle Ausdrucksformen. Sie erleben Vielfalt.
- Kinder lernen, sich über Glaubensfragen auszutauschen und verschiedene Perspektiven zu hören und zu verstehen.



Quellen und Literaturtipps

- Laewen, Hans-Joachim/Andres, Beate (Hg.): Forscher, Künstler, Konstrukteure. Werkstattbuch zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen. Berlin: Beltz 2002.
- Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt: Fischer Verlag 2011.
- Petermann, Franz/Wiedebusch, Silvia: Entwicklung fördern – Kinder mit emotionalen und sozialen Auffälligkeiten unterstützen. Göttingen: Hogrefe 2008.
- Schäfer, Gerd: Kinder sind von Anfang an notwendig kreativ, In: Bockhorst, Hildegard (Hrsg.): Kinder brauchen Spiel & Kunst. Bildungschancen von Anfang an – Ästhetisches Lernen in Kindertagesstätten, München: kopaed Verlag 2006.
- Zimmer, Renate: Handbuch der psychomotorischen Entwicklungsförderung – Theorie und Praxis für Kinder von 3 bis 8 Jahren. Freiburg: Herder 2010.
- <https://wayra-arts.com/kunst-zitate>

„DAS TUT MIR GUT“ – MIT ALLEN SINNEN GUTE ERFAHRUNGEN SAMMELN

Was tut mir gut? Welche Eindrücke nehme ich gerne wahr in Gottes guter Schöpfung? Wann fühle ich mich in meinem Körper richtig wohl? Der nachfolgende Beitrag widmet sich der Sinneswahrnehmung im Kontext des Religionsunterrichts mit besonderem Fokus auf eine körpersensible Religionsdidaktik in der Primarstufe.

Katrin Oswald

Wahrnehmen –
staunen –
sammeln!

Der Duft und Geschmack von frisch gebackenem Brot, das Entdecken eines Regenbogens am Horizont nach dem Regen, eine Umarmung von einem Menschen, den wir sehr gerne haben oder unser Lieblingslied, das unerwartet im Radio erklingt – all diese Sinnesindrücke können unserer Seele guttun und uns ganz spontan ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Gerade Kindern gelingt es oftmals um ein Vielfaches besser, das Außergewöhnliche im Alltäglichen zu entdecken und mit offenen Augen und Ohren die Welt wahrzunehmen.

Die Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit

Neben dem Bestaunen der Welt ist auch die bewusste Wahrnehmung des eigenen Seins, der eigenen Körperlichkeit von großer Relevanz und wird aktuell auch in ihrer Ambivalenz im Kontext der Religionspädagogik, vor allem ab dem Jugendalter, thematisiert (vgl. Teschmer 2016, 39). Dies ist gerade daher von zentraler Bedeutung, da der eigene Körper im Hinblick auf die eigene Identitätssuche sowie in inklusiven Fragestellungen eine zentrale Schlüsselrolle einnimmt (vgl. ebd.). Darüber hinaus betont Teschmer im Hinblick auf die Relevanz der Körperlichkeit Folgendes: „Der Körper ist im Blick auf Stereotypen und Klischees, auf Rollenvorgaben und gesellschaftliche Erwartungshaltungen erheblichem Außendruck ausgesetzt.“ (ebd.) Zuspitzungen zur Körperlichkeit finden sich etwa im transhumanistischen Kontext, wo der Körper als eine technisch optimierbare Maschinerie verstanden wird, die es bestmöglich in Stand zu halten gilt (vgl. Fock 2024, 56f). Hierbei stellen körperliche Aspekte wie Schwäche, Leid, gesundheitliche Probleme oder das Sterben Eigenschaften dar, die den funktionalen Aspekt einschränken und daher bestmöglich vermieden werden sollen (vgl. ebd.). Umso wichtiger ist es aus den aufgezeigten Gründen auch im Setting religiöser Bildung, den Aspekt der Körperwahrnehmung und der Körperlichkeit mit einzubeziehen und bewusst zu reflektieren.

Doch wie lässt sich eine körpersensible Religionsdidaktik bereits im Religionsunterricht der Primarstufe sinnvoll mitdenken? Auch wenn die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper häufig dem Jugendalter zugeschrieben wird, spielen Themen wie Bodyshaming, ge-

schlechtsspezifische Klischees, Rollenerwartungen und die Frage nach dem eigenen Körperwohlfinden bereits im Primarstufenalter eine Rolle und verdienen daher besondere Aufmerksamkeit.



Bin ich gut so wie ich bin?

Foto: canva

Körperlichkeit im Religionsunterricht der Primarstufe

Ein achtsamer und sensibler Blick auf Körperlichkeit in all ihrer Ambivalenz erweist sich demnach bereits im Kontext des Religionsunterrichts der Primarstufe als relevanter Aspekt. Religion ist kein rein geistiges Phänomen, sondern hat zutiefst mit unserer Körperlichkeit zu tun. Das gilt für Erwachsene und für Kinder gleichermaßen. Da Religion immer den ganzen Menschen an sich betrifft, ist damit eine „elementare Ich-Erfahrung“ impliziert (vgl. Teschmer 2016, 42). Man denke hierbei etwa an rituelle oder liturgische Aspekte, die von der körperlichen Präsenz geprägt sind und erst durch den Körper als Erfahrungsort ihre eigentliche Gestalt annehmen (vgl. Fock 2024, 68). Besonders Kinder brauchen diese Einbeziehung der Körpersprache, der Gesten und Gebärden.

Auch christologisch wird der Körper als zentrale Rolle in der Menschwerdung Gottes sichtbar (vgl. ebd.). Gott wird in Jesus Christus Mensch und empfindet mit dem Leib wie wir Menschen alle Dimensionen unseres Lebens: von Glück und Freude über Hunger und Durst bis hin zu Leid und Schmerz. Für Kinder ist dieser menschliche Jesus, der Kinder umarmt, der isst und feiert, der berührt und heilt, der aber auch weint und leidet, wichtig und nahe. Gerade in seiner Körperlichkeit und Menschlichkeit ist er nahbar.

Darüber hinaus impliziert das Bestaunen der Schöpfung selbstverständlich auch den Menschen

an sich, auch in seiner Körperlichkeit und in seiner Einmaligkeit. Kinder erleben hierbei, dass jeder Mensch wertvoll, einzigartig und von Gott gewollt ist. Ihre Körperlichkeit ist kein Zufall, sondern Teil der Schöpfung und Ausdruck ihrer Einzigartigkeit. Aus diesem Grund wird die thematische Auseinandersetzung mit der Körperlichkeit in religionspädagogischen Settings zumeist auch im Kontext der Schöpfungs- und Rechtfertigungstheologie verortet (vgl. ebd. 63). Der Aspekt der Gottesebenbildlichkeit des Menschen im Kontext der Schöpfungstheologie kann demnach eine hilfreiche Ressource für Schüler*innen jeden Alters darstellen, die „unabhängig von der eigenen Selbst- oder Fremdwahrnehmung, ein unbedingtes Angenommensein auch in der körperlichen Verfasstheit“ impliziert (Fock 2022, 40).



Du bist einmalig.

Foto: Katrin Oswald

Zur Verortung im Lehrplan der Primarstufe

Die Relevanz einer körpersensiblen Religionsdidaktik spiegelt sich implizit auch als Leitkompetenz in der im Lehrplan verankerten Auseinandersetzung hinsichtlich einer verantwortungsvollen Beziehungsgestaltung zu sich selbst, zu anderen und zur Schöpfung wider. Der bewusste Blick auf die eigene Sinneswahrnehmung und die eigene Körperlichkeit lässt sich demnach in erster Linie im Kompetenzbereich A (Menschen und ihre Lebensorientierungen) verorten und konkretisiert sich in A1 „Beziehung verantwortungsvoll gestalten können – zu sich selbst, zu anderen, zur Schöpfung“. Als konkrete Kompetenzbeschreibungen findet sich diese in der Vorschule wie folgt wieder: „Die Schüler*innen können sich selbst wahrnehmen und ihre Mitwelt beschreiben und mitgestalten.“ Das Wahrnehmen des eigenen Ichs inklusive der eigenen Körperlichkeit stellt demnach bereits ab dem Vorschulalter ein relevantes Bildungsziel des Religionsunterrichts dar. In der 1. Schulstufe wird dies in weiterer Folge als Kompetenzniveau 1 für die 1. Schulstufe (KN1 und KN-SPF) wie folgt beschrieben: „Die Schüler*innen können ihre Lebenswelt beschreiben und sich mit der Zusage, von Gott geliebt zu sein, auseinandersetzen.“

Im Religionsunterricht kann – und soll – demnach Raum für Gespräche entstehen, die ver-

deutlichen: Durch die Zusage Gottes der Ebenbildlichkeit ist es nicht nötig, sich erst körperlich zu beweisen, konkreten Erwartungen zu entsprechen oder in spezielle Register zu passen, denn jeder Mensch ist von Anfang an gewollt und angenommen (vgl. Fock 2022, 40).

Religionsdidaktisch körpersensible Lernformen mit den eigenen Sinnen

Durch den bewussten Blick auf die eigene sinnliche Wahrnehmung, etwa im Bereich des ästhetischen Lernens, werden religiös relevante Lernerfahrungen möglich, die sich als erfahrungsbezogen und lebensweltlich verortet beschreiben lassen (vgl. Fock 2024, 69).

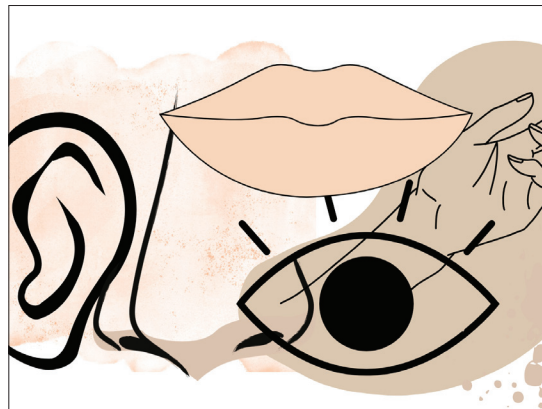
Demnach können durch die bewusste Arbeit mit den eigenen Sinnen Möglichkeiten eröffnet werden, die eine Auseinandersetzung mit einer verantwortungsvollen Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Schöpfung ermöglichen.

Aus diesem Grund sollen die nachfolgenden Ausführungen verschiedene praktische Impulse vorstellen, die den Fokus darauf richten, wie die verantwortungsvolle Beziehung zum eigenen Selbst und zur Schöpfung gefördert werden kann, wie das gesammelt werden kann, was jedem von uns individuell guttut und sich wohlfühlen lässt. ●



Leben, das bedeutet auch Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, das bedeutet, die Welt um uns herum zu beobachten und zu spüren.

Nicola Edwards



Sinneswahrnehmungen

Foto: canva



Quellen und Literaturtipps

- Fock, Elisabeth: Der menschliche Körper in der Krise? Gesellschaftliche Krisen als anthropologische Krisen. ÖRF 30 (2) 2022, 30–48.
- Fock, Elisabeth: Der Körper im Religionsunterricht. Religionspädagogische Vergewisserungen in systematisierender Absicht, in: Journal für allgemeine Didaktik (12) 2024, 63–83.
- Handreichung zum Lehrplan für katholische Religion unter besonderer Berücksichtigung von inklusiven Unterrichtsettings. Approbiert von der Österreichischen Bischofskonferenz im November 2024, in: www.dioezese-linz.at/dl/qoqOJLJKNmKJq4KJK/LP_VS_Sek1_ASO_2024_Scan.pdf
- Teschmer, Caroline: Körperlichkeit als Herausforderung einer zeitgemäßen Religionspädagogik, in: Forum Erwachsenenbildung 49 (4) 2016, 39–42.
- Edwards, Nicola/Hickey, Katie: Happy. Das Buch vom Glück des Moments, Leimen: 360 Grad Verlag 2019.

HAPPY INSIDE: WAS MIR GUT TUT

Didaktische Impulse zur Wahrnehmungsförderung und Körpersensibilität

Das Entdecken, Bestaunen und Wahrnehmen des Ichs und der Schöpfung mit den verschiedenen Sinnen lässt sich auf vielfache Weise im Religionsunterricht der Primarstufe einsetzen.

- **Impuls 1:** Eine Kamera oder Lupe aus Papier basteln und damit in der Natur gemeinsam auf Erkundungsreise gehen, um Wunder der Schöpfung für ein Herzensalbum zu sammeln.



Anleitung zum Falten einer Kamera aus Papier.

Reflexionsfragen zur Erkundungsreise:

- Welche Farben und Formen kannst du sehen? Was riechst du? Kannst du etwas Raues, etwas Weiches, etwas Spitzes entdecken?
- Was kannst du hören? Kannst du herausfinden, woher die Geräusche genau kommen?
- Was empfindest du als besonders schön, was hat dich überrascht?
- Welche Herzensbilder zu den verschiedenen Sinneswahrnehmungen möchtest du dir in deiner Erinnerung abspeichern?

- **Impuls 2:** Gegenseitig die eigene Silhouette lebensgroß mit Straßenkreiden abbilden und farbenfroh ausmalen.

Fragen zum gemeinsamen Nachdenken:

- Welche Farben und Formen wähle ich für welchen Bereich meines Körpers? Wie kommt es zu dieser Farbentscheidung?
- Welchen Teil meines Körpers mag ich besonders gern?
- Was kann ich mit den jeweiligen Körperteilen alles erleben und für welche Teile meines Körpers bin ich daher besonders dankbar?

- **Impuls 3:** Bilderbuch happy – Das Buch vom Glück des Moments (Edwards/Hickey 2019)

Das 2019 erschienene Bilderbuch widmet sich in kindgerechter Form der Thematik der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für die schönen Dinge des Lebens und lädt ein auf eine Entdeckungsreise, in der man interaktiv mit allen Sinnen das Glück des Moments entdecken, bestaunen und sammeln kann.

Mittels des seitlich abgebildeten QR-Codes kann ein erster Blick in das Buch geworfen werden.

In Anlehnung an das Bilderbuch kann in weiterer Folge ein Achtsamkeitsritual der Sinne im RU etabliert werden, welches die Schüler*innen dazu einlädt, Sinneswahrnehmungen und Erfahrungen zu benennen und sich darüber auszutauschen.



Buchtipps: happy

Foto: Katrin Oswald

Sinnes-Ritual: Was habe ich seit der letzten Stunde Besonderes, Einmaliges, Schönes mit meinen Sinnen wahrgenommen? In der Kreismitte liegen Symbole bzw. Symbolkarten zu den verschiedenen Sinnen (Ohr, Auge, Hand, Mund, Nase).

Arbeitsblatt „Mein Herzensalbum“: Das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite kann sowohl in Kombination mit dem Impuls 1 als auch in der Arbeit mit dem Bilderbuch eingesetzt werden und lädt die Schüler*innen ein, ihre liebsten Sinneswahrnehmungen zu sammeln. ●



Buchvorstellung: happy



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

Die Schüler*innen ...

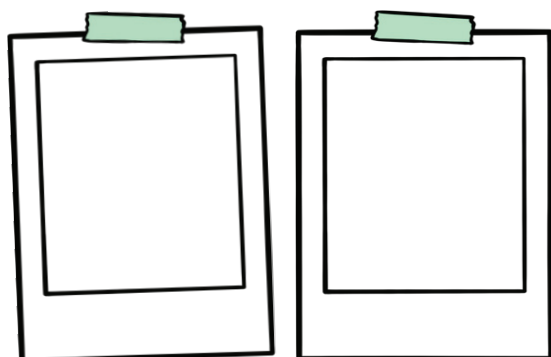
- kennen die verschiedenen Sinne und können ihre je persönlichen wohltuenden Sinneswahrnehmungen erkennen und benennen.
- können Gottes gute Schöpfung mit allen Sinnen bestaunen und sich über das Schöne, das Einzigartige sowie das Außergewöhnliche darin austauschen.

Mein Herzensalbum

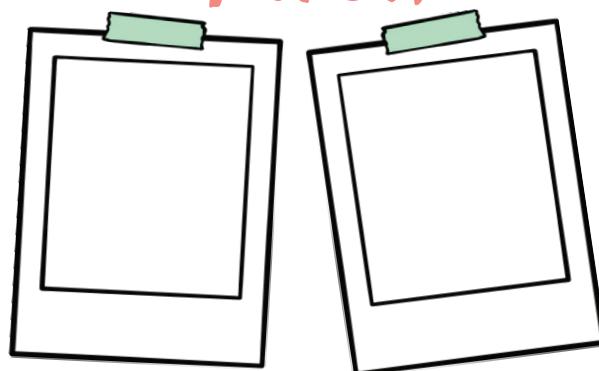


Schreibe oder zeichne, was du besonders gerne schmeckst, hörst, riechst, fühlst und siehst und gestalte deine persönliche „Das tut mir gut“-Seite in deinem Herzensalbum.

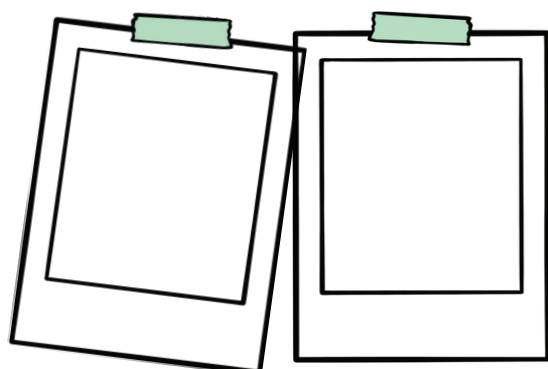
Schmecken



Hören



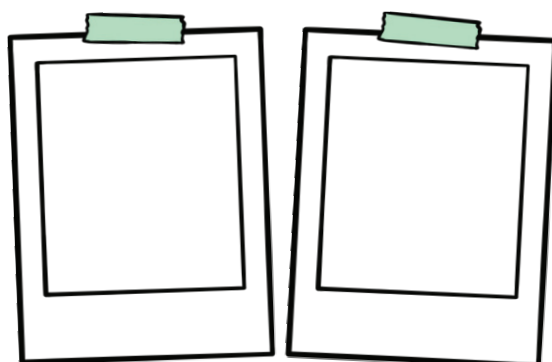
Riechen



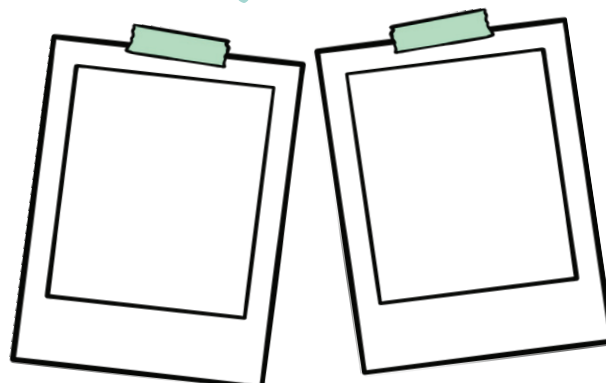
Mein Herzensgebet:



Sehen



Fühlen



EIN SAMMELALBUM FÜRS LEBEN

Sammeln begeistert viele Menschen. Was sie sammeln, zeigt, was ihnen wichtig ist oder wofür sie sich begeistern können. Eine Art „Heiligen-Paninikarten“ stellen Influencer*innen in einem himmlischen Kartenset vor. Ein Nachdenken über Sammelbausteine für ein gelingendes Leben regt dazu an, sich zu fragen, was im Leben tragen kann. Auch der Kurzfilm „A Social Life“ geht dieser Frage nach.

Herbert Stiegler

Heilige als Influencer*innen

Viele Menschen sammeln mit großer Begeisterung Pickerlkarten, Sticker, Figuren aller Art, Steine, Muscheln, Briefmarken, Münzen oder sogar leere Bierflaschen und vieles mehr. Fast in jedem Haushalt gibt es kleine „Altäre“ und Schubladen, wo die Ergebnisse dieser Leidenschaften sichtbar sind. Gesammelt wird, was besonders aussieht, selten ist oder eine kleine Geschichte erzählt.

Sammeln macht einfach Spaß. Man entdeckt immer wieder Neues, kennt sich irgendwann richtig gut aus, kann vergleichen, tauschen, sich austauschen. Die Suche nach einem besonderen Stück, das im eigenen Album oder in der Schachtel noch fehlt, wird manchmal zu einem richtigen Abenteuer. Und hin und wieder steckt hinter einem Sammelstück auch eine persönliche Erinnerung an eine Begegnung, einen Ort oder einen schönen Moment.

Waren es früher eher haptische Sammlerstücke, kommen in neuerer Zeit auch immer öfter virtuelle und digitale Sammelobjekte hinzu. Beispiele sind die Figuren in einem virtuellen Spiel, deren Outfits oder auch die Anzahl der Likes für einen digitalen Beitrag.

Frageimpulse für einen Unterrichtseinstieg:

Was sammelst du oder hast du früher gesammelt? Hast du ein Stück in deiner Sammlung, das dir besonders wichtig ist – und warum? Kennst du jemanden, der etwas ganz Außergewöhnliches sammelt?

Weitere Impulse:

■ Mein Sammelstück – meine Geschichte
Die Schüler*innen bringen (wenn möglich) ein echtes Sammelstück mit in den Unterricht (z. B. eine Karte, einen Sticker, einen Stein ...). In Partner*innenarbeit oder Kleingruppen tauschen sie sich aus: Was ist das? Warum haben sie es gesammelt? Hat es eine besondere Bedeutung?

■ Tauschzeit

Ein kleiner, freiwilliger Tauschmarkt im Klassenzimmer: Wer möchte, bringt doppelte oder nicht mehr benötigte Sammelstücke mit (Sticker, Karten etc.). Dabei können die Schüler*innen erleben, wie Sammeln auch mit Austausch, Begegnung und Gemeinschaft zu tun hat.

■ Sammelreise: Was sammeln Mitschüler*innen?
Die Klasse sammelt gemeinsam: Was wurde schon alles gesammelt? Eine Mindmap oder ein

Tafelbild entsteht mit Ideen. Vom klassischen Panini-Album über Konzerttickets bis hin zu digitalen Sammlungen (z. B. Skins in Spielen, besondere Spieler in FIFA). So wird auch Vielfalt sichtbar.

Auf S. 17 werden in einer Art Sammelset Heilige kurz vorgestellt. Heilige sind Influencer*innen, die vielfältige Wege zu einem sinnvollen und wertorientierten Leben aufzeigen: Mit echten Taten statt Likes! Sie haben sich durch Mut, Nächstenliebe, ihren Glauben und oft durch einen radikalen Einsatz für Gerechtigkeit oder Frieden ausgezeichnet.

Heiligkeit impliziert die Vollkommenheit aller positiven Eigenschaften. In diesem Sinn ist nur Gott wirklich heilig. Menschen können nicht aus eigener Kraft heilig sein, sondern nur durch ihre Verbindung mit Gott, denn nur so können sie die göttliche Kraft erlangen, die zu einem heiligen Leben inspiriert.

Viele Heilige haben Millionen von „Follower*innen“. Es gibt unzählige Kirchen, die nach ihnen benannt sind, Gedenk- und Feiertage erinnern an sie und in unserem Kulturkreis tragen unzählige Menschen Namen von Heiligen. Das ist ein lebendiges Zeichen, dass ihr Leben auch in unseren Existenzen weiterwirkt.

Auf www.reliplus.at (+Inhalte) werden weitere Karten von „himmlischen Influencer*innen“ bereitgestellt und methodische Impulse für den Unterricht angeboten. Außerdem gibt es eine Vorlage zur Gestaltung einer eigenen Heiligenkarte. ●



Quellen, Literatur- und Internettipps

- Ökumenisches Heiligenlexikon. www.heiligenlexikon.de/
- www.fundgrube-religionsunterricht.de/kurzfilme
- www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/phase/sicherung/



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

Die Schüler*innen können ...

- die Bedeutung von Sammeln im Alltag reflektieren und eigene Sammelleidenschaften beschreiben.
- Heilige als inspirierende „Influencer*innen“ beschreiben und deren zeitlose Bedeutung erschließen.
- eigene Gedanken und Gefühle zum Thema „Sammelbausteine fürs Leben“ kreativ ausdrücken und mit anderen austauschen.
- kritisch hinterfragen, wie soziale Medien und Selbstdarstellung das eigene Selbstbild und das Leben beeinflussen können.

SAMMELSET: HEILIGE

FRANZ von ASSISI



Motto: Lebe einfach und in Frieden! Schütze deine Umwelt!
Leben: Sohn eines reichen Kaufmanns. Verzichtete auf sein Erbe und lebte in Armut. Gründer des Franziskanerordens. Half den Armen und Kranken. Schutzpatron der Umwelt und der Tiere.
Gedenktag: 4. Oktober
Darstellung: Mit einfacher langer Kutte. Oft mit Vögeln oder Tieren.



Italien, 1181–1226

MARTIN von TOURS



Motto: Teilen ist stärker als der Kampf mit einem Schwert.
Leben: Zuerst römischer Soldat, später Mönch und Bischof. Bekannt dafür, dass er seinen Mantel mit einem frierenden Armen geteilt hat. Schutzpatron der Armen, Reisenden und Gefangenen. Landespatron vom Burgenland.
Gedenktag: 11. November
Darstellung: Als römischer Soldat auf einem Pferd. Teilt mit dem Schwert seinen roten Mantel mit einem Bettler.



Frankreich, 316–397

THERESA von ÁVILA



Motto: Beten ist wie ein Verweilen bei einem Freund.
Leben: Karmelitin, große Mystikerin und weltweit verehrte Kirchenlehrerin. Sie schrieb über das Gebet, die innere Stille und die persönliche Freundschaft mit Gott. Schutzpatronin von Spanien.
Gedenktag: 15. Oktober
Darstellung: Braunes Ordensgewand. Schreibfeder und Buch. Oft mit flammendem Herzen.



Spanien, 1515–1582

HILDEGARD von BINGEN



Motto: Glaube und Wissenschaft gehören zusammen!
Leben: Hochgebildete und fortschrittliche Benediktinernonne. Weltweit verehrte Kirchenlehrerin. Sehr bekannt für ihre Heilkunde. Hildegard war eine echte Powerfrau: Sie war Dichterin, Ärztin, Musikerin und Theologin.
Gedenktag: 17. September
Darstellung: Ein Buch oder eine Schreibfeder. Oft mit Flammen über ihrem Kopf als Darstellung von göttlichen Eingebungen.



Deutschland, 1098–1179

JOHANNES DON BOSCO



Motto: Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen!
Leben: Gründete moderne Schulen und Heime für arme und vernachlässigte Kinder und Jugendliche im 19. Jahrhundert. Begründete den Orden der Salesianer.
Gedenktag: 31. Jänner
Darstellung: In schwarzer Priesterkleidung. Mit jungen Menschen, oft auch mit einem Ball.



Italien, 1815–1888

EDITH STEIN



Motto: Gott erlegt uns keine Prüfungen auf, ohne uns zugleich die Kraft zu geben, sie zu ertragen.
Leben: Philosophin, Nonne und Frauenrechtlerin. Setzte sich als gebürtige Jüdin für ein gutes Miteinander von Jüd*innen und Christ*innen ein. Wurde von den Nationalsozialisten ermordet. Patronin Europas und der Versöhnung.
Gedenktag: 9. August
Darstellung: Karmeliternonne. Manchmal mit Davidstern und Kreuz. Oft mit flammendem Herzen.



Polen/Deutschland, 1891–1942

SAMMELBAUSTEINE FÜR EIN GUTES LEBEN

Der Kurzfilm „A Social Life“ zeigt ein scheinbar perfektes Leben in den sozialen Medien. Die Hauptdarstellerin fragt sich am Ende, was davon übrigbleibt. Manchmal hilft eine Pause, um darüber nachzudenken, was im Leben wirklich wichtig ist. Dabei geht es um mehr als Aussehen und um „Likes“.

Ehrlichkeit

Ehrlich sein heißt: Du sagst die Wahrheit. Du stehst zu deinen Fehlern. Du brauchst dich nicht zu verstellen, um zu gefallen.

Freundschaft

Freund*innen sind Menschen, bei denen du so sein darfst, wie du bist, und die dich so akzeptieren, wie du bist. Sie hören dir zu und halten zu dir, auch wenn es mal schwierig ist.

Verantwortung

Wenn du Verantwortung übernimmst, dann heißt das, dass du auf andere achtest und Dinge tust, die auch anderen guttun, nicht nur dir selbst.

Zeit für dich

Manchmal brauchst du auch eine Pause. Wenn du Zeit für dich hast, kannst du Kraft tanken und entdecken, was dir gut tut.

Selbstwert

Du bist wertvoll, einfach weil es dich gibt. Egal, wie du aussiehst, welche Noten du hast oder wie viele Likes du bekommst.

Ziele haben

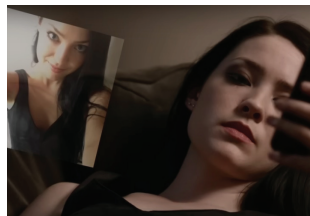
Ziele geben deinem Leben Richtung. Es geht darum, ein Ziel zu verfolgen und an sich zu arbeiten.

Freiheit

Freiheit bedeutet, dass du Entscheidungen treffen darfst. Du musst nicht so sein wie alle anderen, denn du bist einzigartig. Du darfst deinen eigenen Weg gehen.

Deine persönliche Ergänzung
zum Sammelalbum fürs Leben.

LIKES SAMMELN ...

Titel	A Social Life	
Kurzinhalt	Meredith ist eine junge Frau, die ein scheinbar perfektes Leben führt: Sie ist gesund, aktiv, erfolgreich und beliebt. All das dokumentiert sie auf ihren Social-Media-Kanälen. Doch obwohl sie ständig Inhalte postet und „vernetzt“ scheint, ist sie letztlich allein. Der Film zeigt, wie eine ständige Selbstinszenierung in den sozialen Medien zu einem unerfüllten Leben führen kann. Die zentrale Frage lautet: Ist das Leben wirklich das, was wir posten?	
Gestaltung	A Social Life ist ein gesellschaftskritischer Kurzfilm. Nahezu ohne Dialoge. © 2016.	
Fundstelle	https://www.youtube.com/watch?v=GXdVPLj_plk&t=441s Werbevorspann beachten!	
Dauer	7'07 Minuten (mit Abspann 8'26)	
technische Voraussetzungen	Online streambar	
Beschreibung – Analyse – Interpretation	„A Social Life“ ist ein Kurzfilm über eine beruflich erfolgreiche Frau, die das Leben lebt, von dem sie immer geträumt hat – allerdings nur online. Die Protagonistin lebt scheinbar ein ausgeglichenes Leben. Sie hält sich fit und arbeitet hart. In den sozialen Medien gestaltet sie ihr persönliches „Image“. Doch eines Tages wacht sie auf und stellt fest, dass ihr Spiegelbild nur Fotos von ihr zeigt, die sie mit anderen geteilt hat. Ist das ihr Leben oder nur ein digitales Zerrbild ihres Lebens?	
Funktion	Die Schüler*innen können ... ■ zentrale Aussagen und Botschaften des Films erfassen. ■ den Film in Beziehung zur eigenen Lebenswelt setzen. ■ kritisch über ihr Medienverhalten reflektieren. ■ Fragestellungen zum Thema Selbstinszenierung benennen. ■ eigene Werte und Prioritäten benennen.	
Zielgruppe	Ab 7. Schulstufe	
Themenbereiche im RU	C5 Religiöse und weltanschauliche Vielfalt in Gesellschaft und Kultur. Medien, Kunst und Kultur im Kontext religiöser Weltwahrnehmung interpretieren, beurteilen und gestalten können. KB: Die Schüler*innen können die Nutzung von Medien und deren Potenzial reflektieren.	
Methodische Hinweise	Impulse zum Film: ■ Standbild-Methode: Eine Schlüsselszene auswählen und in Kleingruppen als „Standbild“ darstellen und von den Mitschüler*innen interpretieren lassen. ■ „Was bedeutet echtes Leben für mich?“ Schüler*innen verfassen anonym auf vorbereiteten Kärtchen ihre Vorstellungen. Anschließend werden diese Karten eingesammelt und ohne Kommentar vorgelesen. ■ Wertespiegel. Schüler*innen erhalten Karten mit verschiedenen Werten und reihen sie in Partner*innenarbeit nach ihrer Relevanz: Coolness, Freundschaft, Leistung, Mut, Beliebtheit, Hilfsbereitschaft, Schönheit, Ehrlichkeit, Perfektion, Respekt, Verantwortung, Anpasstheit ... ■ „... Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh 10,10b) Schüler*innen philosophieren und theologisieren über ein Leben in Fülle.	
Zusammenfassende Bewertung	„A Social Life“ ist ein eindrucksvoller, stimmungsvoller Kurzfilm, der auf beklemmende Weise deutlich macht, wie schmal der Grat zwischen selbst inszenierter Darstellung und Einsamkeit sein kann. Aufgrund seiner Thematik ist er schon für Schüler*innen ab 13 Jahren geeignet, da er ihre Erfahrungswelt berührt. Der Film kann vielseitig im Religionsunterricht eingesetzt werden, beispielsweise zur Auseinandersetzung mit Werten oder zur Reflexion über (digitale) Medien. Für sprachgewandte Schüler*innen ist eine Auseinandersetzung mit den Kommentaren (in englischer Sprache) zum Film empfehlenswert!	

SAMMELT EUCH NICHT SCHÄTZE HIER AUF DER ERDE

Wie viele Dinge braucht ein Mensch wirklich? Die Künstlerin Barbara Iweins dokumentierte 12.795 Besitztümer und stellte fest, dass sie nur ein Prozent davon nutzt. Zwischen Konsumkritik, biblischer Weisheit und Minimalismus stellen sich Fragen zu den Themen Glück, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit.

Eva Bacher

Ein Prozent

Die belgische Fotografin Barbara Iweins startete ein außergewöhnliches Projekt: Vier Jahre lang fotografierte sie jedes Ding, das sie besaß. Die Idee kam der Künstlerin durch eine Trennung und einen geplanten Umzug. Sie bezeichnet sich selbst als neurotische Sammlerin. „Ich beschloss damals, die Grenzen meiner Trägheit und Neurotik zu überwinden, indem ich mich intensiv mit meinen Habseligkeiten auseinandersetzte und sie alle im Detail analysierte.“ (katalog-barbaraiweins.com) Jeder auch noch so banale Gegenstand wurde fotografisch festgehalten. Daraus entstand ein Bilderkatalog mit 12.795 Fotos von Gegenständen. Nach der Fertigstellung des Projekts stellte Barbara Iweins fest, dass sie lediglich ein Prozent der Gegenstände, die sie besaß, wirklich brauchte (vgl. geo.de).

Weniger ist mehr



Katalog von Barbara Iweins

Von der rechten Sorge

Auch wenn es zur Zeit Jesu noch nicht annähernd so viele Dinge gab, die man besitzen konnte, wird im Matthäusevangelium die Fixiertheit auf Vergängliches kritisch gesehen. Die „Schätze hier auf der Erde“ werden den „Schätzen im Himmel“ gegenübergestellt. Das, was bleibt, ist das eigentlich Wertvolle: das Reich Gottes und die Gerechtigkeit. Die Frage ist: Welche Schätze machen glücklich und sind für ein gelingendes Leben essenziell?

„Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen! Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz. (...) Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn nach alldem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“ (Mt 6, 19–21. 28–34) ○



Reisfeld Vietnam.

Foto: Etienne Girardet/Unsplash



Quellen und Literaturtipps:

- Kondo, Marie: Magic Cleaning, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2013.
- <https://katalog-barbaraiweins.com/#about>
- Maek, Stefanie: 12.795 Dinge: Warum wir so viel Besitz anhäufen (2024), in: www.geo.de/wissen/gesundheits/12-795-dinge-warum-wir-besitz-anhaeu-fen-33924120.html
- Dockter, Andrea: Aus den Augen, aus dem Sinn: Minimalistisch leben und Geld sparen (2019), in: www.sn.at/leben/lifestyle/aus-den-auge-aus-dem-sinn-minimalistisch-leben-und-geld-sparen-66474253
- Schlömer, Christina: Ordnung durch Minimalismus im Kleiderschrank (2025), in: www.zdfheute.de/ratgeber/capsule-wardrobe-minimalismus-kleiderschrank-100.html
- Tiny Houses: Kleiner wohnen heißt nicht nachhaltiger leben (2024), in: www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/strom-sparen/tiny-houses-kleiner-wohnen-heisst-nicht-nachhaltiger-leben-67322
- Papst Franziskus: Enzyklika Laudato si', in: www.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html
- Steindl-Rast, David: Dankbarkeit ist Zusammenfassung des Christentums (2019), in: www.katholisch.at/aktuelles/128041/steindl-rast-dankbarkeit-ist-zusammenfassung-des-christentums&ts=1749829366302
- Trailer „100 Dinge“: www.youtube.com/watch?v=tM-sSBgV1urU



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

Die Schüler*innen können ...

- ausgewählte Aussagen der Bergpredigt erläutern und daraus Perspektiven für das eigene Leben entwickeln.
- das Konzept des Minimalismus erklären und mit ausgewählten Aussagen des Matthäusevangeliums vergleichen.
- Fragen rund um das Thema Glück erörtern und zu Einflussfaktoren für ein gelungenes Leben Stellung nehmen.
- ihr eigenes Konsumverhalten betrachten und kritisch reflektieren.
- ausgehend vom Film „100 Dinge“ Fragen rund um die Themen Glück, Konsumverhalten ... diskutieren und dazu aus christlicher Sicht Stellung nehmen.

MINIMALISMUS

Das Leben entrümpeln

Minimalismus bezeichnet einen Lebensstil, der auf Reduktion beruht. Es ist eine bewusste Gegenbewegung zum überbordenden Konsumismus. Am Anfang steht die Entrümpelung mit dem Ziel, seinen Besitz auf das Wesentliche zu beschränken. Die japanische Bestsellerautorin Marie Kondo, die mit ihrer Aufräummethode berühmt wurde, formuliert einen ihrer Grundsätze so: Die Entscheidung, ob etwas behalten oder weggegeben wird, hängt an der Frage: „*Macht es mich glücklich, wenn ich diesen Gegenstand in die Hand nehme?*“ (Kondo 2013, 55f) Der Glücksbegriff, der hier verwendet wird, wäre natürlich kritisch zu hinterfragen.

Nur 30 bis 40 Kleidungsstücke

Eine Variante des Minimalismus im Kleiderschrank nennt sich „Capsule Wardrobe“. Dieses Konzept beruht darauf, seine Garderobe auf ein Minimum zu reduzieren, um dem Überfluss an oftmals nicht getragenen Kleidungsstücken entgegenzuwirken. Empfohlen werden 30 bis 40 Kleidungsstücke pro Quartal, die gut miteinander kombinierbar sind. Auf Social Media gibt es viele Empfehlungen zu diesem Trend. Dabei weisen Influencer*innen auch häufig darauf hin, bei einem Neukauf auf eine gute Qualität der Stücke zu achten, Waren aus billiger Massenproduktion werden abgelehnt (vgl. [zdfheute.at](#)).

Vorteile, die sich aus einem minimalistischen Lebensstil ergeben können:

- Mehr Zufriedenheit – wer weniger hat, muss sich um weniger Dinge Gedanken machen.
- Mehr Geld – wer auf unnötige Anschaffungen verzichtet, lebt sparsamer.
- Mehr (Er-)Leben – in vielen Lebensbereichen heißt es: „Back to the roots“. Das heißt, bewusst einkaufen und kochen, mehr Zeit in der freien Natur, Dinge so lange wie möglich nutzen oder sogar selbst reparieren.
- Mehr Ich-Zeit – das bedeutet, sich aktiv Zeit nehmen für Personen, die einen glücklich machen, aber auch aktiv „Nein“ zu sagen, wenn Ich-Zeit notwendig ist (vgl. [sn.at](#)).

Kritischer Blick

Obwohl dieser Trend dem Zeitgeist entspricht, bleibt er nicht ohne Widerspruch. Der Autor Gabriel Yoran ortet in seinem Buch „*Die Verkrempe- lung der Welt*“ bei den „Minimalisten“ nur eine scheinbare und oberflächliche „Gegenbewegung zum Krempel-Konsumismus“. (Yoran 2025, 15) „*Es ist ein Trend, aber ich kenne mehr Dokumentarfilme über solche Leute als Minimalisten selbst. Der Begriff ist auch nicht wirklich trennscharf, werden darunter doch Selbstversorger-Aussteiger ebenso gefasst wie Leute mit maßgefertigten Einbauschränken, in denen alles verschwindet, so dass die Wohnung immer clean aussieht.*“ (Yoran 2025, 15)



Foto: Etienne Girardet auf Unsplash

Den Wohnraum minimieren

Die „Tiny-House-Bewegung“ entspringt ebenfalls der minimalistischen Idee. Der Trend kommt aus den USA, ist eine „moderne Variante der einsamen Waldhütte“ (Yoran 2025, 16) und propagiert das Leben in Häusern mit max. 37 m². In Deutschland gibt es keine feste Definition, klar ist nur, dass es eine kleine Nutzfläche hat (vgl. [verbraucherzentrale.de](#)). Gabriel Yoran sieht dieses Konzept kritisch: „*Diese winzigen frei stehenden Häuser sind aber weder eine Antwort auf die Wohnraumkrise noch besonders energieeffizient. Und auch Tiny Houses müssen auf Grundstücken stehen. In Wirklichkeit sind diese Gebäude Zweit- oder Drittimobilien für Leute mit genug Geld, um sich keine Gedanken über echte Problemlösungen machen zu müssen.*“ (Yoran 2025, 16)

Minimalismus und Nachhaltigkeit

Beide Begriffe berühren zentrale Fragen der Lebensgestaltung und auch des Glaubens. Wer bewusst auf Überfluss verzichtet, stellt sich gegen ein Konsumverständnis, das Glück mit Besitz verwechselt. In einer Welt, die unter den Folgen ungehemmter Ressourcennutzung leidet, kann der freiwillige Verzicht ein Ausdruck von Verantwortung und Solidarität sein. Biblisch betrachtet knüpft der Minimalismus an das Matthäusevangelium an (vgl. Mt 6,19–21). Nachhaltigkeit wiederum spiegelt die biblische Idee der Verantwortung für die Schöpfung wider. Papst Franziskus betont in *Laudato si'*: „*Die Einfachheit, die bewusst gelebt wird, ist befreiend*“ (LS 223). Es ist eine Einladung, in Genügsamkeit und Achtsamkeit Lebensfülle zu entdecken. Ein Schlüsselbegriff ist dabei auch die Dankbarkeit. David Steindl-Rast formuliert das so: „*Sie (die Dankbarkeit) ist vielmehr ein revolutionärer Impuls, die auch bedeutet, einfach und genügsam zu leben. Wer schon für das Erste dankbar ist, greift nicht gleich nach dem Zweiten. Dankbar zu sein kann somit unserer Gesundheit helfen, wenn wir etwa dankbar essen und trinken, und unsere Konsumgesellschaft revolutionieren, wenn wir dankbar sind mit dem, was wir haben.*“ (katholisch.at)

Impulse für den Unterricht:

- Diskutiert über die verschiedenen Konzepte eines minimalistischen Lebensstils, erörtert die Frage, ob etwas davon für euch in Frage kommen würde und begründet eure Antwort.
- Beobachtet innerhalb eines Zeitraums (z. B. ein Monat) euer Konsumverhalten und dokumentiert, was davon ihr wirklich braucht. ○



Wer schon für das Erste dankbar ist, greift nicht gleich nach dem Zweiten.

David Steindl-Rast

100 DINGE

Wenn du aufgrund einer Wette alle Besitztümer abgeben würdest und du 100 Tage lang jeden Tag nur ein Ding zurückholen dürftest – wie würdest du entscheiden? In der Komödie „100 Dinge“ geht es nicht nur um Konsumkritik, sondern auch um Freundschaft, Glück und weitere Zutaten für ein gelingendes Leben.



Foto: screenshot

In dieser Komödie (Näheres dazu in der Matrix rechts) werden viele Fragen aufgeworfen und Themen angesprochen, die sich als Impulse für den Religions-, aber auch für den Ethikunterricht eignen. Exemplarisch sind hier einige Szenen beschrieben.

10.000 Dinge

Gleich im Vorspann gibt es einen Blick in die jüngere Zeitgeschichte, was die durchschnittliche Anzahl von Besitztümern betrifft:

„Das sind unsere Urgroßeltern. Sie hatten 57 Dinge. Dann hatten sie einen Weltkrieg und die Inflation. Aber egal, sie glaubten an Gott und an ein besseres Leben nach dem Tod.

Das sind unsere Großeltern. Sie hatten 200 Dinge. Dann hatten sie Hitler, dann hatten sie gar nichts. Aber egal, sie glaubten an die Zukunft und die versprach ihnen Wohlstand.

Das sind unsere Eltern. Sie hatten 650 Dinge. Dann hatten sie die Mauer und ,ne Akte bei der Stasi. Aber egal, die Wende kam und sie glaubten an die Freiheit. Und das sind wir. Wir haben im Schnitt 10.000 Dinge. Zehntausend! Wir haben Wohlstand. Wir haben Freiheit. Die Zukunft ist da. Und jetzt?“

Impulsfragen:

- Im Vorfeld: Gebt eine Schätzung ab, wie viele Dinge eure Urgroßeltern, eure Großeltern und eure Eltern besessen haben bzw. besitzen.
- Nach der Auflösung:
Lest den Text des Vorspanns.
Diskutiert darüber, wie sich die Anzahl der Besitztümer auf die Lebenseinstellung ausgewirkt haben könnte bzw. auswirkt.

Das Versprechen von Glück

Paul hat erfahren, dass seine Handy-App Daten über ihn sammelt und er durch personalisierte Vorschläge unbewusst viele Dinge gekauft hat,

die er gar nicht braucht. Dialog mit Lucy (41‘43“):
„Ich hab 151 Sachen gekauft! 151! Warum?“
„Weil’s schön ist. Weil’s dich glücklich macht.“
„Aber wenn ich Sachen kaufe, um glücklich zu werden, was heißt das denn im Umkehrschluss?“
„Dass du nicht glücklich bist.“
„Genau.“
„Sonst würdest du nämlich damit aufhören.“
„Warum würde ich sonst immer mehr wollen?“

Toni schaltet sich ein:

„Das kannst du gar nicht selber entscheiden. Dein Hirn kommt aus der Steinzeit. Es hat ständig Angst zu verhungern. Horten und Fressen.“
„Ich bin doch kein Neandertaler, ich hab doch einen freien Willen.“
„Bullshit! Es gibt überhaupt keinen freien Willen.“
„Nein?“
„Nimm mal dein Handy. Es ist so gemacht, dass es dein Steinzeithirn anspricht. Du sollst abhängig werden, du kannst dich gar nicht wehren.“
„Es geht also gar nicht um Glück?“
„Es geht um das Versprechen von Glück. Die Leute sollen sich bewegen, immer der Karotte nach.“
„Das heißt, es darf eigentlich niemand glücklich sein, sonst läuft der Laden nicht.“
„Genau!“

Impulsfragen:

- Diskutiert über die Frage, wie der Medienkonsum mit dem freien Willen zusammenhängt.
- Vergleicht Erfahrungen von Glücksversprechen über die Werbung und findet Lösungen, leere Versprechen als solche zu erkennen.

Glück ist ...

Etwa in der Mitte der Handlung sucht Paul Rat bei seiner Oma (47‘45“):

„Bei euch war alles einfach, Oma. Ihr hattet nichts. Und wart trotzdem glücklich. Wir haben alles. Wir können essen, wann wir wollen, was wir wollen. Keiner schießt auf uns, keiner sperrt uns ein. Wir haben überhaupt keinen Grund, unglücklich zu sein. Ihr hattet wenigstens den Krieg.“
„Du Armer!“
„Warum ist man nie lange glücklich, Oma?“
„Glück ist wie Wasser, Pauli. Wenn du’s festhalten willst, läufst du mit geballten Fäusten durchs Leben.“

Impulsfragen:

- Was bedeutet Glück für dich? Lies dazu Mt 6,19–34: Welche Antwort könnte man aus christlicher Perspektive darauf geben? ○

„100 DINGE“ – DEUTSCHE FILMKOMÖDIE

Titel	„100 Dinge“	
Kurzinhalt	Die beiden besten Freunde Toni und Paul sind erfolgreiche Unternehmer, die sich auf ein ungewöhnliches Experiment einlassen: Aus einer Diskussion heraus wetten sie, dass sie 100 Tage lang jeweils nur einen Gegenstand pro Tag zurück in ihr Leben holen dürfen, nachdem sie zuvor all ihre Besitztümer abgegeben haben. Das Experiment wird zur Herausforderung für ihre Freundschaft, ihr Ego und ihre Sicht auf Konsum und Glück. Während sie sich mit der Reduktion auseinandersetzen, entdecken sie, was im Leben wirklich zählt.	
Gestaltung	Deutsche Filmkomödie von Florian David Fitz, Erscheinungsjahr: 2018,	
Fundstelle	Netflix Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=tMsBgV1urU	
Dauer	Länge: 106 Minuten, Altersfreigabe: FSK 6	
technische Voraussetzungen	Online streambar auf Netflix	
Beschreibung – Analyse – Interpretation	Der Film wirft auf humorvolle Weise einen kritischen Blick auf unseren modernen Konsum und die materielle Überflussgesellschaft. Durch das radikale Selbstexperiment der beiden Protagonisten wird deutlich, wie abhängig viele Menschen von Besitz und Statussymbolen geworden sind und wie wenig diese Dinge letztlich zum wahren Glück beitragen. Die zentrale Botschaft des Films ist, dass Werte wie Freundschaft, Ehrlichkeit und Selbstreflexion wichtiger sind als materieller Reichtum. Der Verzicht auf Dinge wird zur Chance, sich selbst besser kennenzulernen und echte Bedürfnisse von bloßem Wunschenken zu unterscheiden.	
Funktion	Die Schüler*innen können ... ■ ausgehend von Schlüsselszenen ihr eigenes Konsumverhalten kritisch reflektieren. ■ unterschiedliche Zugänge zum Thema Glück nennen und einen eigenen Standpunkt darlegen. ■ sich mit verschiedenen Wertvorstellungen auseinandersetzen und deren Bedeutung für ein erfülltes Leben diskutieren.	
Zielgruppe	Ab der 9. Schulstufe	
Themenbereiche im RU	Konsumkritik, Freundschaft, Glück, gelingendes Leben, Liebe, Selbstfindung, Minimalismus. Erfahrungen von Glück und Leid kommunizieren (D) und neue Deutungs- und Handlungsperspektiven entwickeln können (C). Sich mit aktuellen ethischen Fragen vor dem Hintergrund verschiedener ethischer Positionen auseinandersetzen (D) und Orientierungs- und Handlungsmöglichkeiten aus dem biblisch-christlichen Welt- und Menschenbild aufzeigen können (C).	
Methodische Hinweise	Leitfragen zum Film: ■ Versetze dich in die Lage der Protagonisten – welche 10 Dinge würdest du als erstes zurückholen? ■ Stelle deine persönliche Liste zusammen: Dinge, die ich habe, aber NICHT brauche. ■ Was gehört für dich unbedingt zu einem gelingenden Leben?	
Zusammenfassende Bewertung	Der Film regt dazu an, den eigenen Lebensstil zu hinterfragen: Was brauche ich wirklich? Und macht Besitz tatsächlich glücklich? Dabei bleibt die Geschichte stets unterhaltsam, ohne den moralischen Zeigefinger zu erheben, und kombiniert Gesellschaftskritik mit persönlicher Entwicklung.	

GANZ DA SEIN – SICH SAMMELN

Im Religionsunterricht geht es nicht nur darum, fachliches Wissen zu vermitteln. Vielmehr soll ein Raum geschaffen und eröffnet werden, in dem die Schüler*innen sich ganzheitlich wahrnehmen, in sich hineinspüren und ihre Aufmerksamkeit bewusst fokussieren können. Sie sollen die Möglichkeit erhalten, sich geistig und emotional/seelisch zu sammeln.

Simone Rieser-
Kurzmann

Aus dem
Methodenlabor

Viele Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, erleben heute häufig ein Gefühl der inneren Unruhe und Anspannung. Sie sind einer ständigen Reizüberflutung, Schnelllebigkeit und digitaler Omnipräsenz ausgesetzt. Sie stehen unter permanentem Zeit-, Leistungs- und Vergleichsdruck. Dies kann dazu führen, dass sie weniger aufmerksam sind, sich nicht mit ihren Emotionen auseinandersetzen und das Leben als eine rasche Abfolge von Erlebnissen und Erfahrungen wahrnehmen (vgl. Rosa 2019, 18 ff). Bildung im Sinne der individuellen Entfaltung der eigenen Persönlichkeit braucht jedoch genau das Gegenteil: Sammlung. Geistiges und emotionales/seelisches Sammeln bedeutet bewusstes Innehalten, Sortieren und Hineinspüren, also achtsames Bei-sich-Sein. Nur so geschieht nachhaltiges Lernen, Begegnen und Entwickeln.

Das biblische Menschenbild

Die Bibel beschreibt den Menschen als ein Wesen, in dem sich Körper, Geist und Seele vereinen. Dies macht den Menschen einzigartig. Nach 1. Thessalonicher 5,23 besteht der Mensch aus dem sichtbaren, vergänglichen Körper und dem unsichtbaren, unsterblichen, ewigen Inneren (Seele, Geist). Der Körper verbindet den Menschen mit der Welt. Die Seele (hebräisch „nephesch“, griechisch „psyche“) steht für die Persönlichkeit, das Leben an sich und den Sitz der Wünsche und Begierden. Sie ist das lebendige Innere des Menschen, das empfindet, begehrt und plant. Der Geist (ruach im Hebräischen, pneuma im Griechischen), Ort des Glaubens, der Erkenntnis und Verbundenheit, befähigt zur Selbstreflexion, zum Ich-Bewusstsein und zur Beziehung mit Gott (vgl. Geist, Seele, Leib o. J, o. S.).

Sich sammeln – mehr als nur ...

Gerade im Licht des biblischen Menschenbildes ist die innere Sammlung bedeutsam für den Menschen. Der Begriff „Sammeln“ bezieht sich nicht auf das Anhäufen von Wissen oder materiellen Dingen. Vielmehr sollen die Gedanken geordnet, der Fokus gefunden, Reflexion zugelassen sowie Empfindungen und emotionale Zustände verstanden werden. Auch die sorgsame Betrachtung der eigenen Stimmung ist ein wichtiger Aspekt, denn nur so werden aus Erlebnissen sinnhafte Momente (vgl. Hüther 2015, 15ff).

Sich zu sammeln hilft nicht nur dabei, sich für kognitive und spirituelle Inhalte zu öffnen, son-



Sich sammeln.

Foto: Simone Rieser-Kurzmann/ChatGPT

dern auch, in stressigen und herausfordernden Zeiten zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Neben dem persönlichen Wohlbefinden und der Gesundheit wird so auch das Lernen erleichtert und das Erreichen von Zielen (vgl. Seligman 2015, 34f).

Eine regelmäßige Reflexion der inneren Bedürfnisse, eigenen Überzeugungen, Wahrnehmungen, Erfahrungen und Eindrücke führt zu einer stärkeren Selbstwahrnehmung und einer kritischeren und bewussteren Auseinandersetzung mit sich selbst und existenziellen Fragen.

Sammeln im schulischen Kontext

Die innere Sammlung kann im Religionsunterricht durch unterschiedlichste Methoden gefördert werden: Atem- und Achtsamkeitsübungen, kontemplative Gebete und Gesänge, kreative Methoden wie Journaling, kreative Schreib- oder Zeichenmeditationen etc. Zu beten, zu singen oder Sinnfragen zu stellen aktiviert neben dem Gehirn auch den Herzschlag, den Atem und unzählige Muskeln. Auf diese Weise können Religionsstunden nicht nur Stille, sondern auch Resonanz-Erlebnisse und Selbsterfahrungen, d. h. ein bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers und der eigenen Emotionen, ob positiv oder negativ, ermöglichen (vgl. Huppertz 2015, 25).

Die Schüler*innen können so nicht nur ein tieferes Verständnis für sich selbst, sondern auch für ihre religiösen Überzeugungen entwickeln, ohne dabei von äußeren Ablenkungen oder innerer Unruhe gestört zu werden. Sie lernen vielmehr, sich kognitiv zu fokussieren, sich emotional einzulassen und ihren Körper zu spüren und zu respektieren.

Rahmenbedingungen:

- **Transparenz:** Von Beginn an muss der Sinn der inneren Sammlung klar kommuniziert werden. Zudem müssen die Schüler*innen wissen, dass sie jede Übung durch ein einfaches Handzeichen beenden können.
- **Ritualisierung:** Jede Stunde beginnt mit einem kurzen Sammel-Impuls (z. B. Atmung, vgl. Kaltwasser 2016, 119ff) und endet mit einer kurzen Evaluation (z. B. Daumen-Barometer). Im Klassenraum können verschiedene Ritualanker (Klangschale, ein Symbol, Stofftiere etc.) vorbereitet werden. Podcasts mit 90-sekündigen Atem-Anleitungen können ebenfalls hilfreich sein.
- **Rhythmisierung:** Kurze Momente der Sammlung am Stundenanfang oder zwischen einzelnen Unterrichtsphasen sind nachhaltiger als eine gelegentliche, lange Sammlung. Methodisch gilt das Prinzip „kurz – konkret – konsequent“. Zwei Minuten Atemarbeit in jeder Stunde sind ausreichend.
- **Steigerung:** Bei sehr heterogenen Lerngruppen sollten sich die Übungen im Laufe der Zeit entwickeln. Nach Selbstwahrnehmungsübungen im Sitzen folgen Übungen im Stehen mit verschiedenen Gesten bis hin zu Körperübungen in Bewegung. Möglich sind auch größere Projekte wie z. B. ein von den Lernenden gestalteter „Raum der Stille“ mit leiser Musik, Bildern und Symbolen, um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu visualisieren.
- **Dokumentation:** Mithilfe unterschiedlicher Tools (Plakat, digitale Pinnwand ...) können die persönlichen Sammeltechniken der Schüler*innen festgehalten werden. In Padlets werden z. B. die Schüler*innenvarianten („Meine persönliche Sammeltechnik“) gesammelt und allen zugänglich gemacht. In kurzen Präsentationen können die Schüler*innen ihre Lieblingsmethode vorstellen. Sammeln wird so didaktisch sichtbar, bleibt aber persönlich.

Didaktische Umsetzung (vgl. Kaltwasser 216, 60ff):



Zeichenmeditation.

Foto: Simone Rieser-Kurzmann

- **Einstieg:** Ein akustisches Signal wird leise angeschlagen. Es wird eine kurze Übung angeleitet, die durch einen knappen verbalen Impuls beendet wird. Danach wird zum Stundenthema übergeleitet.
- **Erarbeitung:** Das Sammeln kann durch verschiedene thematische Zugänge, die an die Lebenswelt der Lernenden anknüpfen, vertieft werden. Themen wie Gefühle, Körperlichkeit, persönliche Erfahrungen, existenzielle Fragen oder spirituelle Sehnsüchte fördern neben der Selbstwahrnehmung auch eine innere Haltung der Offenheit und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit Sinnfragen.
- **Reflexion:** Anhand kurzer Leitfragen („Was hast du heute in deinem Körper gespürt? Wann warst du am konzentriertesten? Welche Übung half dir, dich zu sammeln? Wo wurden deine Grenzen respektiert/wo nicht? Hast du einen Moment erlebt, in dem du ‚ganz da‘ warst?“) können die Schüler*innen das Erlebte noch einmal nur für sich in Worte fassen, z. B. in Tagebuchform.

Ein Religionsunterricht, der inneres Sammeln zulässt und Lernenden den Raum zum Spüren und für die großen Fragen eröffnet, wirkt lange nach. ○



Literatur und Internettipps:

- Huppertz, Michael: Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 99 Anleitungen für die Praxis. Paderborn: Junfermann 2015.
- Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte. Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 2015.
- Kaltwasser, Vera: Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung. Weinheim/Basel: Beltz 2016.
- Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim, Basel: Beltz 2008.
- Rosa, Hartmut: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp 2019.
- Seligman, Martin: Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. München: Wilhelm Goldmann Verlag 2015
- <https://zitate-aphorismen.de/zitate/sammeln-sammlung/>
- www.bibelkommentare.de/lexikon/1841/geist-seele-leib



Der Mensch braucht Stunden, wo er sich sammelt und in sich hineinlebt.

Albert Schweitzer

IDEEN FÜR DIE PRAXIS

Der Mensch ist ein Zusammenspiel aus Kopf, Herz und Leib. Wo Lernende ihren Geist fokussieren, ihre Seele öffnen und den eigenen Körper als Resonanzraum erfahren, wird Religionsunterricht zum Erlebnis. Durch das bewusste Wahrnehmen des Atems, das Erkennen von körperlichen Spannungen und das Respektieren von persönlichen Grenzen als wertvollen Erfahrungsräumen können kognitive, emotionale und körperliche Dimensionen miteinander in Verbindung treten. Es entsteht ein ganzheitlicher Zugang, der lebensnah und tragfähig ist. „Sich sammeln“ ist der Kernauftrag ganzheitlicher Bildung. Es geht um nichts weniger als das Erlernen einer inneren Haltung der Achtsamkeit, der Selbstverortung und der tiefen Beziehung zur Welt.

Didaktische Hinweise

- **Sammel-Minute:** Jede Stunde beginnt mit diesem Ritual. Bereits 60 Sekunden ruhige Atemarbeit senken den Puls, steigern die Konzentration und schaffen eine offene Atmosphäre. Regelmäßigkeit gibt unruhigen Schüler*innen Sicherheit.
- **Anker:** Akustisches „Start-Signal“ (z. B. Gong).
- **Text- oder Bildkarten:** Bilder oder kurze Texte wie z. B. Psalm- oder Liedverse für die Sammelphase.
- **Evaluation:** Anonymes Feedback nach einigen Wochen („Welche Übung hilft dir am meisten?“), um herauszufinden, welche Impulse wirken und wo Grenzen angepasst werden müssen.

Methoden

Zu den unterschiedlichen Methoden des inneren Sammelns zählen etwa (vgl. z. B. Kaltwasser 2008):

- **Rituale der Stille** (Morgenkreis, Klangschale, Meditationsminute)
- **Strukturierte Übergänge** (z. B. vom Pausenlärm zur Lernzeit)
- **Wahrnehmungsübungen:** Atem, Körperkontakt ...
- **Reflexionsübungen:** Tagebuch, stille Fragen etc.



Bildkarten.

Foto: Simone Rieser-Kurzmann

Drei-Punkt-Check

- 1 Füße spüren
- 2 Atmung zählen
- 3 einen Dank-Gedanken im Geist formulieren.

Atem-Leiter 4–7–8 (<https://t1p.de/n3znb>)

- 4 Sekunden einatmen –
- 7 Sekunden Luft halten –
- 8 Sekunden ausatmen (max. drei Runden, jüngere 3–5–6).

Atem-Countdown 4–3–2–1

Augen schließen, vier Atemzüge beobachten, dann drei mit dem inneren Wort „Ich bin“, zwei mit „hier“, einen mit „jetzt“ verknüpfen.

Psalm-Rhythmus

Bei der Arbeit mit Psalmen können z. B. Bewegungen den Text spiegeln und Erfahrungen körperlich wahrnehmbar machen. *Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, hast auf mich deine Hand gelegt.* (Ps 139,5) Diese Zeile mit einer Dehnung (Arme, Schulterkreis, leicht vorbeugen) verbinden. Betonung der Fürsorge Gottes – „Du umgibst mich“.

Körperscan im Psalmtakt

Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke. (Ps 139,14) Den Psalm flüstern – bei jedem Wort wandert die Aufmerksamkeit von den Füßen bis zur Stirn.

Segen-Pantomime

Eine Hand auf das Herz legen, die andere Hand vor den Körper halten. Dabei leise die Segensformel „Der Herr segne dich“ sprechen. Kein Körperkontakt – nur visuelle Gemeinschaft.

Segen-in-Bewegung

Hand auf das Herz legen. Den anderen Arm beim Einatmen heben und beim Ausatmen segensgleich vor den Körper führen. Ohne Fremdberührung.

Lärm-Fasten (<https://t1p.de/t9uuc>)

Fünf Minuten absolute Stille halten. Klasse komplett verdunkeln. Niemand spricht, bewegt sich. Blitzlicht-Runde im Anschluss: „Welcher Klang in mir/außerhalb war am lautesten?“ Welche Körperempfindungen wurden hörbar?

Korrelation zu Stille im AT und NT

Als tiefes Schweigen das All umfing / und die Nacht in ihrem Lauf bis zur Mitte gelangt war, ... Weish 18,14

Finger-Labyrinth

Das Labyrinth (auf Papier oder 3-D-Modell) mit dem Satz „Ich gehe nicht allein“ mit den Fingern nachgehen – ideal vor Prüfungsphasen.

Körper-Barometer

Die Stunde mit Kärtchen (Sonne – Wolke – Gewitter) beginnen, passend zur Körperspannung. Bei Gewitter auch eine längere Sammelphase einplanen.

Daumen-Barometer

Die Stunde mit Handzeichen (Daumen hoch, zur Seite nach unten) beenden.



Sammel-Storyboard

Ein Regieplan für ganzheitliche Achtsamkeit.

- Ziel & Zeitraum klar definieren: Was soll das Sammeln bewirken? (z. B. innere Ruhe vor Prüfungen, Grenzbewusstsein bei Körperthemen)
Wie lange soll es dauern? (z. B. 6–8 Wochen mit wöchentlichen Sammelimpulsen).
- Sammelmethoden auswählen
- Materialien und Storyboard erstellen
- Vorbereiten: Playlist, Gong, Timer
- Ritualisieren: In der ersten Woche 1-mal/täglich, dann 2-mal/Woche.
- Aufbauen: Anfangs viel Anleitung, ab Woche 3 Einleitung der Phasen an Schüler*innen übergeben.
- Reflektieren: In Woche 5 eine Umfrage machen, z. B. mit Post-its oder Menteimeter und danach Feedback teilen.



Mein Raum

Foto: Simone Rieser-Kurzmann



Inmitten des Trubels des Lebens entdecken wir Momente tiefer Stille, in denen die Stille der Kontemplation die tieferen Wahrheiten enthüllt, die in unserer Seele verborgen sind.

Simone Weil

Standbild: Mein Körper/Raum

(<https://t1p.de/chvn9>)

Übungen zum Umgang mit eigenen Grenzen gehen über das rein Kognitive hinaus. Mit ausgestreckten Armen einen imaginären Kreis zeichnen bzw. mit Tüchern einen realen Kreis legen und dazu laut sprechen: „Hier endet mein Körper/Raum.“

Danach Gruppen-Reflexion über körperliche Selbstbestimmung (Mk 10,51 – Und Jesus fragte ihn:

Was willst du, dass ich dir tue? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte sehen können.)

Wichtig ist, keine Kreise/Grenzen zu überschreiten.

Schriftmeditation (<https://t1p.de/qxqf5>)

Vorlesen des Textes, beispielsweise zu 1 Kor 6,19 (*Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört nicht euch selbst.*)

Zwischen den Satzteilen kurzen Sensorik-Check (Schultern, Rücken, Bauch berühren) einbauen.

Klangschalen-Resonanz (<https://t1p.de/vfijv>)

Klangschale anschlagen. Die eigene Hand ans Brustbein halten und der Vibration nachspüren. Mit einem Handzeichen kann angezeigt werden, dass die Klangschale nicht mehr wahrgenommen wird.

Gabriel Yoran (2025): Die Verkrempe lung der Welt. Zum Stand der Dinge (des Alltags).

„Gedankenlosigkeit gepaart mit Wichtigtuerei bei der Gestaltung von Produkten und Dienstleistungen und der Art, wie diese Dinge kommunizieren, ist ein typisches Merkmal von Krep pel.“ (S. 92)

Gabriel Yorans Bestseller „Die Verkrempe lung der Welt. Zum Stand der Dinge (des Alltags)“ ist eine pointierte und unterhaltsame Analyse des Alltags, die weit über bloße Konsumkritik hinausgeht. Yoran nimmt die Leser*innen mit auf eine Reise durch die Welt scheinbarer Innovationen, dysfunktionaler Alltagsprodukte und mit der Frage, warum Fortschritt oft als Rückschritt empfunden wird.

Ausgangspunkt seiner Überlegungen sind alltägliche Erfahrungen: Der Autor schildert, wie ehemals einfache Geräte – etwa E-Herde mit Drehknöpfen – durch Touchscreens ersetzt werden, die zwar modern wirken, aber in der Bedienung oft umständlicher sind. Solche Verschlechterungen, die uns Konsument*innen aber als Innovationen angepriesen werden, nennt Yoran „Krep pel“ und fragt, warum sie überhaupt existieren, wenn doch technischer Fortschritt eigentlich Verbesserungen bringen sollte.

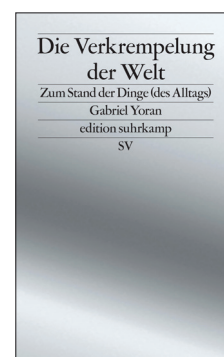
In zehn Kapiteln wird anschaulich von unzähligen Situationen erzählt, wo der*die Leser*in mit seiner*ihrer Erfahrungswelt anknüpfen kann. Beispielsweise greift der Autor im fünften Kapitel die Problematik von neuen Produkten auf, die absichtlich so produziert werden, dass sie schneller einen Defekt haben, als sie es soll-

ten, und sich zudem gar nicht oder nur schlecht reparieren lassen. „Die Leute, die Produkte gestalten und produzieren, haben eine Verantwortung, der sie gerecht werden müssen. [...] Der Kapitalismus ist nicht an einem Diskurs über gute Produkte interessiert – [...] aber die Konsumierenden müssten es sein. Und in einer idealen Welt auch die Produzierenden.“ (S. 83f) Das achte Kapitel thematisiert, dass viele Produkte anderswo besser sind. Warum? „Unternehmen machen ihre Waren gerade so gut, wie es die Akzeptanzkultur in der jeweiligen Produktkategorie im jeweiligen Absatzmarkt erfordert.“ (S. 137) Das heißt auch, dass die Industrie nicht das Bestmögliche produziert, sondern „oft nur die Qualität, die gerade noch erlaubt ist“ (S. 137).

Yoran reflektiert seine eigenen Konsumwünsche und versucht herauszufinden, was die wahren Bedürfnisse von uns Menschen sind (oder sein sollten) bzw. welche uns nur durch Werbung wie etwa über Social Media suggeriert werden. „Ich will mehr haben als mein Nachbar, und ich will es zeigen.“ (S. 84)

Mit diesem Buch gelingt Gabriel Yoran eine Mischung aus persönlicher Anekdote, kulturgeschichtlicher Reflexion und gesellschaftskritischer Analyse. Es ist eine Bestandsaufnahme unserer Konsumwelt, welche dazu animiert, den eigenen Konsum zu überdenken und die damit einhergehende gesellschaftliche Verantwortung zu bedenken.

Stefanie Strohmaier



Berlin: Suhrkamp Verlag 2025.
ISBN 978-3-518-03002-8
185 Seiten



Vorschau

wundern reli+plus 11-12 | 2025

- Forschungsbeitrag: Wie wäre es, Wundererzählungen als multifunktionale Texte zu lesen?
- Elementar: Wunder Schöpfung
- Primar: Wunderbares Miteinander
- Sek 1: Wundervolle Botschaften
- Sek 2: Das Wunder Mensch

lesen reli+plus 01-02 | 2026

lösen reli+plus 03-04 | 2026