

Chill out – steig ein ins Leben!
Übungen und Anleitungen für
Konfirmand/innen, das Leben zu
spüren.

Darum geht's:

Appelle und Anforderungen gehören zum Alltag. Konfirmand/innen erleben besondere Anforderungen in der Schule, in Vereinen, in der Konfirmandenzeit, teilweise im Elternhaus. Sie reagieren auf unterschwellige Appelle, um „cool“ zu wirken, „in“ zu sein. Pausenlos stellen sie sich auf neue Erwartungen ein. Ist z.B. ein Schulfach zuende, sind sie in Gedanken bei den Anforderungen, die sie als nächstes erwarten. Das ist ein ständiges Training, jeweils richtig und erwartungsgemäß zu reagieren. Wenn sie dann eine Pause haben, bleibt häufig nur das „Abhängen“. Wie es in der Disco einen Chilling-Room gibt, um sich abzukühlen, vielleicht wieder zu Kräften zu kommen, so wollen die folgenden Anregungen Möglichkeiten zeigen, gemeinsam und auf biblischem Hintergrund in Atempausen sich selbst und das Leben zu spüren. Von da aus ist der Schritt, weitere Kernthemen der Arbeit mit Tiefgang zu bearbeiten, getan. Themen, die sich anschließen könnten: 3. Gebot – was tun am Sonntag?; Taufe – akzeptiert von Gott; Konfirmation – Segen auf der Lebensreise; Abendmahl – Kraft und Geheimnis; und andere.

Baustein 1 Atmen und spüren

Zeit: 35 Minuten

Einstimmung der Gruppe:

„Es gibt einen Satz, den ich mir sage, wenn ich ein wichtiges Projekt vorhabe: Im Einfachen das Wesentliche entdecken! (Laotse) Bei den folgenden Übungen geht es um das Einfache.

Bei allem, was ich Euch dazu sage und wozu ich Euch anleite gilt: Wenn Du merkst, es tut Dir nicht gut oder Du hältst es nicht aus, steige aus der Übung aus,

ohne dass die anderen das mitbekommen. In diesem Fall nimmst Du still und unauffällig das Arbeitsbuch und liest Dir die Seite x durch.

Wer meint, bei einer ruhigen Atemübung nicht ruhig bleiben zu können, holt jetzt das Buch, legt ein Blatt bei Seite x ein und legt es unter den Stuhl. Alle stellen ihre Stühle so, dass sie die Arme im Sitzen ringsum ausstrecken können, ohne jemanden zu berühren.“

1.1 Stille – Test

„Setze Dich gerade aber entspannt auf Deinen Stuhl. Die Übung dauert 45 Sekunden. Mehr nicht. Es ist eine Art Testversuch. Es ist gut, wenn Du bei der Übung die Augen schließt. Solltest Du lachen müssen oder unruhig werden, störe die anderen nicht. Nimm dann leise Dein Buch und lies. Es geht los, wenn ich sage „Jetzt“. Dann tu 45 Sekunden lang nichts. Nichts, außer zu atmen. - Jetzt.“

Hinweis für Leitende:

Diese Übung ermöglicht Ihnen festzustellen, wo Unruhe zu erwarten ist. Akzeptieren Sie Äußerungen von Unruhe. Viele Menschen können Stille nicht aushalten! Ändern Sie ggf. die Sitzordnung oder bitten Sie die Jugendlichen, die sich nicht einlassen können, kurz nach draußen zu gehen. Oder überspringen Sie die nächste Übung.

1.2 Geregelter Atem

„Diese Übung dauert 60 Sekunden. Es geht um Deinen Atem. Beginne mit dem Ausatmen, wenn ich „jetzt“ sage. Zähle beim Ausatmen langsam bis fünf. Dann atme nicht, denke aber Pau-se und atme danach ein, indem Du je nachdem, wie es für Dich richtig ist, langsam bis 3 oder bis 4 zählst. (Bitte vormachen mit lautem Zählen: Ausatmen: 1 2 3 4 5 Pau se. Einatmen: 1 2 3 (4). Ausatmen...) Mach diese Übung nur solange sie Dir gut tut. - Jetzt.

Danach: Atme nun ganz normal.“

1.3 Tai-Chi-Atmen (vgl. Wie's geht 5, Fritz Rohrer, Reinhard Schubert, Beratungsstelle für Gestaltung, 1990)

„Stellt Euch so, dass Ihr Eure Arme um Euch bewegen könnt, ohne jemanden zu berühren.

Eure Füße stehen parallel und ungefähr so breit wie eure Schultern. Die Arme hängen locker neben dem Körper.“

Hinweis: Die Übung wird erst gezeigt, dann gemeinsam mit den Konfirmand/innen, schließlich von jeder/jedem im eigenen Rhythmus 3 – 4 mal durchgeführt.

Beim *Einatmen* werden die gestreckten Arme in einem langsamen Bogen fast senkrecht nach oben bewegt, dann so angewinkelt, dass die Hände vor der Stirn zur Ruhe kommen, die Handflächen zeigen nach außen.

Pause.

Beim *Ausatmen*: Die Hände bewegen sich nach außen, die Arme sind gestreckt bis in die Waagerechte. Die Handflächen zeigen nach unten.

Pause.

Beim *Einatmen*: Die Handflächen werden nach vorn gedreht und in einem weiten Bogen bis vor die Brust geführt. Dabei kann die Vorstellung sein, ganz viel Atemluft einzusammeln.

Pause.

Beim *Ausatmen*: Die Handflächen nach unten drehen. Die Arme bewegen sich sanft, als würden sie Luftsäulen bewegen, nach unten, bis sie wieder locker neben dem Körper hängen.

Pause.

usf.

1.4 Durch die Fußsohlen atmen.

„Die letzte Übung: Sängerinnen und Sänger brauchen langen Atem. Es gibt verschiedene Techniken, die sie anwenden, wenn sie ohne Luft zu holen, lange Töne oder Abschnitte singen müssen. Probiert eine aus. Sie klingt komisch. Aber sie ist interessant. Stell Dir vor, Du atmest durch deine Fußsohlen ein. Und aus. Probiere das

jetzt ganz ruhig und langsam für Dich aus.
– Verändert sich etwas?“

Reflexion:

„Jede/r sucht sich 2 andere. Stellt Euch zusammen. Jede/r berichtet:

Das tat gut.

Damit konnte ich wenig anfangen.

Das waren Gedanken, die mir kamen.“

Mögliche Zusammenfassung und Vertiefung:

„Im Einfachen das Wesentliche entdecken! Atmen ist etwas einfaches. Jede/r kann es. Wir tun es in der Regel ohne uns dessen bewusst zu sein. Aber im Atmen können wir den Fluss des Lebens spüren: Abgeben und aufnehmen.

Es gibt Redewendungen, die mit dem Atmen zu tun haben. Stellt Euch jetzt zusammen in Gruppen zu viert.

Ich sage eine Redewendung. Jede/ probiert sie für sich aus. Dann überlegt Ihr in der Kleingruppe eine Situation zu der diese Redewendung passt.

Beispiel: „Mir stockt der Atem.“ Tut das. (Stocken ist anders als Luft anhalten!) Erfindet eine Situation dazu. Erzählt sie.“

Den Gruppen werden drei der folgenden Impulse nacheinander gegeben.

- Halt die Luft an!
- Er hat einen langen Atem.
- Ich schnappte nach Luft.
- Da kam jemand außer Atem.
- Das war sein letzter Atemzug
- Atemlos berichtete sie...
- Bitte eine Atempause!

Baustein 2 Mach mal Pause ...

Zeit: 70 Minuten mit Pause

Material: Packpapierrolle, Eddings, Fragebogen ‚Pause‘, DIN A5 Zettel in 4 Farben, Tesafilm, Bibeln

2.1 Schreibmeditation

Auf einem Tisch liegt ein Bogen Packpapier (je nach Gruppengröße können mehrere Tische entsprechend gestaltet werden), in dessen Mitte deutlich lesbar ‚Pause‘ steht. Auf dem Papier liegen 3

Filzschreiber. Die Konfirmand/innen gehen schweigend um den Tisch herum. Wem etwas zu dem Wort in der Mitte einfällt, schreibt es irgendwo auf das Papier. Andere lassen sich anregen, schreiben einen neuen Einfall. Wichtig ist, dass niemand redet. Auch die Leiterin/der Leiter kann etwas schreiben. Zum Abschluss werden die Textbeiträge vorgelesen.

2.2 10 Minuten Pause.

Schicken Sie, unabhängig von der Uhrzeit, die Konfirmand/innen 10 Minuten lang in die Pause.

2.3 Fragebogen zur Pause

Wenn die Konfirmand/innen zurück in den Raum kommen, erhalten sie folgenden Fragebogen und bearbeiten ihn.

P A U S E

P Schreibe dreierlei auf, was Du in der Pause gemacht hast.

A Was tat Dir gut in der Pause (Mehrfachnennung möglich)?

U Gab es etwas, was weniger gut war für Dich? Bitte schreibe es auf.

S Ergänze den Satz: Ich wünschte, es gäbe mehr Pausen, damit ...

E Ergänze den Satz: Für mich müsste es nicht viele Pausen geben, weil ...

Die Fragebögen werden eingesammelt. Der Inhalt wird anonym bekannt gemacht. An einer Tafel oder auf einem Plakat werden häufige Nennungen gesammelt.

2.4. Das Mensch-macht-Pause – Denkmal

2.4.1 Die spielpädagogische Methode Denkmal oder Standbild-Stellen wird eingeführt. Ein/e Freiwillige/r kommt in die Mitte. Er/sie ist formbares Material. Zwei „Bildhauer“ aus der Gruppe gestalten dieses Material zu einem Denkmal/Standbild zum Stichwort:

„fromm“. Aus der Gruppe werden Vorschläge entgegengenommen, den Begriff noch deutlicher darzustellen. Ebenso wird verfahren zu zum Stichwort: „voll in Aktion“. Beide Standbilder nebeneinander wirken eindrücklich.

2.4.2 Nun werden Vierergruppen gebildet. Zwei Mitglieder der Gruppe sind formbares Material, zwei sind Bildhauer. Die Aufgabe in allen Gruppen ist, aus den beiden ein Denkmal zu gestalten. Dabei sind die Aufgaben unterschiedlich. Die Gestaltungen müssen sich die Denkmal-Personen gut einprägen. Die anderen Gruppen sollen später raten, was dargestellt wird.

Gruppe 1 erhält folgenden schriftlichen *Arbeitsauftrag*:

In der Disco. Es ist 2 Uhr morgens. 2 Leute sind seit Stunden am Abtanzen. Sie gehen vor die Tür, um zu chillen. Stellt sie dabei als Denkmal dar.

Arbeitsauftrag Gruppe 2:

Zwei Stunden (!) Mathearbeit.

Vergleichstest. 2 Leute gehen aus der Klasse raus und machen Pause. Stellt sie dabei als Denkmal dar.

Arbeitsauftrag Gruppe 3:

Draußen ist es heiß. Eine alte Kirche ist offen. Zwei gehen rein, genießen die Kühle, schauen sich um und machen eine Atempause. Stellt sie dabei als Denkmal dar.

Arbeitsauftrag Gruppe 4:

Zwei warten auf den Bus. Beide haben einen sehr wichtigen Termin. Der Bus hat schon 16 Minuten Verspätung. Eine von beiden Personen bleibt cool. Die andere wird immer nervöser. Stellt sie dabei als Denkmal dar.

2.4.3 Haben alle Gruppen ihr „Denkmal“ erstellt, lösen sie es auf, nachdem sie sich alles gut eingepägt haben. Alle nehmen einen Stift. Jede/r bekommt 4 verschiedenfarbige Zettel (DIN A 5). Gruppe 1 zeigt ihr Denkmal. Alle raten, was dargestellt wird. Die richtige Lösung wird aber nicht verraten. Erst schreibt jede/r Konfirmand/in auf einen der farbigen Zettel (die Farbe wird vorher

angegeben!), was diesen Personen in der dargestellten Situation gut tun würde. Die Zettel werden in die Mitte gelegt, dann anonym vorgelesen. Schließlich liest die Gruppe ihren Arbeitsauftrag vor. Ebenso wird mit den anderen Gruppen verfahren. Alle ausgefüllten Zettel werden unter der Überschrift: Was gut tut! an einer Wand befestigt.

2.5 Gott macht Pause

Die Konfirmand/innen lesen die Schöpfungsgeschichte 1. Mose 1.1 – 2.4. In dem folgenden Gespräch wird unter anderem die Frage gestellt: An wie viel Tagen schuf Gott die Erde? (6!) Weiter: Gott macht Pause. Beschreibt, wie er seine Pause gestaltet! (Ruhens, schauen, segnen). Hier wird folgende Information gegeben: „Das ist der ursprüngliche Rhythmus des Lebens: Etwas (er-)schaffen, aufhören damit und ruhen, es anschauen und es segnen. - Stell Dir vor, Du hast eine besondere Seite auf Deiner Homepage eingerichtet. Du bist fertig damit. Jetzt ruhe, entspanne Deine Augen, Deine Finger, Deinen Rücken. Dann schaust Du an, was Dir gelungen ist. Und dann segnest Du es.“

Im Gespräch werden Möglichkeiten gesammelt, wie man segnen kann. Beispiele: Ich bin still und denke: Mögen alle, die diese Seite anklicken auf gute Gedanken und in gute Stimmung kommen.

Baustein 3 Pause – den Segen spüren

Zeit: 30 Minuten

Raum: Kirche

Die Gruppe geht in die Kirche. In der Kirche wird geschwiegen. Die Konfirmand/innen stellen sich im Halbkreis vor der Altar. Die Leiterin/der Leiter stellt sich an den Altar und erhebt die Arme zum Segen. Gemeinsam werden die im Gottesdienst gebräuchlichen Segensworte gesucht und gefunden. Die Leiterin/Der Leiter spricht mit erhobenen Armen frei einen (irischen) Segen.

„Hier stehen Teelichte. Denke an einen Menschen, der Dir wichtig ist. Dann nimm ein Teelicht, zünde es an, denke oder spreche einen Segenswunsch für diesen Menschen und stelle das Licht auf den Altar.“

Nach einer Atempause setzen sich alle. Die Hälfte der Gruppe setzt sich in die erste Reihe mit viel Seitenabstand. Genau hinter die in der ersten Reihe setzen sich weitere Konfirmand/innen. Optimal ist es, wenn nur zwei Reihen gebildet werden müssen.

„Denke einen Segenswunsch für den Menschen, der vor Dir sitzt. Lege jetzt eine Hand auf die Schulter des Menschen vor Dir. Wer niemanden von sich hat, bleibt still sitzen. Denke nun den Segenswunsch, während Deine Hand auf der Schulter liegt. Lass Dir Zeit. - Nimm Deine Hand zurück und setze Dich wie vorher.“

Danach segnen die Gesegneten diejenigen, die gesegnet haben auf gleiche Weise. Schließlich stehen sich zwei gegenüber. Die Handflächen von einer/einem liegen aneinander („Betende Hände“), die Finger zeigen auf das Gegenüber. Dieses legt nun die Handflächen auf die Handrücken der/des „Betenden“ und sagt: Der Friede Gottes sei mit Dir. Dann wird gewechselt.

Baustein 4 Innehalten – das Leben spüren

Zeit: 25 Minuten

Material: Arbeitsblatt ‚Segen‘

4.1 „Stress und Hektik sind heute normal, auch in Eurem Alltag. Manchmal verliert man dabei den Überblick über das, was wesentlich ist. Dabei kann man fast jederzeit innehalten, eine ganz kurze Atempause einschieben, vielleicht sogar nur drei Atemzüge lang auf den eigenen Atem achten. Es gibt auch Gelegenheiten von außen, die anregen, das, was man gerade tut, zu unterbrechen und zu sich zu kommen. Jemand, den ich kenne, achtet besonders auf Kreuze, die an Wegen stehen oder an Häusern angebracht sind. Kommt er an einem vorbei, streicht er sich mit den Fingern der einen Hand ein Kreuz in die Handfläche der anderen.“

(Vormachen!) Eine ganz kleine Geste. Niemand bekommt sie mit. Aber er spürt: Es gibt noch etwas anderes, als Stress und Hektik. Fallen Euch andere Gesten oder Zeichen ein, die in verschiedenen Situationen passen? Wenn Euch keine einfallen, erfindet welche!“
Gesten und Zeichen werden gesammelt.

4.2 Je zwei Konfirmand/innen tun sich zusammen. Beide bekommen ein aufmerksam gestaltetes Arbeitsblatt und den Auftrag, sich zu drei Gelegenheiten einfallen zu lassen, was sie tun könnten. Die beste Idee schreibt jede/jeder in sein/ihr Arbeitsblatt. Wenn die Konfirmand/innen dieses Blatt bei sich führen, können sie in entsprechenden Situationen ausprobieren, ob die ausgedachten Möglichkeiten sinnvoll sind. So entsteht eine Einübung in eine „praxis pietatis“.

**„Ich will Dich segnen.
Du sollst ein Segen sein.“**

Ergänze den Satz bei mindestens drei Situationen:

- ❖ Wenn ich die Glocken am Werktag läuten höre, kann ich ...
- ❖ Wenn ich erfahre, dass jemand, der mit bekannt ist, sehr krank ist, kann ich...
- ❖ Wenn ich ein Brautpaar sehe, kann ich...
- ❖ Wenn ein gutes Essen vor mir steht, kann ich...
- ❖ Wenn ein Rettungsfahrzeug mit Martinshorn vorbeifährt, kann ich...
- ❖ Wenn jemand mich ärgert, kann ich...
- ❖ Wenn jemand mir gut tut, kann ich...

Trage dieses Blatt bei Dir und probiere in den nächsten 14 Tagen aus, in der einen oder anderen Situation das zu tun, was Du Dir überlegt hast. Zu unserem Treffen in 14 Tagen bring diesen Zettel bitte wieder mit.

4.3 Bei einem der nächsten Treffen der Gruppe soll Gelegenheit gegeben werden, Erfahrungen auszutauschen. Sinnvoll ist es, die (bis dahin hoffentlich erprobten) besten Satz-Ergänzungen schriftlich zu sammeln und ein neues ausgefülltes Blatt zu erstellen.

Weitere Anregungen finden Sie in diesen Veröffentlichungen:

KU Praxis 41, S. 80ff Wüsten im Alltag – Oasen wo?, Gütersloh, 2000
KU Praxis 45, Räume – Zeiten – Rituale, Gütersloh, 2003
J.M.Reich, Schönberger Projekte 1, Stationenreihe zum Thema Zeit, RPZ Schönberg, 1999.
KU Kurs zum Thema Segen, Konfirmation, Taufe, Gütesloh, 2004
Kreuzundquer, Das Werkbuch, Perlen des Glaubens S. 116, f, Göttingen, 2005
Anknüpfen- Praxisideen für die Konfirmandenarbeit, Stuttgart, 2005

Jörg M. Reich
Im Brühl 30
61476 Kronberg