

# RESILIENZ (ER)KENNEN LERNEN

Alina Ehrhardt-Niebeling, Ursula Heinemann, Timo Janssen

Das Leben Heranwachsender ist gegenwärtig in hohem Maße durch Krisen bestimmt. Corona, Klimakrise, Kriege und fragile Familienstrukturen sowie ein Druck zur Selbstoptimierung führen zu einer Situation der potenziellen Überforderung. Dadurch kommt dem Begriff der „Resilienz“ eine große Bedeutung zu. Er beschreibt die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.<sup>1</sup>

## Baustein 1: „Begrüßung und Ankommen“ (10 Min.)

Die Konfirmand\*innen werden im Stuhlkreis begrüßt. Der Tag beginnt mit einem Körpergebet (**M1**). Das Gebet wird einmal mit den Gesten vorgebetet, danach steigen die Konfirmand\*innen mit ein.

## Baustein 2: Hinführung zum Thema (15 Min.)

Im Plenum werden den Konfis drei Impulse zum Thema „Resilienz“ präsentiert. Anhand der Impulse sollen sie selbst auf das Thema des Tages kommen.

Impuls 1: Song „Flowers“ von Miley Cyrus

Impuls 2: Resilienzgeschichte „Auch dies geht vorbei“ (**M2**)

Impuls 3: Mit einem Hammer auf einen zerbrechlichen Gegenstand schlagen (Tasse etc.), damit dieser zerbricht. Danach das Gleiche mit einem Gummiball versuchen. Wo die Tasse zerbricht, wird der Gummiball nur kurz eingedellt, hüpfert dann aber weg und dehnt sich wieder aus.

Die Konfis beschreiben zunächst, was sie gehört und wahrgenommen haben. Dann werden sie aufgefordert Vermutungen anzustellen, was die drei Impulse verbindet. Der Gedanke, dass Menschen oder Dinge krisenhafte Situationen ohne dauerhafte Beeinträchtigungen überstanden haben, wird mit dem Begriff der „Resilienz“ verbunden. Der Begriff kann auch mit „Widerstandsfähigkeit“ umschrieben werden. Da die meisten Konfis den Begriff „Resilienz“ noch nicht kennen, sollte hier genug Zeit gegeben werden, um die Vorstellung dahinter kennenzulernen.

## Baustein 3: Krisenerfahrungen in den Worten der Psalmen (15 Min.)

Alle Jugendlichen kennen Ängste und krisenhafte Erfahrungen. Es ist aber nicht leicht für sie, in einer Gruppe darüber zu sprechen. Die Psalmen bieten den Konfis eine Sprache für ihre Ängste an<sup>2</sup>. Die Klagepsalmen **M3** werden ausgelegt. Anschließend werden die Jugendlichen aufgefordert, eines der vorbereiteten Worte auszuwählen und sich in die

### Worum es geht:

An einem Konfi-Tag lernen die Konfis das Konzept der Resilienz kennen. Anhand von Klagepsalmen und Alltagssituationen setzen sie sich mit Krisen und möglichen Lösungen kreativ auseinander.

### Autor\*innen:

Alina Ehrhardt-Niebeling  
Vikarin der EKKW in Vollmarshausen  
alina.ehrhardt-niebeling@ekkw.de

Dr. Ursula Heinemann  
Vikarin der EKKW in Kassel  
ursula.heinemann@ekkw.de

Timo Janssen  
Vikar der EKKW in Kassel  
timo.janssen@ekkw.de



### Stundenumfang:

Konfi-Tag (180 Minuten) oder  
Konfi-Stunden 2x90Min

### Kompetenzen:

Die Konfis ...

- lernen den Begriff „Resilienz“ und seine Bedeutung kennen,
- nehmen wahr, dass Krisen zum Menschsein dazugehören,
- versetzen sich in die Situation der Psalmbeter hinein,
- erleben anhand der Psalmen eine elementare Sprache für Ängste und Sorgen,
- lernen die christliche Tradition als eine Möglichkeit der Selbstfürsorge kennen,
- lernen Gefühle mittels kreativer Zugänge auszudrücken,
- erweitern ihre Fähigkeiten zur Präsentation und gegenseitigen Wahrnehmung.

### Material:

**M1** Körpergebet

**M2** Resilienzgeschichte

**M3** Ausschnitte aus Klagepsalmen

„Wertvollwort“-Karten, Eva Jung,  
<https://www.adeo-verlag.de/wertvollwort-die-bibel-textkarten.html>, ABlar, 2016

Musikbox, Gesangbücher, Hammer, zerbrechlicher Gegenstand, Gummiball, Kreativmaterialien



Die Materialien sind auf unserer Webseite [www.rpi-impulse.de](http://www.rpi-impulse.de) verfügbar.

<sup>1</sup> <https://www.bmz.de/resource/blob/101116/factsheet-resilienz-staerken-perspektiven-schaffen-de-ohne-bild.pdf>, Zugriff am 14.02.2024

<sup>2</sup> Vgl. zur Methode: Ingo Baldermann, *Wer hört mein Weinen? Kinder entdecken sich selbst in den Psalmen*, 1986, S. 12f.

Situation des Psalmbeters hineinzudenken. In welcher Situation könnten diese Worte gesprochen worden sein?

Nach der Methode „think-pair-share“ denken sie zunächst einen Moment für sich darüber nach, teilen dann ihre Überlegung mit den Sitznachbar\*innen und tragen schließlich ihre Ergebnisse in der Gruppe zusammen. Dabei entscheiden die Konfis selbst, wie viel von ihrer eigenen Erfahrung in die Beschreibung der Situation einfließen soll.

## Baustein 4: Wertvollwortkarten und eigene Situation in Kleingruppen besprechen (20 Min.)

In der Mitte des Sitzkreises werden „Wertvollwort“-Karten ausgelegt. Diese stellen jeweils ein Wort in den Vordergrund, das ermutigen soll. Die Konfis wählen eine Karte aus, mit der sie Mut und Kraft verbinden. Nach ihrer Wahl werden sie mit jeweils einer Teamer\*in in Kleingruppen unterteilt. Dort beschreiben sie, warum die Jugendlichen ihre Karte ausgewählt haben, lesen den auf der Rückseite befindlichen Bibeltext vor und kommen über eigene Erfahrungen ins Gespräch. Die Teamer\*in moderiert das Gespräch: „Erinnert ihr euch an eine Situation, in der dieses „Wertvollwort“ sinnvoll gewesen wäre bzw. geworden ist? Welche Ängste und Schwächen kennt ihr? Was hilft euch? Fällt euch zu den „Wertvollworten“ bzw. Bibelstellen der anderen etwas ein?“

## Baustein 5: Spiel als Einstieg in das Thema „Vertrauen“ (10 Min.)

An dieser Stelle kann im Grunde jedes Spiel, das gegenseitiges Vertrauen fördert, eingesetzt werden. Hier ein Beispiel:

Kollektive Ohnmacht: Je nach Gruppengröße werden die Konfis in 3-5 Untergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Zahl zugeteilt (bei 3 Gruppen 1-3, bei 4 Gruppen 1-4, usw.). Die einzelnen Konfis laufen dann zur Musik durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, ruft die/ der Leiter\*in eine der Zahlen. Die Konfis mit der entsprechenden Zahl stoßen einen Schrei aus oder geben ein vergleichbares Zeichen der Ohnmacht und machen sich steif. Sobald sie sehen, dass andere Konfis ihnen helfen wollen, lassen sie sich mit möglichst angespanntem Körper in ihre Arme fallen. Die Aufgabe der anderen Konfis ist es nämlich, nach denen zu suchen, die geschrien haben und sie aufzufangen.

## Baustein 6: „Kreativwerkstatt“ (45 Min.)

Die Konfirmand\*innen sollen sich nun mit der Frage beschäftigen: „Was hilft mir?“. Dazu stehen unterschiedliche Zugänge bereit. Am Ende soll ein „Kunstwerk“ mit Titel entstehen, welches im Anschluss vorgestellt werden soll. So kann jede\*r Konfi seine Stärken nutzen oder sich in etwas Neuem ausprobieren.

Station 1 „Theater spielen“: Die Konfis sollen Standbilder oder Szenen erarbeiten, die sie mit der Fragestellung verbinden. Diese Station findet in einem separaten Raum statt, damit sie dabei ungestört sind.

Station 2 „Schreibwerkstatt“: Die Konfis können sich schriftlich mit der Frage auseinandersetzen und ihre Antworten entweder vor der ganzen Gruppe vortragen oder ihr „Kunstwerk“ zum Durchlesen ausstellen.

Station 3 „Legematerial und Bastelmaterial“: Die unterschiedlichen Materialien laden zum Ausprobieren ein. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Konfis können Bilder malen, Skulpturen bauen oder abstrakte Bodenbilder legen.

## Baustein 7: „Vernissage“ (40 Min.)

Die Vorstellung der Kunstwerke findet in einem eigenen Raum statt. Dafür werden Tische so gestellt, dass sich die Gruppe gut bewegen kann und die Kunstwerke von allen Seiten gesehen werden können. Die Konfirmand\*innen stellen ihre Kunstwerke und deren Titel auf die Tische. Gemeinsam wird eine Reihenfolge festgelegt, in der die Kunstwerke betrachtet werden sollen. Die Gruppe läuft anschließend zu jedem Kunstwerk und betrachtet es. Der oder die Künstler\*in stellt ihr Kunstwerk vor. Das Vorstellen schult die Präsentationsfähigkeit und vertieft die Auseinandersetzung mit der Fragestellung. Die restlichen Konfis setzen sich beim Hören individuell mit dem Kunstwerk auseinander und haben die Möglichkeit nachzufragen. Bei dieser Methode ist eine moderierende Funktion der Verantwortlichen erforderlich. Der Austausch geschieht wertschätzend und die Gefühle einzelner werden gewahrt.

Tipp: Machen Sie ein Foto von den Kunstwerken und laden Sie es z.B. in der Konapp<sup>3</sup> hoch. So sind die Ergebnisse gesichert und die Konfis können sich ihre Werke jederzeit anschauen.

## Baustein 8: Abschlussrunde, Feedback und Segenskreis (10 Min.)

Von den Teamer\*innen und Konfirmandinnen wird das Gelernte pointiert und wiederholt. Es wird in Erinnerung gerufen, was am Konfi-Tag gehört, gesehen und erlebt wurde. Was sind Krisen (Baustein 3)? Was stärkt (Baustein 4)? Was oder wer gibt Halt (Baustein 6 und 7)? Dabei ist es ebenso wichtig, zu betonen, dass man selbst nicht immer stark sein muss (Rückbezug zu Baustein 5). An dieser Stelle ist zudem der Ort für Feedback.

Zum Abschluss lohnt sich ein Lied (Empfehlung EG+ 111 „Meine Zeit steht in deinen Händen“) und dann ein gemeinsamer Segen, der sich z.B. an eine kräftigende Bibelstelle anlehnt und/ oder einen wichtigen Satz des Tages einbindet.



<sup>3</sup> Weitere Infos finden sich hier: <https://www.konapp.de/?referrer=%2FWebinterface%2FGruppe.html%3Fgroup%3D6110>, Abruf 15.2.2024