

gefördert durch:

netzwerk

mission:mensch



EKD

Evangelische Kirche
in Deutschland

Cornelia Daub/Katrin Juschka
netzwerk-m e.V.

Bausteine für religiöse Bildung und Spiritualität

Material- und Methodenheft
für Seminare in Freiwilligendiensten
anhand von Weltreligionen-Schatztruhen

Vorwort

Das Material- und Methodenheft gibt Bausteine für Seminarwochen, um sich Religion und Spiritualität handlungsorientiert und mit allen Sinnen als Gruppe anzunähern.

Die Zielgruppe, auf die sich die Inhalte ausrichten, sind Teilnehmende im Freiwilligendienst (Freiwilliges Soziales Jahr bis 27 Jahre und Bundesfreiwilligendienst unter und über 27 Jahre). Seminare in diesem Kontext finden in der Regel als Bildungsreisen mit Übernachtung im Rahmen außerschulischer Erwachsenenbildung an unterschiedlichen Orten statt.

Das Heft bietet primär Bausteine für einen täglich stattfindenden „Start in den Tag“, der als gewidmete Gruppenzeit für Spiritualität den Tag eröffnet (mit Impuls, Andacht, Zeit für Austausch, Achtsamkeitsübungen etc.). Die Bausteine sind nach den menschlichen Sinnesindrücken Sehen, Schmecken, Riechen, Fühlen und Hören ausgerichtet. Einzelne Methoden und Anregungen für eine ausführliche Behandlung der Themen im Seminarprogramm werden ergänzend etwas detaillierter ausgeführt und lassen sich inhaltlich mit dem „Start in den Tag“ thematisch verknüpfen. So kann z.B. ein Baustein „Start in den Tag: Sehen“ ausführlich in der folgenden Bildungseinheit „Gottesbilder in den Religionen und der Kunst“ behandelt werden, in der es um visuelle Kunstwerke geht. Dafür können Bausteine in beliebiger Reihenfolge kombiniert werden, beispielsweise in den Vormittageinheiten der Seminarwoche. Nachmittags ist es sinnvoll, diese mit Themenschwerpunkten zu ergänzen, die durch die lokalen Örtlichkeiten gegeben sind (z.B. Besuch einer Synagoge, Kirche, Moschee; Exkursion zu historischen Stätten oder aktuellen Museums- und Kunstausstellungen, Pilgerweg in der Natur zur persönlichen Reflexion etc.).

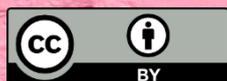
Speziell die Thematik „Kunst und Religion“ ist für das durch die Mittel der EKD geförderte Projekt im Fokus, weswegen viele Bausteine künstlerische Perspektiven anbieten und die Handwerkskunst, Kunstgeschichte, Kunsttraditionen etc. der verschiedenen Glaubensrichtungen beleuchten. Der Anhang zeigt exemplarische Seminarprogramme, die im Förderzeitraum 2020-2021 zur Thematik geplant waren oder pandemiebedingt auf andere Weise durchgeführt wurden.

In den Bausteinen wird immer wieder auf „Schatztruhen“ hingewiesen. Diese Schatztruhen sind reale kleine Truhen bzw. Koffer, gefüllt mit Gegenständen und Symbolen der Religionen aus aller Welt. Das Inventar der Weltreligionen-Schatztruhen wird vorab in einer Auflistung vorgestellt, sodass Schatztruhen eigens zusammengestellt, entliehen (z.B. in den Medienhäusern bzw. religionspädagogischen Instituten der Kirchen) oder einzelne Gegenstände angeschafft werden können.

Die Arbeit mit den Bausteinen und Schatztruhen ist so gestaltet, dass die Methoden auch ohne theologische Ausbildung der Seminarleitung durchgeführt und angeleitet werden können. Die beiden Autorinnen haben zwar religionspädagogische Qualifikationen, aufgrund der Diversität der Zielgruppe wurde allerdings ein handlungsorientierter, ästhetischer Ansatz zur Auseinandersetzung mit Religion gewählt, denn auch die Freiwilligen bringen unterschiedliche Interessen und Vorkenntnisse mit und haben oftmals einen interreligiösen Hintergrund, der das Seminarprogramm bereichern kann. Der Schwerpunkt liegt daher auf interkulturellem und interreligiösem Erleben aus der Perspektive eines christlichen Trägers heraus, womit der Austausch zwischen den Gruppenteilnehmenden angeregt werden soll, die oft aus unterschiedlichsten religiösen Traditionen und Religionen kommen.

Cornelia Daub und Katrin Juschka
Kassel, Mai 2021

www.netzwerk-m.de/freiwilligendienste



Dieses Heft ist unter der Lizenz [„CC BY 3.0 DE“](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/) veröffentlicht und kann mit Namensnennung der Urheberinnen weiterverwendet werden. Bildrechte: Alle Bilder wurden eigens angefertigt, ausgenommen das Umschlagfoto von [Kelly Lacy](#) via [Pexels](#) und die Mauerwand „Pink Circle“ von [Ann H](#) via [Pexels](#).

Inhalt

Weltreligion-Schatztruhe: Judentum	1
Weltreligion-Schatztruhe: Christentum.....	2
Weltreligion-Schatztruhe: Islam	3
Weltreligion-Schatztruhe: Buddhismus, Hinduismus.....	4
Bausteine für religiöse Bildung und Spiritualität	5
Einführung: Sinnliche Erlebnisdimensionen	5
Baustein „Hören“.....	6
Baustein „Sehen“	8
Baustein „Riechen“	13
Baustein „Schmecken“	14
Baustein „Fühlen“	16
Anhang: Exemplarische Seminarprogramme.....	20

Weltreligion-Schatztruhe: Judentum

Inventar:

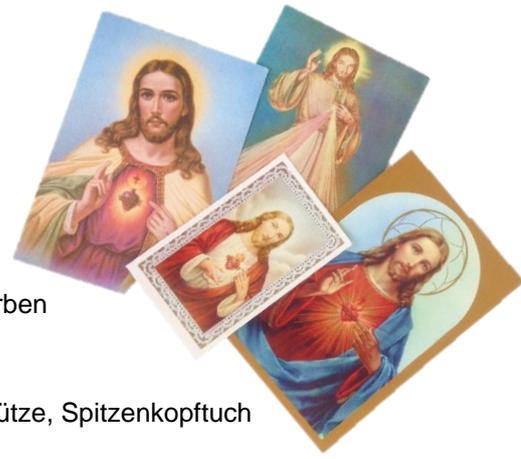
- Überblick: Hebräisches Alphabet (und Schreibschablone)
- Jahresfeste-Überblick
- Jüdischer Kalender
- Überblick „Koschere Speisen“
- Gebetbuch „Siddur“
- Gebetsriemen (Tefillin)
- Hebräische Bibel
- Tora-Rolle (Miniatur)
- Tora-Hand (Hand-Zeiger „Jad“ für das Lesen der Tora-Rolle)
- Hebräisches „Tetragramm“: Der unaussprechliche Name Gottes
- Armbänder/-ketten (z.B. mit „Sch'ma Jisrael“-Schriftzug, rotes Kabbala-Band)
- Symbol-Karte „Tikkun Olam“ und Davidsstern
- Menora
- Mesusa
- Talit
- Talit-Katan mit Tzitzit
- Challa-Decke für Schabbat
- Schabbat-Kerzenhalterpaar, ggf. Hawdala-Kerze
- Sederteller
- Kiddusch-Becher
- Besamim-Gewürze
- Aufkleber „Shalom“
- Schlüsselanhänger, z.B. mit Chamsa (Hand der Fatima) oder „Chai“ (Lebenssymbol)
- Aufkleber „Shalom“ zweisprachig
- Pessach-Haggada und Matzen
- Neujahrskarte „Rosh HaSchana“ (ggf. weitere Festtags-Grußkarten)
- Chanukkia und Kerzen, ggf. Dreidel
- Bildpostkarten Jerusalem
- Abbildungen Synagogen und antiker Jerusalemer Tempel
- Kopfbedeckungen (Kippa, Kopftuch) und Haarklammer für Kopfbedeckungen
- Namensliste: Vornamen mit hebräisch-jüdischer Tradition
- Liste mit deutschen Wörtern, die der jiddischen Sprache entstammen
- Buch: Grundwissen Judentum



Weltreligion-Schatztruhe: Christentum

Inventar:

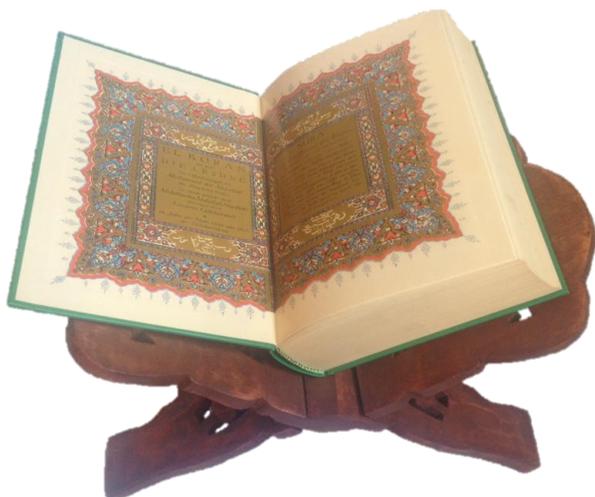
- Jahresfeste-Überblick „Kirchenjahr“
- Abendmahlsteller und Kelch/Oblaten
- Paramente, z.B. Antependien in liturgischen Farben
- Sakrale Kleidung (z.B. Stola, Talar, Bäffchen)
- Kopfbedeckungen, z.B. Barett, Mitra/Bischofsmütze, Spitzenkopftuch
- Glaubensbekenntnis
- Christliche Bibel(n), z.B. Neues Testament (Interlinear-Übersetzung), Spätschriften
- Weihrauch und Rauchfass
- Weihwassergefäß und Weihwasser
- Katholische Heiligen-Bildchen
- Orthodoxe Ikonen
- Luther-Playmobilfigur
- Symbol-Schlüssel/-Kettenanhänger, z.B. „brennendes Herz Jesu“/Heiligen-Medaillon
- Armbänder/Schmuck, z.B. „WWJD“, Symbole für „Glaube, Liebe, Hoffnung“
- Kruzifix oder Konfirmations-/Kommunikationskreuze (z.B. Handschmeichler)
- Rosenkranz
- Evangelisches Gesangbuch mit Luthers Katechismus
- Stundenbuch/Tagzeitengebete oder Gebetbuch
- Gebetshocker/Meditationsbank (Miniatur)
- Kleine Glocke (z.B. Handglocke: Heiligabendglocke, Eucharistieglocke)
- Lichttraditionen: Osterkerze, Taufkerze, Grablicht, biblische Öl-Lampe, ewiges Licht
- Engelfiguren, Schutzengel (kleine Bronze-Engel)
- Urkunden oder Grußkarten: Konfirmation, Taufe, Taufpatenschaft, Hochzeit
- Ichthys-Fisch (z.B. als Bumper-Sticker, Ketten-Anhänger)
- Postkarten mit Kirchengebäuden verschiedener Traditionen (z.B. Rom)
- Weihnachtsskrippen-Figuren
- Ostereier
- Adventskalender
- Herrnhuter Stern (Miniatur)
- Namensliste: Vornamen mit griechisch-christlicher Tradition



Weltreligion-Schatztruhe: Islam

Inventar:

- Übersicht: Fünf Säulen des Islam
- Buch oder Kurzbiografie über Mohammed
- Übersicht: 99 Namen Allahs
- Hand der Fatima (Hamsa)
- Nazar-Amulett „Blaues Auge“
- Gebetsteppich
- Gebetswecker
- Gebets-Kompass Al-Kabaa
- Islamisches Glaubensbekenntnis „Schahada“ (arabisch und deutsch)
- Muslimische Gebetsketten und Armbänder, z.B. Tasbih
- Symbolkarte Neumond-Sichel (und Stern)
- Koran und Koranständer
- Jahresfeste-Überblick (Ramadankalender)
- Ramadanlampe/-laterne (z.B. marokkanisch)
- Schwarzer & weißer Ramadan-Faden
- Zahnputzholz und alkoholfreies Reinigungsprodukt
- Henna (Paste, Schablone)
- Wandbehang (z.B. Kaaba, Koranauszug auf Arabisch)
- Kopfbedeckungen (z.B. Kopftuch, Häkelmütze Takke/Topi)
- Kopftuchnadel
- Bildpostkarten (Mekka, Muezzin, Nasreddin Hodscha)
- Kalligrafie (Arabischer Schriftzug auf Papier)
- Überblick „Halal-Speisen“
- Buch: Grundwissen Islam



Weltreligion-Schatztruhe: Buddhismus, Hinduismus

Inventar:

- Gebetsfahnen (z.B. tibetische Wimpelkette/Windpferde)
- Bild Dalai Lama und tibetische Mönche
- Buddha-Figur
- Räucherstäbchen und -halter
- Symbolbilder: Gottheiten des Hinduismus (Ganesha, Shiva etc.)
- Gebetsmühle
- Glocke (Drilbu oder chinesisches Windspiel)
- Butterlampe oder Diya (Öllampe)
- Opferschalen für den Hausaltar
- Klangschale
- Zimbeln, Rasseln und Fußketten für Tanz
- Zen-Meditationsutensilien, z.B. Rin-Schale
- Glücksbringer-Symbole (z.B. Schlüsselanhänger Lotusblüte)
- Mandala-Malschablone, Aufkleber oder Sieb
- Symbolkarte Lebensrad, Lebensbaum
- Kumkum-/Sindur-Puder oder Sandelholzpaste
- Altartuch mit „OM“
- Bindis
- Meditations-Sitzkissen (Miniatur)
- Figur in Yoga-Haltung (z.B. Barbie „Breathe with me“)
- Tempel-Bilder der verschiedenen Traditionen
- Chakren-Kalender oder Chakren-Übersicht
- Buddhistische/Hinduistische Mala-Gebetsketten/Armbänder
- Kleidung, z.B. Wickeltuch in leuchtendem orange, Sari, Dhoti/Lunghi



Bausteine für religiöse Bildung und Spiritualität

Einführung: Sinnliche Erlebnisdimensionen

Etwas mit allen Sinnen zu erleben, greift einen ganzheitlichen Zugang auf, der helfen kann, Glaubensdimensionen nicht nur kognitiv zu erfassen, sondern körperlich zu erfahren, nachzuvollziehen und als Erlebnis wahrzunehmen. Im Folgenden sind fünf Erfahrungsfelder aufgezeigt, aus denen für die jeweils passende Zielgruppe Bausteine ausgewählt werden können; alle beziehen sich auf die menschlichen Sinnesorgane.

Das Rahmenprogramm mit einem „Start in den Tag“ bzw. Tagesabschluss darf ein gemeinschaftliches Erlebnis für die Gruppe sein, das partizipativ und kreativ gestaltet werden kann – es wird also nicht nur von der Seminarleitung durchgeführt, sondern auch von den Teilnehmenden.¹ Um die Mitgestaltung unter einem bestimmten Themenschwerpunkt zu erleichtern, werden Möglichkeiten aufgezeigt, die bei der Durchführung viel Freiraum für die individuelle Anpassung auf die Zielgruppe und das Gruppensetting zulassen. Deswegen sind die hier beschriebenen Vorschläge und Impulse oft kurzgefasst, da sie von der Person, die den jeweiligen Baustein durchführt, auf ihre authentische Art und Weise übernommen oder abgewandelt werden dürfen. Bewusst wird hierbei Spielraum für eigene methodische Gestaltung gelassen. Die Methoden und Anregungen für eine ausführliche Behandlung der Themen im Seminarprogramm werden dann detaillierter, mit methodischen Schritten, Arbeitsphasen oder Zielen für die Vertiefung erläutert.

Im Rahmenprogramm alle menschlichen Sinne anzusprechen, kann im wahrsten Sinne des Wortes zu einer Zeit der „Besinnung“ führen. Insbesondere unter pandemiebedingten Einschränkungen, unter denen dieses Heft entstanden ist und wo z.B. das gemeinschaftliche Singen eingeschränkt war, hat sich die Besinnung auf andere Formen des Andacht-Haltens und der Rückgriff auf vielfältige Traditionen von Gemeinschafts- und Spiritualitätserleben bewährt. Besinnung meint nicht nur eine kognitive Leistung oder (insbesondere in der evangelischen Tradition) das Hören auf gelehrte Worte einer Person bzw. der Schrift. Besinnung zielt vor allem auf die Bereitschaft, sich einzulassen auf unterschiedliche Impulse, für die der Mensch durch die verschiedenen Körpersinne empfänglich ist. Daher sind das Sich-Öffnen und das Schärfen der Wahrnehmungsorgane grundlegende Erfahrungen und Voraussetzungen zum Erhören, Begreifen, zur Erkenntnis von Sinn überhaupt, speziell und in letzter Konsequenz für den Sinn im Leben: Es sind sinnhafte Momente des Fühlens, des Genusses durch Riechen und Schmecken, der Erkenntnis durch Hören und Sehen etc., die das „Leben in Fülle“ (Johannes 10,10) erfahrbar machen. Daher sei diesem Material- und Methodenheft und allen, die damit arbeiten und die Impulse in die Bildungsarbeit hineintragen, ein Segen für alle Sinne als Geleit gegeben:

Gott segne deine Augen, damit du siehst, was Gott Gutes an dir tut,
damit du die Schönheit der Welt erkennen und danken kannst.

Gott segne deine Ohren, damit du hörst, wie Gott zu dir spricht,
damit du den Hilferuf der Welt vernehmen und handeln kannst.

Gott segne deinen Mund, damit du schmeckst, wie freundlich Gott ist,
damit du in das Lob der Welt einstimmen und jubeln kannst.

Gott segne deine Nase, damit du spürst, wie Gottes Atem dich umweht,
damit du das Unheil der Welt wittern und vermeiden kannst.

Gott segne deine Hände, damit du fühlst, wie Gott dich berührt,
damit du die Hoffnung der Welt erfassen und gestalten kannst.

Gott segne deine Sinne und in ihnen dein Leben
mit Offenheit, Liebe und der Freude am Wahrnehmen.

Geh hin, hellhörig, weitsichtig, feinfühlig
genüßlich, weise und aufmerksam.

Gott ist mit dir!²

¹ Grundsätzlich dazu und zur religiösen Bildung im Rahmen der Freiwilligendienste vgl. Juschka, Katrin: Grundlagen, Chancen und Grenzen für das Christliche in der Bildungsarbeit, in: Dies./Gerdom, Ute/Konstantinidis, Vassili (Hg.): Praxishandbuch Freiwilligendienst. Einsatz und Begleitung von Freiwilligen in christlichen Einrichtungen (Beiträge zur missionarischen Jugendarbeit, Band 5), Neukirchener Verlag 2021, S. 216-231.

² Eine gekürzte und leicht umformulierte Fassung des Segens nach Krause, Eckard H./Vogt, Fabian: Aufbruch zum Glauben. Wie man sich in Gott verlieben kann, Projektion J 2004, S. 187.

Baustein „Hören“

Das menschliche Ohr als Organ für das Wahrnehmen von Klängen, Information, Kommunikation etc. spielt in allen Kulturen und Religionen eine wichtige Rolle. Der Musik hat beispielsweise oft in Verbindung mit rituellen Handlungen und spirituellen Erfahrungen eine hervorgehobene Rolle. Literarische Texte oder Gebete werden musikalisch kunstvoll verarbeitet und rhythmisch überliefert. Im christlichen Kontext gibt es sowohl kurze, immer wiederkehrende Musikstücke als auch aufwändige Arien in großen Oratorien. Aber auch eine einfache Klangschale, Glocken oder Zimbeln, die ganz ohne Worte einen einzelnen Ton erzeugen, der langsam verklingt, sind bereits Klangerlebnisse aus vorchristlicher Zeit und können in eine Zeit der Stille oder in die Gegenwart Gottes führen.

Klangwelten transportieren mehr als nur Worte. Es werden Emotionen wie z.B. Klage, Freude, Geborgenheit oder Sehnsucht zum Ausdruck gebracht, sodass Gläubige dadurch Unterstützung und Hilfestellung in ihrem Glaubensleben erfahren können. Ebenfalls werden durch Musik, Töne oder rhythmische Vortragsweisen Inhalte transportiert und mitunter verstärkt, so dass ein intensiveres Wahrnehmen ermöglicht wird, was einen Effekt auf Gemeinschaft haben kann und miteinander zelebriert wird.

Im Folgenden werden Möglichkeiten aufgezeigt, die individuell und kreativ, auch in Kombination miteinander umgesetzt werden können:

- **Pilgerweg „Ich bin ganz Ohr“**
Pilgern kann an den unterschiedlichen Orten ohne viel Material und Vorbereitung durchgeführt werden, in der Stadt als „urbanes Pilgern“ oder als z.B. Spaziergang im Wald, um Geräusche in der Natur, die Umwelt und Schöpfung Gottes wahrzunehmen: Vögel, Wind, Rauschen der Bäume etc. Welche Geräusche sind im Gegensatz dazu von Menschen gemacht? Wie unterscheiden sich diese Geräusche von der Klangwelt der Natur? Wie werden sie empfunden? Die Impuls-Anregung kann unter den Bibelvers Mt 11,15 gestellt werden: „Wer Ohren hat zu hören, soll hören.“
- **Ein einfaches Lied gemeinsam erlernen**
Besonders gut eignen sich Lieder, die ökumenische und interreligiöse Inhalte transportieren und somit keine Vorbehalte zum Mitsingen für Teilnehmende darstellen, z.B. der Kanon von Michael Hermes und Terrye Coelho „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden“ oder der leider nur als Adventslied bekannt gewordene Kanon „Mache dich auf und werde Licht“ (Kommunität Gnadenthal).
- **Sich gegenseitig bedeutsame Lieder vorstellen**
Durch das Erzählen, was eine Person mit einem speziellen Lied verbindet, warum es ggf. ein „Lieblingslied“ geworden ist, entsteht persönlicher Austausch und Gemeinschaft. Lieder können als Musikvideos gezeigt, als Hörerlebnisse vorgestellt werden oder gemeinsam live eingeübt werden. Evtl. können bestimmte Passagen des Liedtextes vor- oder mitgelesen werden, eigene Gedanken, Erlebnisse und Erfahrungen dazu erläutert werden.
- **Ein (instrumentales) Musikstück anhören**
Beim Hören auf Musik ist es hilfreich, die Augen zu schließen und auf Emotionen zu achten, die dadurch ausgelöst werden. Somit ist es einfacher, sich ganz auf die Musik zu *konzentrieren* und achtsam zu werden für alles, was innerlich im Verlauf des Musikstücks angeregt wird: Phantasie, Gefühle, Erinnerungen etc. Sich darüber auszutauschen, ist eine Horizonterweiterung für alle, denn unterschiedliche Menschen vernehmen akustische Impulse verschiedenartig und hören auf je andere Weise, bilden zu der Musik unterschiedliche Geschichten, Bilder, Gefühle in ihrem Innern.
- **Ein klassisches Musikstück anhören**
Eine Arie, Kantate, Motette oder einen Abschnitt aus einem Oratorium wird abgespielt. Der kunstgeschichtliche und kulturelle Zusammenhang des Gesamtwerkes kann erläutert oder die Worte im Voraus gelesen werden, um dann die Musik wirken zu lassen.
- **Hör-Station**
In vielen Seminarhäusern ist es möglich, eine Hör-Station einzurichten, die mit gemütlichen Sitzkissen oder Teppichen eingerichtet ist. Hier kann per Kopfhörer eine persönliche Auszeit genommen, in den Pausen- oder Freiarbeitszeiten [Hörbibel](#) gehört werden bzw. Hörbeispiele und Musik aus unterschiedlichen Kulturen und Religionen (s.o.).

- **Das Glaubensbekenntnis des Judentums**

Das „Sch'ma Jisrael“, das als Glaubensbekenntnis des Judentums gilt und von vielen Gläubigen morgens und abends gebetet wird, hat sich das „Hören“ zum Programm gemacht (Dtn 6,4-9): „Höre, Israel! Adonai ist einzig. Darum sollst du Gott lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft ...“ Die Aufforderung zum Hören und die Gottesliebe sind im jüdischen Glauben eng verknüpft und die Gottesbeziehung, wie auch jede gut funktionierende zwischenmenschliche Beziehung, beruht auf aufmerksamem Zuhören als Wahr- und Ernstnehmen des Gegenübers. Das „Sch'ma Jisrael“ kann z.B. in einer [traditionellen](#) oder [modernen](#) Audio-Version vorgespielt, parallel bzw. anschließend selbst gelesen und eine Zeit zum Bedenken und Austausch gegeben werden: Welche Art von Hören ist gemeint? Wo möchte ich besser hinhören? Wem möchte ich mehr zuhören? Was kann ich machen, damit ich diese Vorhaben nicht vergesse? Mit der letzten Frage kann auf den Brauch der Mesusa eingegangen werden, die am Ende des Bekenntnisses erwähnt wird: Sie wird an den Türpfosten eines Wohneingangs befestigt, damit die Worte beim Ein- und Ausgang als Erinnerung im Blickfeld sind.

- **Psalmen-Meditation**

Beim Vorlesen eines Psalms aus der Bibel können ganz bewusst Pausen eingebaut werden, um gehörte Passagen Nachklingen zu lassen. Alle 150 Psalmen der Bibel sind ursprünglich Lieder aus dem alten Israel und haben in den verschiedenen Musikepochen unterschiedliche Vertonungen erfahren. In den Klöstern ist das „Psalmmodieren“ Tradition: Eine Person liest den Psalm singend vor, die Gruppe reiht sich mit einem Antwortruf ein (das ist ein Kernaspekt des Psalms), der immer wieder wiederholt, verinnerlicht, meditiert wird. Beispiel aus dem „Münsterschwarzacher Psalter“ [Psalm 23 als Hörbeispiel](#).

- **Meditative Musik aus unterschiedlichen Kulturen anhören**

Jede Kultur und jede Zeit hat ihre eigene Musik, die zu interkulturellem Austausch führen kann. Welche Gefühle erzeugt diese Musik in mir? Was drückt ein Musikstück an unterschiedlichen Stellen für mich aus? Was hat das mit (meinem) Glauben und Spiritualität zu tun? Mögliche Beispiele: Moderne [Gregorianik](#), klassische [Gregorianik](#), [orientalische](#) Musik, jüdische traditionelle oder [moderne „Niqqun“](#), [hebräisch-orthodoxer Chor](#), [russ.-orthodoxer Chor](#), [Gamelanmusik](#), [hinduistische Mönchsgesänge](#), [moderner Lobpreis](#).

- **Verschiedenes Glockengeläut auf sich wirken lassen**

Glocken haben in vielen religiösen Traditionen eine große Bedeutung (vgl. Schatztruhen). Hintergrundwissen zum Glockenläuten oder zur Läuteordnung kann vorab oder im Anschluss erläutert werden. Hörbeispiele für unterschiedliche Kirchenglocken: z.B. [Glockenläuten](#), [Freiburger Glockengeläut](#).

- **Kennenlernen von (christlichen) Glockentraditionen als Zeitansage**

In der christlichen Tradition werden Glocken (vgl. Schatztruhe Christentum) im Gottesdienst geläutet, um Höhepunkte der Liturgie oder eine nächste Phase einzuläuten (im katholischen Gottesdienst z.B. zur Wandlung von Brot und Wein; im protestantischen Gottesdienst läutet die Vaterunser-Glocke, wenn die Gemeinde das Vaterunser betet; an Heiligabend klingelt in vielen Haushalten die Christkindglocke. In Kirchtürmen sind Glocken öffentliche Zeitansagen, die z.B. zur vollen Stunde die Uhrzeit bekannt geben und die Menschen erinnern, dass die Zeit vergeht. Mit der Gruppe kann dem Ton nachgespürt werden, um die jeweilige Zeit, die der Klang ansagt, nachzuempfinden. Als Achtsamkeitsübung kann Zeitempfinden als Erlebnis nachvollzogen werden, z.B. als 5-Min.-Meditation: Jede Minute wird eine Glocke zum Klingen gebracht und mit geschlossenen Augen, die verstreichende Zeit nachempfunden. Als Abschluss der Übung kann der Beginn von Rainer Marias lyrischem Stundenbuch vorgelesen werden oder die Audio-Interpretation von Hannelore Elsner in der „Weltenweiter-Wandrer“-Vertonung vorgespielt werden ([Rilke-Projekt](#)). Auf Traditionen der Zeiteinteilung in anderen Religionen kann in diesem Zusammenhang ebenfalls eingegangen werden, z.B. der öffentliche Muezzin-Ruf.

- **Kennenlernen einer tibetischen Klangschaale**

Anhand des ausklingenden Klangs einer Klangschaale (vgl. Schatztruhe Buddhismus, Hinduismus) können Hörende zur Ruhe finden, dem leiser werdenden Ton nachspüren.

- **Zeit der Stille**

Stille-Übungen als Schweigen, Kontemplation und Meditation haben in vielen Gemeinschaften eine alte Tradition, als Zeiten des bewussten Hörens auf Gott und des achtsamen Wahrnehmens von sich selbst. Gebet sollte nicht nur als Reden des Menschen zu Gott verstanden werden, sondern auch als das Hören auf Gott, Zuwendung zum Göttlichen hin. Das Wahrnehmen und Aushalten von Stille schärft die Sinne und kann helfen, um innerlich zur Ruhe zu kommen – insbesondere bei einem vollgepackten Programm, ist es sinnvoll, auch mal gemeinsam „nichts“ zu machen.³

Als Einführung in die Stille eignet sich das ökumenisch und interreligiös offene Zitat von Romano Guardini: „Lehre mich in der Stille Deiner Gegenwart, das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin. Und dass ich bin durch Dich, und vor Dir, und für Dich“.⁴

- **Mit klugen Fragen in sich hineinhören**

Wofür bist Du (heute) dankbar? Wann singt Dein Herz? Was ist das Mutigste, was Du in Deinem Leben tun wirst? Mit den Frage-Klebezetteln der Erinnerungsguerilla⁵ kann eine Zeit des Nachdenkens angeregt und eine Frage in den Raum gestellt werden, mit der die Teilnehmenden in den Tag gehen, um sie innerlich bewegen zu können. Im Zentrum der künstlerisch-sozialen Aktionen der Erinnerungsguerilla steht das Verteilen und Anheften der Fragen an Orte, wo andere durch die Frage-Impulse inspiriert werden können. Insofern kann dieser Aspekt des Austauschs und Teilens auch mit Gruppen durchgeführt werden, indem persönliche vorläufige Antworten unter den Teilnehmenden mitgeteilt und die Aufkleber zum Weiterverbreiten mitgegeben werden.

³ Astrid Lindgren beschrieb die Zeit der Stille als Innehalten für sich selbst angesichts von Zeitdruck als eine Notwendigkeit: „Lieber Gott, wie soll die Zeit nur reichen, wie in Jesu Namen soll man es schaffen, alle Bücher zu lesen, alle Musik zu hören, alle Orte in der Welt zu sehen. [...] Und dann muss man ja auch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen“. Zitat aus einem Tagebucheintrag zu Silvester 1964, zitiert nach Schönfeldt, Sybil Gräfin: Astrid Lindgren, Rowohlt 2007, S. 99.

⁴ Guardini, Romano: Theologische Gebete, Verlag Josef Knecht 1953, S. 14.

⁵ Die Fragezettel sind gegen Spende bestellbar, weitere Informationen unter: <https://www.die-erinnerungsguerilla.org>. „Hörst Du zu?“ ist als mögliche Frage im Pool für zukünftige Druckprojekte gelistet (Stand: Mai 2021).

Baustein „Sehen“

Leonardo Da Vinci wird das Zitat zugeschrieben: „Der Mensch, das Augenwesen, braucht das Bild“. Insbesondere die Welt der darstellenden oder visuellen Kunst und die gesamte Unterhaltungsindustrie des Films und Fernsehens leben davon, dass der Mensch durch bildliche Darstellungen Schönheit und Impulse für das eigene Denken und Erleben sucht und empfindet. Bilder zum Einsatz kommen zu lassen, hat insbesondere im Christentum eine große Tradition. Die Kunstgeschichte ist angereichert mit Gemälden, die auf biblischen Ursprung zurückgehen und Kirchengebäude sind oftmals bunt und voller Darstellungen von Glaubensinhalten, die bildlich kunstvoll umgesetzt wurden. Ähnliches ist in buddhistischen und hinduistischen Tempeln zu beobachten.

Die folgenden Methoden und Impulse greifen vor allem auf die Augen als Sinnesorgan zurück, über die der Mensch die Welt wahrnimmt. Auch innere Bilder werden einbezogen, die in der Phantasie des Menschen entstehen, ebenso Texte, die der Mensch zwar kognitiv erfasst, für die aber in den überwiegenden Fällen die Augen notwendig zum Erfassen von Informationen (Lesen) sind.

- **Impuls mit bewegten Bildern**

Kurze Szenen aus Filmen, Serien oder insbesondere Kurzfilme eignen sich hervorragend dazu, Bilder unmittelbar sprechen zu lassen oder darüber ins Gespräch zu kommen.

- **Impuls mit unbewegten Bildern (Bildkarten)**

Visuelle Bilderkunst, z.B. in Form von Fotografien, Bildkartenserien, Drucken von klassischen oder zeitgenössischen Gemälden lassen sich in vielfältiger Weise für die Arbeit mit Gruppen einsetzen. Kostengünstige Varianten sind Postkarten, die oft in Städten kostenlos zum Mitnehmen ausliegen. Alle Gruppenmitglieder können dieselbe Bildkarte zum In-der-Hand-Halten vorgelegt bekommen, wenn z.B. eine Bildinterpretation oder -andacht vorgetragen bzw. gemeinsam durchgeführt wird. Auch können unterschiedliche Motive in der Mitte ausgelegt werden, sodass sich z.B. jede Person ein Bildmotiv wählt, das zu einer bestimmten Frage oder der persönlichen Stimmung/Meinung ausgewählt werden soll (vgl. verschiedene Bildkarten, Postkarten und Andachts-Bildchen in den unterschiedlichen Schatztruhen).

- **„Ich glaube, was ich sehe“ – Impulse aus Such-/Wimmelbildern**

In der Elementarpädagogik sehr beliebt – aber auch für Erwachsene geeignet – ist diese Methode: Um die Gabe des Sehens zu schärfen, kann mit Wimmelbildern gearbeitet werden, die gemeinsam von der Gruppe erschlossen werden. Suchbilder helfen, wahrzunehmen, wie unterschiedlich die Blickwinkel und Perspektiven bei jedem Menschen ausgeprägt sind und worauf verschiedene Menschen intuitiv ihr Augenmerk richten. Suchaufgaben helfen, beim „Sehen lernen“, das Augenmerk auf anderes zu richten, die Perspektive anderer einzuüben und einzunehmen. Impuls-Anregung: In Anlehnung an das Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“, können Teilnehmende eine Szene aus einem Wimmelbild beschreiben (und ggf. eine Geschichte dazu entwerfen), die sie besonders anspricht. Die anderen Teilnehmenden suchen parallel nach der beschriebenen Szene im Bild. Dies eignet sich auch bei monumentalen Gemälden über biblische Geschichten, wie z.B. Paolo Veronese: [Die Hochzeit zu Kana](#).⁶

- **Bildworte, Sprachbilder, Metaphern**

Worte wie „be-greifen“, „er-fassen“, „ver-stehen“ sind in der deutschen Sprache markante Denkkonzepte, die aus Bildern bestehen und die Bilder und Bewegungen in unseren Köpfen entstehen lassen, wenn sie wörtlich genommen werden. Sie zeigen, dass das menschliche Denken nicht ohne Bilder auskommt und unser „Welt-Bild“ prägt. Insbesondere die Literatur und Gedichte spielen mit solchen Sprachbildern und können als Impulse für die eigene Kreativität genutzt werden, z.B. indem ein Gedicht vorgelesen wird, und die Teilnehmenden ein persönliches Bild dazu gestalten (möglich z.B. mit dem biblischen Zeitgedicht aus Kohelet 3 oder den Schöpfungsgedichten Psalm 19 oder 139).

⁶ Für dieses Bild findet sich in Kermani, Navid: Ungläubiges Staunen. Über das Christentum, Beck 2015/2020, S. 21-26 eine Bildinterpretation, mit der eine islamische Betrachtung mit christlichem Traditionsgut ins Gespräch kommt.

- **Gegenstände und Symbole**

Jede Religion hat Symbole, die das Unsagbare ausdrücken oder durch die eine Annäherung an das unbeschreibbare Göttliche gegenständlich ermöglicht werden kann. Anhand der typischen Symbole wie Kreuz, Ichthys-Fisch (vgl. Schatztruhe Christentum), Davidsstern, Menora, Tetragramm, Tikkun Olam (vgl. Schatztruhe Judentum), Hand der Fatima, Neumond-Sichel (vgl. Schatztruhe Islam) oder Lebensrad, Lebensbaum, Mandalas (vgl. Schatztruhe Buddhismus, Hinduismus) können sowohl historische Informationen als auch inspirative Impulse gegeben werden. Auf persönlicher Ebene tragen Menschen oft Gegenstände als z.B. Schmuckstücke an ihrem Körper, die für sie von Bedeutung sind und wichtige Symbole ihres Lebens und ihrer Geschichte geworden sind. Kennenlern- und Austauschrunden zu solchen Gegenständen und Symbolen sind daher erfolgversprechend für persönliche Begegnungen auch in großen Gruppen, z.B. unter der Fragestellung „Wer bist du und was ist dir wichtig im Leben? Bringe einen Gegenstand mit oder ein Symbol, das für etwas steht, was du gerne magst oder machst.“ Variante: „Bringe einen Gegenstand mit, der deine Lebens- oder Glaubensgeschichte veranschaulicht.“

- **Visuelle Gedichte**

Die Gattung „visuelle Poesie“ weist sich durch eine auffallende visuelle Präsentation eines lyrischen Texts aus, die sich in der Gestalt des Gedichts erweist. Diese kann, z.B. in Kombination mit dem Lesen des Texts, betrachtet, erschlossen und interpretiert werden. Als Akrostichon⁷ findet sich die Gattung visueller Gedichte bereits in der Bibel: Die Psalmen 9.10.25.34.37.111.112.119.145 sind Gebete, die nach dem hebräischen Alphabet gestaltet sind. Im Mittelalter wurden Figurengedichte verfasst, sodass Menschen, die nicht lesen konnten, sie auch genießen konnten. Als Beispiel für visuelle Poesie kann das ebenfalls als Suchbild funktionierende Gedicht „apfel“ von Reinhard Döhl mit den Teilnehmenden erschlossen werden oder ein eigenes Akrostichon mit Lieblingswörtern, Charaktereigenschaften etc. zu den Buchstaben des eigenen Namens geschrieben werden.

- **Islamic Art, arabische Kalligrafie**

Vor allem im Islam gibt es eine lange Tradition, Suren, Koranverse oder zentrale Begriffe in kunstvoller Gestaltung kalligrafisch in der arabischen Sprache darzustellen. Als moderne Kunstdrucke (vgl. Schatztruhe Islam) werden sie zur Wandgestaltung und Inspiration in Wohnungen aufgehängt, z.B. der beliebte Satz „Start your day with *bismillah*. End your day with *alhamdulillah*.“ Traditionelles Kunsthandwerk sind gewebte Wandteppiche oder Wandbehänge, die das Heim schmücken und beim täglichen Blick darauf an das erinnern sollen, was wichtig ist. Impuls-Anregung: Welches Wort, welcher Begriff ist mir persönlich so wertvoll, dass ich es schön gestaltet als sichtbare Erinnerung an die Wand hänge bzw. hängen würde?

- **Bible Art**

Unter Begrifflichkeiten wie „Bible Art“ oder „Bible Lettering“ ist in den letzten Jahren das kunstvolle Illustrieren und bildliche oder kalligrafische Gestalten von Bibelversen bekannt geworden. Hierfür können sowohl ausgedruckte Bibeltexte ausgeteilt werden, zu denen die Teilnehmenden direkt auf dem Papier kreativ werden können oder Bibeltexte (wiederholend) vorgelesen werden, zu denen Teilnehmende dann während des Vorlesens gestalterisch tätig werden.

- **Gedankenreise, Phantasiereise**

Sich die eigene, bilderreiche Phantasie zu Nutzen zu machen, kann ohne viel Material mit Erzählmitteln durch eine Phantasiereise arrangiert werden. Diese Reisen im Kopf können zum Einstimmen auf ein bestimmtes Thema oder als Entspannungsübung durchgeführt werden. Wenn sich eine Gruppe darauf einlassen kann, mit geschlossenen Augen eine Reise in ihrem eigenen Geist anzutreten, ist das Ergebnis im anschließenden Austausch oft überraschend, wie viele eindrucksvolle Bilder vor dem geistigen Auge der Teilnehmenden aufgetaucht sind.

⁷ Gedicht, bei dem die Anfangsbuchstaben/-silben/-wörter der Verszeilen oder Strophen ein Wort oder einen Sinnzusammenhang ergeben.

- **Bildmeditation**

Verschiedene Methoden der Bildbetrachtung sind insbesondere in Gruppen effektive Möglichkeiten, um sich Bilder wie z.B. klassische Gemälde gemeinsam zu erschließen und von den Perspektiven der anderen zu lernen. Zentral bei einer Bildbetrachtung ist, zunächst reichlich Zeit zu geben (3-10 Min.), um das Bild auf sich wirken zu lassen (Meditationsphase). Anschließend wird ein Austausch unter den Betrachtenden moderiert, z.B. mit Leitfragen in 2-3 Schritten: „Was sehe ich?“. In diesem ersten Schritt geht es um eine simple Beschreibung des Bilds, ohne Deutungen einzubringen (Bildbeschreibungsphase). Die nächste Frage lädt zur Deutung ein: „Was bedeutet das? bzw. Was will (uns) die Person sagen, die das Bild gestaltet hat?“ (Bildinterpretationsphase). Ggf. folgt im dritten Schritt eine persönliche Austauschrunde, in der ein Lebensbezug hergestellt wird bzw. was das Bild angeregt hat für das eigene Empfinden, (neue) Einsichten, Inspirationen oder Gedanken: „Was löst das Bild in mir aus?“.⁸

- **Memes**

Die sogenannten „Memes“, Kombinationen aus Bildern und Texten, die seit einigen Jahren die sozialen Medien bereichern, zeigen, wie Bilder die Fantasie anregen. In Sprechblasen, Bildüberschriften oder -untertiteln werden Statements zu (religiösen) Bildern ein- oder angefügt, was oft zu humorvollen oder neuen Ansichten führen kann. Eigene Memes zu erstellen ist möglich z.B. nach einer Bildmeditation (s.o.) oder bei einem Museums- oder Galerierundgang, indem mit dem Smartphone die Bilder festgehalten werden und ggf. direkt Sätze zum Bild notiert bzw. mündlich ausgetauscht werden (Leitfrage: Was denkt/sagt die Person im Bild?).

- **„Da ist mir ein Licht aufgegangen“: Licht als Notwendigkeit für Erkenntnis**

Licht und Lichtverhältnisse sind notwendige Voraussetzungen, um überhaupt sehen zu können. Licht spielt symbolisch und in gegenständlichen Objekten (z.B. Leuchter, Lampen, Kerzen) daher eine zentrale Rolle in den meisten Religionen, z.B. der Chanukka-Leuchter im Judentum, der Adventskranz im Christentum, Ramadan-Laternen im Islam, Öllampen für das Lichterfest Divali im Hinduismus usw. Impuls-Anregung: Die verschiedenen Licht-Traditionen aus den Religionen (vgl. Schatztruhen) sichtbar in der Mitte entzünden und mit der englischen Redewendung als motivierender „Start in den Tag“ thematisieren: „Rise and shine!“. Ggf. kann dies mit dem jüdisch-christlichen Lied basierend auf Jesaja 60,1 kombiniert werden „Mache dich auf und werde Licht“ (Kommunität Gnadenthal): Licht ins Dunkel zu bringen und das eigene Licht nicht unter einen Scheffel (Matthäus 5,14) zu stellen – als Ermutigung für den Tag und die Selbstwirksamkeit.

Erweiterungsbausteine für ausführliche Themenbearbeitung im Seminar

- **Sakralgebäude entdecken und „Sehen lernen“**

Kirchenpädagogische Führungen oder ein Rundgang durch eine Synagoge bzw. Moschee oder andere Sakralgebäude richten die Aufmerksamkeit darauf, angeleitet ein sakrales Gebäude zu entdecken und bewusst die Raumkonzeption, Details, künstlerische Architektur und Gestaltung etc. wahrnehmen zu lernen. Vorab kann eine Zeit der Selbstentdeckung gegeben werden, um den Raum im eigenen Tempo zu erkunden.⁹

- **Lebens- und Glaubensweg mittels Landkarte reflektieren**

Gemeinsame „Bildbetrachtung“ einer Landkarte,¹⁰ die Lebensabschnitte oder Glaubenswege visualisiert. Die Teilnehmenden können von ihrer eigenen Biografie berichten (Vergangenheit) und im Austausch gegenseitig voneinander lernen, neue Perspektiven zu entwickeln, welche Glaubenserfahrungen und Lebensaspekte sie zukünftig bewusster wahrnehmen und entdecken wollen (Zukunftspläne). In einem zweiten Schritt erstellen die Teilnehmenden eine eigene Landkarte.

⁸ Für eine ausführlichere Darstellung und weitere Bildbetrachtungsmethoden vgl. Niehl, Franz W./Thömmes, Arthur: 212 Methoden für den Religionsunterricht, Kösel 2014, S. 16ff.

⁹ Für christliche Kirchen gibt es die hilfreichen Werke von Bresgott, Klaus-Martin: Sehen lernen, Heft 172, Kulturbüro des Rates der EKD 2015/2016.

¹⁰ Es eignet sich z.B. die bildliche Darstellung [Karte deines Glaubens](#) oder die Atlaskarten ohne religiöse Bezüge von Klare, Jean/van Swaaij, Louise: Atlas der Erlebniswelten, Eichhorn 2000.

- **Gottesbilder in den Religionen und der Kunst**

Das Christentum hat zwar eine reichhaltige Tradition, Gott und biblische Inhalte mit Bildern auszudrücken, dagegen gelten allerdings im Judentum, im Islam und auch in verschiedenen christlichen Gruppierungen (z.B. reformierter und freikirchlicher Prägung) bildliche Darstellungen als blasphemisch (Bilderverbot). Dennoch: Jeder Mensch hat eine eigene, innerliche Vorstellung davon wie Gott ist und ein Austausch darüber sensibilisiert, sprachfähig über den eigenen Glauben zu werden und andere Seiten Gottes kennenzulernen.

- Je nach Zusammensetzung der Gruppe können als Einstieg traditionelle bildliche Darstellungen Gottes gezeigt werden (z.B. anhand von Ikonen, Bildkarten etc. aus den Schatztruhen), um die reichhaltige Tradition der Religionen aufzuzeigen oder es wird mit abstrakten¹¹ Gottesdarstellungen gearbeitet (Gott als Hirte, Weltenherrscher, Quelle des Lebens/der Schöpfung etc.).
- Die Teilnehmenden können eingeladen werden, über ihr eigenes Bild von Gott ins Gespräch zu kommen und wie sich dieses im Laufe der Zeit entwickelt hat, z.B. anhand einer Metaphern-Meditation, bei der jede Person den Satz schriftlich vervollständigt „Gott ist für mich wie ...“ bzw. „Wenn es Gott gibt, ist Gott wie ...“.¹²
- Am Ende der Einheit sollte die Aufmerksamkeit auf die Begrenzung und Unvollständigkeit aller festen Gottesbilder gelenkt werden und die Offenheit betont werden: Keines der gesammelten und vorgestellten Bilder kann Gott vollständig fassen, sie ergänzen zwar einander, aber: „Gott ist größer“ (Allahu akbar), wie es in der islamischen Tradition im Gebetsruf ausgedrückt wird.

¹¹ Hierzu eignet sich die Mappe von Zehe, Elisabeth-Magdalena: Gottesbilder. Impulskarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation, Don Bosco 2018.

¹² Ausführlicher zu verschiedenen Methoden vgl. Juschka, Katrin: Gottesbilder thematisieren – didaktische Impulse für die Bildungsarbeit mit interreligiösen und überkonfessionellen Gruppen, in: Albrecht, Heidi/Dargel u.a. (Hg.): #religionsundkultursensibel. Perspektiven für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in evangelischen Kontexten, Evangelische Verlagsanstalt 2018, S. 205-210.

Baustein „Riechen“

Gerüche beeinflussen den Menschen unterbewusst sehr stark. Beispielsweise entscheiden die meisten Menschen innerhalb von Sekundenbruchteilen, ob sie eine Person oder einen Ort „gut riechen können“ oder nicht. Die Nase ist mitentscheidend für Sympathie und Antipathie, ob Menschen sich wohl fühlen oder mit welcher Stimmung sie sich verschiedenen Orten und Personen widmen. Angenehme Gerüche von Ölen können z.B. die körperliche und seelische Gesundheit wesentlich beeinflussen. Unangenehme Gerüche verursachen Gefühle wie Angst, Ablehnung oder Übelkeit.

In verschiedenen Religionen werden Gerüche oftmals verwendet, um einen Wohlgeruch zu verbreiten, sie symbolisieren z.B. aufsteigende Gebete wie Weihrauch in der katholischen oder orthodoxen Kirche (vgl. Schatztruhe Christentum), haben u.a. reinigende Wirkung oder dienen der Ahnenverehrung wie die Räucherstäbchen (vgl. Schatztruhe Buddhismus, Hinduismus). Im Judentum gibt es die Besamim-Büchse, die mit Myrtenblättern oder anderen Gewürzen befüllt wird, um am Schabbat an den guten Geschmack des Festtages zu erinnern.

Sind die Geruchsorgane in Mitleidenschaft gezogen, hat dies großen Einfluss auf das menschliche Gesamtbefinden, ebenso die damit zusammenhängende Atmung. Wird die Atmung unzureichend ausgelastet, bauen sich Spannungen auf, die den Körper nachhaltig beeinflussen. Ein Entgegensteuern mit verschiedenen Übungen kann sich entspannend auf den ganzen Körper, auf die Psyche und sogar auf die zwischenmenschlichen Beziehungen sowie das Arbeiten auswirken.

Riechen und Atmen sind zwei Fähigkeiten, die es immer wieder bewusst zu würdigen gilt. Mit Hilfe der untenstehenden Anregungen kann dies umgesetzt werden:

- **Wahrnehmungsübung „Ich kann dich gut riechen“**
Einen Duft im Raum verteilen (z.B. schon bevor die Teilnehmenden den Raum betreten) oder ein bewusstes Geruchserlebnis mit geschlossenen Augen durchführen, indem mit einem Duft durch die Reihen/durch den Raum gegangen wird. Impuls-Anregung: Was nehmt ihr wahr? Wittert ihr Angenehmes oder Unangenehmes? Sorgt es für Wohlgefühl oder Unwohlsein?
- **Wahrnehmungsübung „Gerüche der Natur“**
Intensiv riechende Pflanzen von den Teilnehmenden „erschnuppern“ lassen: Rose, Lavendel, Thymian, Weihrauch, Gewürze, Duftöle, ggf. mit verbundenen Augen erraten lassen.
Die Bedeutung z.B. von Weihrauch in der Bibel (vgl. Schatztruhe Christentum) kann in diesem Zusammenhang erläutert werden (Levitikus 2,2; Matthäus 2,11; Offenbarung 5,8) oder auf die Räuchertraditionen der östlichen Religionen eingegangen werden (vgl. Schatztruhe Buddhismus, Hinduismus).
- **Gedankenreise „Schöpfungserleben durch Riechen“**
Die Erzählung, z.B. als Wald- und Wiesenspaziergang, führt in der Phantasie an unterschiedliche Orte bei denen verschiedene Gerüche/Düfte angeregt werden: Waldboden, Kiefernwald, frisch geschlagenes Holz, Rosenstrauch, Lavendel-Garten, gemähte Wiese, Regenduft. Ggf. Verse aus Psalm 104 dazu lesen und eine Achtsamkeitsübung zum bewussten Ein- und Ausatmen anleiten.
Impuls-Anregung: Welchen Einfluss hat das bewusste Atmen auf den Körper?
- **Das „Herzensgebet“ oder „Jesusgebet“ kennenlernen und einüben**
Folgende Übung konzentriert sich zuallererst auf bewusste Atmung und beeinflusst somit sekundär das Riechen. Dieser Brauch der Ostkirche ist eine Gebetsform, die speziell als Atemgebet bekannt wurde und somit den christlichen Anspruch des „immerwährenden Betens“ rund um die Uhr durchsetzt (Lukas 18,1; 1 Thessalonicher 5,17). Beim Ein- und Ausatmen werden die Worte gesprochen: „Jesus Christus – erbarme dich meiner“. In Kombination mit gezielten Atemübungen können Körperregionen erspürt werden, in die Luft einströmt, indem die Hand auf diese Körperstellen gelegt wird (Brust, Bauch, Flanken, Seite, Schlüsselbein).
- **Weihrauch entzünden, um aufsteigende Gebete zu symbolisieren**
Mit Weihrauch kann eine persönliche Gebets- und Meditationszeit ermöglicht werden, in der Gebete gen Himmel geschickt werden können und anhand von Weihrauch (vgl. Schatztruhe Christentum) oder Räucherstäbchen der Wohlgeruch nachempfunden werden kann (vgl. Schatztruhe Buddhismus, Hinduismus).

Baustein „Schmecken“

Der Geschmackssinn ermöglicht dem Menschen Genuss und das dankbare Empfinden von Schmackhaftigkeit, die Nahrungsaufnahme durch Essen und Trinken mit sich bringen kann. In wohlhabenden Kulturen wird Essen jedoch schnell als etwas Selbstverständliches hingenommen. Daher gibt es neben dem Essen, was durchaus auch ein spirituelles Erlebnis ist, einen weiteren wichtigen Aspekt in den Religionen, den es zu würdigen gilt: das Fasten. In allen großen Religionen sind sowohl Fasten als auch Festmahlzeiten feste Bestandteile. Oft gibt es feste Zeiten und Anlässe, in denen gefastet wird, manchmal auch nur auf spezifische Lebensmittel verzichtet wird. Fasten ist ganzheitlich, es reinigt Körper, Geist und Seele und ermöglicht die bewusste Wahrnehmung, Lebensmitteln einen anderen Stellenwert zu geben. Gleichzeitig wird Nahrung als Segnung wahrgenommen, die nach dem Fasten in großer Dankbarkeit und mit neuem Genuss zu sich genommen werden kann. Die Achtsamkeit für Essensgenuss ist in der heutigen Zeit durch verschiedene Faktoren teilweise in den Hintergrund getreten. Umso schöner, dass es inzwischen viele Initiativen gibt, die dem Zubereiten von Speisen und auch dem Essen und Schmecken an sich oder ethischen Aspekten der Nahrungs- und Wertschöpfungskette wieder mehr Stellenwert geben.

Für den „Start in den Tag“ bietet es sich an, mit verschiedenen Impulsen die Rolle und Bedeutung von Essen und Fasten in den Religionen und Gesellschaften zu thematisieren. Auf Seminarwochen eignet es sich auch, vor einer gemeinsamen Mahlzeit einen kleinen Impuls dazu weiterzugeben und ein Ritual zu etablieren.

- **Advents- und Ostertraditionen kennenlernen**

Typische Fastentraditionen des Christentums und die Geschichte(n) werden vorgestellt oder ein gemeinsamer Austausch dazu moderiert, z.B. Spekulatius, Stollen, die Tradition der Ostereier etc. (vgl. Schatztruhe Christentum).

- **Vor einer Mahlzeit einladen, bewusst und entschleunigt zu essen**

Die Tradition, ein Tischgebet zu sprechen oder Essensrituale zum Start einer Mahlzeit durchzuführen, entspringt der Dankbarkeit für die Versorgung durch Gott und einem achtsamen Umgang mit der Schöpfung. Hierfür können gemeinsam Tischgebete oder Traditionen der Essenseröffnung und Tischgemeinschaft gesammelt werden, die auf dem Seminar Anwendung finden können, beispielsweise Lesung vor einer Mahlzeit: Psalm 34,9-11, Psalm 106,1; Danklied vor einer Mahlzeit; jüdischer Essenssegen.

- **Eine Schokoladenmeditation durchführen**

Vielerlei Methodenvorschläge (z.B. online) regen dazu an, die Aromen und Geschmacksentfaltung als Genussmoment zu zelebrieren und Achtsamkeit in Bezug auf Süßigkeiten-Konsum zu erlernen.

- **Geschmacksübung „Schmeckt und seht, wie freundlich der Herr ist“**

Psalm 34,9 zeigt, wie sich die Güte und Zugewandtheit Gottes in allem erweist, was den Menschen an Gutem und Schmackhaftem in aller Vielfalt nach den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen auf dieser Welt vorliegt. Verschiedene Schokoladen mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen können z.B. mit verbundenen oder geschlossenen Augen verkostet werden, mit der Einladung, diese bewusst auf der Zunge zergehen zu lassen und wahrzunehmen, evtl. Geschmacksrichtung und Geschmacksnuancen erraten lassen.

- **Eine Dattelmeditation durchführen**

Im Islam ist es in vielen Ramadan-Traditionen üblich, mit einer getrockneten Dattel (und einem Glas Wasser) die Fastenzeit nach Sonnenuntergang zu beenden, wenn ein schwarzer Faden sich nicht mehr von einem weißen Faden unterscheiden lässt (vgl. Schatztruhe Islam). Diese beiden Elemente werden voller Achtsamkeit und Würdigung zu sich genommen und eröffnen die Essenszeit. Datteln gelten ebenfalls als das „Brot der Wüste“, sie sind nahrhaft, zuckerreiche Energiespende und wachsen auch an unwirtlichen Orten. Mit einer Gedankenreise können Teilnehmende innerlich durch eine Wüsten- und Fastenzeit geführt werden, die am Ende das genussvolle gemeinschaftliche Essen einer Dattel beinhaltet.

Erweiterungsbaustein für ausführliche Themenbearbeitung im Seminar

- „Ist Essen heilig?“

Anhand des Musikvideos [„Oft gefragt“ von AnnenMayKantereit \(2014\)](#) wird sich über die eigene familiäre Herkunftskultur zum gemeinschaftlichen Essen ausgetauscht, gesellschaftliche Debatten um *kosher* und *halal* nachvollzogen, ethische Fragen der Religionen geklärt: Dürfen Menschen alles essen, was sie wollen?

- Einstieg mit Austauschfragen: „Was war oder ist in meiner Herkunftsfamilie heilig? Welche Traditionen werden als Rituale beim Essen gepflegt?“
- Das Musikvideo wird gezeigt und die Teilnehmenden werden vorab gebeten, es unter dem Blickwinkel zu schauen, wie Bilder und Texte zusammenwirken. Anschließend werden in Kleingruppen die Eindrücke zu folgenden Fragen gesammelt: Worum geht es in den Bildern des Videos? Was wird gezeigt, was nicht (was fehlt in Bezug auf den Liedtext)?
- Eine Blitzlicht-Runde schließt die ersten beiden Phasen der Einheit ab: Die Teilnehmenden sollen mit wenigen Worten reihum die folgenden beiden Sätze vervollständigen: „Gemeinsames Essen bedeutet mir ... – allein zu essen bewirkt bei mir ...“.¹³
- Im nächsten Teil werden die religiösen Traditionen rund ums Essen erarbeitet, z.B. in Interessengruppen je nach Religion. Ziel der Arbeitsphase: Alle Religionen pflegen das gemeinschaftliche Essen, auch über die Kleinfamilie hinaus, z.B.: Im Buddhismus/Hinduismus gibt es große Speisungen in den Tempeln. Im Islam wird in der Fastenzeit Ramadan jeden Abend gemeinsames Fastenbrechen in gesellschaftlichen Runden gefeiert (vgl. Schatztruhe Islam: Schwarzer und weißer Ramadan-Faden). Im Judentum gibt es zu jedem der wichtigen Feste bestimmte Speisen und Gerichte, die zelebriert und verschenkt werden (vgl. Schatztruhe Judentum: Sederteller, Kiddusch-Becher, Challa, Pessach-Haggada, Matzen etc.). Das treffend sogenannte „Abendmahl“ (Eucharistie) steht im Christentum im Zentrum des Gottesdienstes (vgl. Schatztruhe Christentum: Abendmahlsteller, Kelch/Oblaten). Zudem gelten in fast jeder Religion Richtlinien darüber, was gegessen werden darf und was nicht (halal/kosher, Fastenzeiten etc.).
- Abschließend wird im Plenum vorgestellt, welche Vorstellungen spezifisch in den einzelnen Religionen sind und welcher Wert damit dem Essen beigemessen wird. Schlussendlich kann überlegt werden, was der Sinn von religiösen Speiserichtlinien ist und ob sich Gemeinsamkeiten bei den Religionen finden lassen, z.B. Teilen, Gemeinschaft, Umgang mit der Schöpfung und den Geschöpfen als Lebensmittel: Hat der Mensch beim Essen alle Freiheiten und wann ist Rücksicht auf kulturelle, religiöse und persönliche Normen unabdingbar?

¹³ Vgl. Ziemer, Andreas: Oft gefragt — Dank, Heimat, Loslassen oder ein Gebet. Stundenentwurf vom 1.8.2020 unter: <http://webcompetent.org/oft-gefragt-dank-heimat-loslassen-oder-ein-gebet/>. Dort gibt es auch eine Erweiterung für die Einheit, die eine Bibelarbeit zum sog. „Gleichnis vom verlorenen Sohn“ (Lukas 15,11-32) einschließt, die ggf. mit einer Bildbetrachtung von Rembrandts berühmtem Bild „Die Rückkehr des verlorenen Sohnes“ kombiniert werden kann.

Baustein „Fühlen“

Haptisch zu erleben, also durch Tasten wahrzunehmen und kinästhetisch durch Bewegung Erfahrungen zu machen, ist für viele Menschen ein wichtiger Zugang zum Lernen und Leben, der in stark auditiv und visuell geprägten Lernumgebungen oft zu kurz kommt. Bestimmte Lerntypen profitieren jedoch wesentlich von diesen Zugängen, so dass es sich lohnt, diese immer wieder zu berücksichtigen. Mit den „Händen zu sehen“ oder durch „Tun und Bewegung zu lernen“ kann ein tieferes Verständnis von Erfahrungen und Wahrheiten ermöglichen.

Die meisten Menschen brauchen Nähe und Berührung, um mit etwas oder jemandem vertraut zu werden und dieses Vertrauen auszudrücken. Nicht nur mit Menschen, sondern auch mit Gegenständen, die für sie eine tiefe Symbolkraft erzeugen und zu denen sie eine Beziehung entwickeln können. Aus einem ersten „Vertraut-Werden“ können wirksame Gewohnheiten und Rituale entstehen, die Glauben und Spiritualität immer wieder neu aufleben lassen und stärken.

Etwas körperlich nachzuempfinden oder zu entdecken kann am besten geschehen, wenn sich der Mensch selbst in eine möglichst konkrete Situation begibt, anstatt lediglich darüber zu sprechen oder Fotografien dazu anzuschauen. Die folgenden Ideen bieten auf unterschiedlichste Art und Weise Möglichkeiten, spirituelle Erfahrungen zu sammeln:

- **Leibhaftiges Beten: Verschiedene Gebetshaltungen einnehmen**

Das praktische und bewusste Einnehmen einer (neuen, ungewohnten) Körperhaltung ermöglicht es, nachzuspüren, welchen Einfluss es auf die Haltung vor Gott nimmt (Beugen, Ausstrecken, Arme öffnen, Bauchlage, Knien, Rückenlage, der Wechsel von Stehen und Sitzen etc.). Welche ist meine Lieblingshaltung? Welche Haltung möchte ich mir neu aneignen? Insbesondere die Haltung der „empfangende Hände“ ist eine Gebetsgeste, die international verstanden werden kann und in vielen Religionen geübt wird: Die Hände mit den Handflächen nach oben geöffnet wie zwei Schalen vor dem Körper zu halten drückt die Offenheit des Empfangens und der Sammlung aus. Wie fühlt sich der Unterschied zu anderen Traditionen an, z.B. christlicherseits die gefalteten Hände (erst ab der Reformationszeit), das Bekreuzigen oder die ergeben bittenden Hände (nach Albrecht Dürer)?

- **Textilien der Religionen und des Gebets**

Religiöse Textilien und Gegenstände wie Gebetsschal, Tefillin, Kippa (vgl. Schatztruhe Judentum) oder Kopftuch bzw. sakrale Kleidung (vgl. Schatztruhe Christentum und Islam) anzulegen und zu erleben, was es in der innerlichen und äußeren Haltung sowie an der Wahrnehmung der Umgebung verändert, hilft, religiöse Handlungen nachzuvollziehen und Innerlichem äußerlich Ausdruck zu verleihen (ggf. exemplarisch durch 1-3 Personen). Impulsfragen: Wie verändert es meine Beziehung zu Gott/zu anderen? Wie verändert es meine innere Haltung? Wie fühlt sich das an?

- **Gebetshilfen in den Religionen**

Gebetsketten, Handschmeichler, Symbole u.a. während des Gebets in der Hand halten, kann eine gegenständliche Hilfe sein, um sich zu konzentrieren, Wichtiges nicht zu vergessen und das Gebet zu visualisieren bzw. „handhabbar“ zu machen. In vielen Religionen werden sie als Armbänder am Handgelenk oder als Anhänger einer Halskette getragen, um das Wichtige auch im Alltag stets als Erinnerung vor Augen zu haben (vgl. Schatztruhen). Fragen zur Anregung: Auf welche Art und Weise unterstützt mich dieser Gegenstand in meiner Gottesbegegnung? Wie verändert sich mein Alltag durch das Tragen dieser Gebetshilfen?

- **Gegenstände mit geschlossenen Augen ertasten**

Impuls-Anregung: Was entdeckt ihr Neues? Wie fühlen sich die Gegenstände an, was löst es in euch aus?

- **Musikalische Gefühlsreise „Das geht mir unter die Haut“**

Siehe Baustein „Hören“: Ein (instrumentales) Musikstück anhören. Mit geschlossenen Augen ein Musikstück wahrnehmen und auf die eigenen Emotionen und Gefühle achten, die durch Musik angeregt werden. Impuls-Anregung: Wie berührt mich die Musik? Was empfinde ich? Welche Geschichten, bildliche Szenen, Erinnerungen entstehen in meinem Innern, angeregt durch die Musik? Welche Gegenstände tauchen vor meinem „inneren Auge“ auf?

- **Gebetsfahnen gestalten**

Nach dem Vorbild von buddhistischen (tibetischen) Gebetsfahnen (wörtlich: „Windpferde“ vgl. Schatztruhe Buddhismus, Hinduismus) wird eine eigene Wimpelkette aus Stoff- oder Papierstücken mit der Gruppe gestaltet und im Freien oder im Raum aufgehängt. Impulsfragen: Welche Anliegen sind bei euch „Dauerbrenner“, die ihr immer wieder vor Gott bringen wollt? Was ist euch für das kommende Jahr wichtig, das ihr in eine Bitte oder einen Wunsch fassen wollt? Welchen Dank wollt ihr täglich ausdrücken? Welche Anliegen sind euch so wichtig, dass ihr sie als Gebetsfahne vors Haus hängen würdet?

- **Mit Gebetsmühlen beten**

Bei Gebetsmühlen spielt die innere und äußere Bewegung eine Rolle: Mit jeder Umdrehung kann ein Gebet, ein Anliegen oder ein Wunsch (vgl. Schatztruhe Buddhismus) formuliert werden oder ganz ohne Worte in Bewegung gebracht und wiederholt hin- und hergewendet werden. Impulsfragen: Welche Gebete bzw. Wünsche möchtest du vor Gott bringen? Für was bist du heute dankbar? Wem wünschst du Gutes?

- **Eine Muskel-/Körperwahrnehmungsübung durchführen**

Das bewusste Wahrnehmen einzelner Muskeln, der Körperanspannung und -entspannung kann durch Lockerungs- oder Bewegungsübungen erlernt werden, um das eigene Körpergefühl zu trainieren, z.B. nach dem Verfahren zur progressiven Muskelentspannung/Muskelrelaxation.

- **Gute-Laune-Übung**

Die Stimmung der Laune zeigt sich in der eigenen Körperhaltung. Gut gelaunten Menschen kann oft aus weiter Entfernung ihre lebensbejahende Haltung angesehen werden. Umgekehrt funktioniert es auch, durch Körperhaltungen oder Gesten (z.B. Lächeln) den Körper anzuregen, sodass auch Seele und Geist sich aufheitern. Der sogenannte Körperzellen-Rock „[Jede Zelle meines Körpers ist glücklich](#)“ wurde zum Internet-Hit, weil er altersgemischtes Publikum zeigt, die das spirituelle Tanzlied von Astrid Kuby und Michael Mosaro mit Bewegungsübungen begeistert mittanz. Mit Humor oder Ironie kann anhand des Videos als Einstieg demonstriert werden, dass eine motivierende, handlungsorientierte Aufforderung an den eigenen Körper stimmungshebende Wirkung haben kann. Impuls-Anregung: Was bereitet mir gute Laune? Wie heitere ich meine Stimmung in dunklen Zeiten auf? Hierzu kann mit den Teilnehmenden zunächst ein Brainstorming gemacht werden, um die Gruppenressourcen zu aktivieren und ggf. im nächsten Schritt eine handlungsorientierte Gute-Laune-Übung anzuleiten. Als „Start in den Tag“ ist dies insbesondere geeignet, um den Tag mit guten Ideen, Kreativität und Tatkraft zu beginnen, z.B. mit Psalm 57,9-11: „Wach auf, meine Herrlichkeit! Wacht auf, Harfe und Leier! Ich will das Morgenrot wecken.“

Erweiterungsbausteine für ausführliche Themenbearbeitung im Seminar

- **Weg-Meditation**

Die Teilnehmenden werden mit Meditationsfragen auf einen Pilgerweg geschickt, was sich z.B. besonders bei einem Zwischen- oder Abschluss-Seminar als Rückblicks-Reflexion eignet: Wo waren Momente des zurückliegenden Wegs durch den Freiwilligendienst ...

- wie eine breite, frisch geteerte Straße, mit klarer Mittellinie und Seitenbegrenzung?
- schmal und unübersichtlich wie ein Trampelpfad?
- bergauf in die Höhe führend, sodass ich auf dem Gipfel Überblick hatte?
- voller Sonnenschein? Unwetter?
- steinig und beschwerlich?
- unübersichtlich durch Wegkreuzungen oder wie im Dschungel?
- wo ich vielleicht in Sackgassen geraten bin? Was oder wer blieb auf der Strecke und warum?
- wo ich einen hilfreichen „Wegweiser“ gefunden habe?
- ich etwas am Wegesrand gefunden habe, das mich erfreut hat?
- wo mir jemand eine wertvolle Wegbegleitung war? ...

- **Das Labyrinth des Lebens künstlerisch meistern**

Das Labyrinth ist ein System von Wegen, das immer wieder auch in Sackgassen führt. Ähnlich ist es im Leben und im Glauben: Konfrontiert mit ausweglosen Situationen, müssen Menschen mitunter auf Wegstrecken umkehren oder Alternativen suchen. Lebens- und Glaubenswege sind letztendlich auch der Weg zu einem Zentrum, der Weg zu uns selbst oder zu Gott. Die Erfahrungen auf diesem Weg sind oft stark an Emotionen und Bewusstwerdungsprozesse gekoppelt. Dies kann in der folgenden Übung veranschaulicht werden:

- Ein Labyrinth wird auf Papier ausgedruckt verteilt. Jede Person braucht einen Stift und bekommt die Anweisung: „Finde den Weg in die Mitte und achte dabei auf deine Emotionen“. Wichtig ist, die Aufgabe zu stellen ohne zeitlichen Druck zu erzeugen. Variation als kooperative Übung: Zwei Personen bearbeiten gemeinsam ein Labyrinth. Dadurch wird zusätzlich die Absprache mit einer anderen Person notwendig, was die Aufgabe und das Resultat intensivieren kann.
- Austausch im Plenum: Welche Emotionen gab es in euch? Positive? Negative?
- Die Ergebnisse werden gesammelt: Das Labyrinth wird auf ein Flipchart aufgeklebt: Positive Begriffe werden rechts notiert, negative links davon, nicht eindeutige oder neutrale in der Mitte. Es kann dabei unterschieden werden in echte Emotionen (Ärger, Freude, ...) und Haltungen (vorsichtig, geduldig, ...). Evtl. können auch Rückfragen gestellt werden, welches Gefühl hinter einer Haltung steckt, um näher an die zugrundeliegenden Emotionen heranzukommen.

- **Glauben gestalten durch Symbole und Rituale**

Gegenstände helfen, Glaubensbotschaften zu erschließen, insbesondere durch Symbole und Bilder. Von Symbolen geht eine ganz eigene Kraft aus, da sie sich über Gefühle und Gedanken an Glaubenswahrheiten annähern: Nicht alles lässt sich in Worte fassen, Symbole zeigen und weisen auf etwas, an das sich Menschen erinnern wollen oder was schwer in Worten auszudrücken ist. Vor allem in schweren Zeiten sind sie unterstützend, am Glauben festzuhalten – etwa in schweren Krankheitszeiten, in tiefster Verlassenheit, in hoffnungslosen Zeiten. Oft sind sie auch ermutigende Erinnerungen für Zuversicht, Hoffnung und Glauben.

- In der Kreismitte liegen verschiedene Gegenstände, die helfen, den Glauben zu praktizieren und ganzheitlich zu verstehen (diverse Gebetsketten, Kerzen, Kreuze, Handschmeichler o.ä., vgl. die Schatztruhen).
- Ein Austausch über die Symbole in den Traditionen wird angeregt: Die Teilnehmenden dürfen hierzu ihre Assoziationen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen äußern. Die Seminarleitung kann den Mehrwert von solchen Gegenständen aufzeigen: Gegenstände und Symbole bringen unterschiedliche Aspekte des Glaubens zum Ausdruck, die den Menschen in verschiedenen Zeiten unterschiedlich wichtig werden.
- In einer Erarbeitungsphase wird Hintergrundwissen zu einzelnen Symbolen in Kleingruppen recherchiert und anschließend präsentiert oder die Teilnehmenden entwickeln ein eigenes stärkendes Symbol für ihr Leben, was sie durch Zeichnen gestalten: „Welche Begriffe, Werte, Aspekte und Elemente sind dir für dein Leben/in deinem Glauben wichtig?“ Begriffe werden zunächst auf Moderationskarten festgehalten: Hoffnung, Zuversicht, Kraft, Liebe, Vergebung, Neuanfang, Stille, Gemeinschaft, etc. und in einer folgenden Kreativphase zu zweit oder dritt in Symbolen umgesetzt, die auf die Rückseite der Moderationskarten gezeichnet werden.

- **Perlenketten des Glaubens: Ein eigenes Armband gestalten**

Gebetsketten spielen in unterschiedlichen Religionen eine Rolle: Ein Kurzfilm gibt Informationen zu [Gebetsketten](#). Eine eigene Perlenkette wird anschließend während einer ausgedehnten Arbeitsphase mit persönlich relevanten Farben und Symbolen aneinandergereiht, z.B. aus Holz-Perlen.¹⁴ Jedem Aspekt, der wichtig für das eigene Leben, Denken und Glauben ist, wird eine Perlenfarbe zugeordnet. Die Teilnehmenden können sich dann beliebig viele Perlen nehmen, die ihnen derzeit wichtig sind oder in ihrem Leben bereits eine Rolle gespielt haben bzw. spielen sollen und auf einem Zettel ihre Reflexion und die Bedeutsamkeit der Farben für ihr Armband festhalten.

¹⁴ Material kann z.B. bei „Perlen des Glaubens“ bestellt werden oder der kostenlose [Downloadbereich](#) kann zur Inspiration genutzt werden: z.B. Liedzettel, Grafik/Übersicht zu Farben und Symbolen.

- **Heilige Schriften in den Religionen**

Die drei sogenannten „Buchreligionen“ Judentum, Christentum, Islam haben einen sehr unterschiedlichen Umgang mit dem, was sie als „Heilige Schrift“ bezeichnen. Für das Vorlesen im jüdischen Gottesdienst wird z.B. aus Schriftrollen gelesen, die handschriftlich sehr künstlerisch gestaltet sind. Im Umgang mit den Schriftrollen gibt es eine große Ehrfurcht vor dem Bibeltext in hebräischen Schriftzeichen (vgl. Schatztruhe Judentum: Tora-Rolle und Tora-Hand „Jad“).

- Lernlieder zum hebräischen Alphabet, z.B. [„Aleph Bass“ auf Hebräisch](#) oder als [Rap auf Deutsch](#) können als Einstieg oder parallel zu den folgenden aktivierenden Schreib- und Experimentierphasen mit der hebräischen (und ggf. griechischen) Schrift gezeigt werden.
- Die Teilnehmenden probieren sich darin, ihren eigenen Namen anhand einer Buchstabentabelle zum „Alef-Beth“ und der Schreibschablone in Hebräisch aufzuschreiben (vgl. Schatztruhe Judentum).
- Anhand der Namenslisten (vgl. Schatztruhen Judentum und Christentum) und einer Internet-Recherche setzen sich die Teilnehmenden mit der Bedeutung und dem kulturellen Hintergrund zu ihrem Namen auseinander. In einer Austauschrunde wird mitgeteilt, aus welchem kulturellen Kontext der eigene Name stammt und welche Namensbedeutung recherchiert werden konnte, ggf. ob die Teilnehmenden sich mit ihrem Namen identifizieren können (oder Spitznamen bevorzugen) bzw. ob sie wissen, warum ihre Eltern ihnen diesen Namen gegeben haben.
- Die Teilnehmenden können versuchen, einen Bibelvers aus dem hebräischen oder griechischen Bibeltext abzuschreiben (z.B. ihren Tauf-/Konfirmationsspruch/Lieblingsvers etc.).
- Insbesondere in der islamischen Tradition hat die kalligrafische Darstellung von Koranversen oder einzelnen Worten eine lange Tradition und kann als Inspiration dienen, Wichtiges in besonders künstlerisch ansprechender Weise zu gestalten (vgl. Schatztruhe Islam: Kalligrafie/arabische Schrift).

Anhang: Exemplarische Seminarprogramme

Programm Sommer-Exkursion Kassel „Kunst & Religion: Glaube in Umbruchszeiten“

Seminar für 27plus-Freiwillige und Jugendfreiwillige FSJ/BFD

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00	Anreise	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Start in den Tag	Start in den Tag	Start in den Tag	Start in den Tag	Start in den Tag
09:30		Gebetshilfen in den Religionen: Perlen-Ketten des Glaubens	Heilige Schriften in den Religionen	Gemäldegalerie & Schloss Wilhelmshöhe (Führung)	„Freiwilliges soziales Kopftuch“: Die Kopfbedeckung als religiöses Symbol	Abschluss und Ausblick
			Glaube in Umbruchszeiten			Reflexion, Auswertung
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14:30		Pause	Transfer	Transfer	Transfer	
15:00	Begrüßung & Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen	Gottesbilder in den Religionen, mein Gottesbild und bildliche Gotteskunst	Zeitgenössische Kunst: Rundgang documenta-Stadt Kassel	Gemäldegalerie „Alte Meister“ (Bild-Erleben)	Besuch der Synagoge und des Schabbat-Gottesdiensts	Heimreise
	Herzlich Willkommen in Kassel! Erwartungen an das Seminar		oder Wanderung Herkules (inkl. „Wasserspiele“)	oder Streetart im Schillerviertel		
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen extern	
19:15	Natur, Religion & Kunst im Bergpark Wilhelmshöhe	Wahlangebote: Löwenburg oder Zeit für Recherchen/künstlerische Projekte in der Bibliothek	Wahlangebote: Rilkes Stundenbuch oder künstlerische Gestaltungszeit	Wahlangebote: Thematischer Film & Diskussion oder künstlerische Gestaltungszeit	Religion und Kultur im Brennpunktviertel	
20:45	Tagesabschluss	Tagesabschluss	Tagesabschluss	Tagesabschluss	Tagesabschluss	

Programm Winter-Exkursion Köln „Kunst & Religion: Glaube in Umbruchszeiten“

Seminar für 27plus-Freiwillige

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00	Anreise	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Start in den Tag: Fühlen	Start in den Tag: Sehen	Start in den Tag: Hören	Start in den Tag: Riechen	Start in den Tag: Schmecken
09:30		Glaube in Umbruchszeiten	Gottesbilder in den Religionen, mein Gottesbild und bildliche Gotteskunst	Das Leben künstlerisch meistern: Stationen meines Lebens- und Glaubenswegs	Judentum, Christentum, Antisemitismus	„Ist Essen heilig?“
						Abschluss, Ausblick, Reflexion, Auswertung
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14:30	Transfer	Transfer	Transfer	Transfer		
15:00	Begrüßung & Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen	Urbanes Pilgern durch Köln	Wahlprogramm: Mittelalterliche (Kirchen-) Kunst im Museum Schnütgen Rautenstrauch-Joest Museum der Kulturen	Christentum und Weltverantwortung: Besuch der Antoniterkirche und des Weltladens Dorothee Sölle und das „politische Nachtgebet“	Besuch der Synagoge	Heimreise
	Herzlich Willkommen! Erwartungen an das Seminar					
18:00	Abendessen					
19:15	Auf den Spuren Kölner Fernsehkrimi- Kunst: Tatort-Tour zum Rhein	fakultative Wahlangebote (z.B. Weihnachtsmarkt)	Wahlangebot: Abendliche Glaubenswege im Kölner Dom	Wahlangebot: Thematischer Film	Religion und Kultur im Brennpunktviertel	

Programm Online-Seminar „Kunst & Religion“ 30.11. bis 4.12.2020

Seminar für 27plus-Freiwillige

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08:50	Check-in	Check-in	Check-in	Check-in	Check-in	
09:00	Start in den Tag: Adventskalender	Start in den Tag: Adventskalender	Start in den Tag: Adventskalender	Start in den Tag: Adventskalender	Start in den Tag: Adventskalender	
09:30	<p>Herzlich Willkommen! <i>Start ins Seminar und ins Thema „Kunst und Religion“</i></p> <p>Was ist Kunst? Muss Kunst schön sein!? <i>Mein Lieblingskunstwerk</i></p>	<p>Ziele <i>Erwartungen rund um den Freiwilligen- dienst</i></p>	<p>Rückblick <i>Reflexion des Freiwilligen- diensts</i></p>	<p>„Es werde Licht“ <i>Die Rolle von Licht in den Religionen</i></p>	<p>Die Kunst des Hörens <i>Ein Weihnachtslied unter der Lupe</i></p>	<p>Die Kunst des Schenkens <i>Warum schenken wir eigentlich?!</i></p>
12:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
14:00	<p>Weihnachtskunst <i>Eine Annäherung</i></p> <p>Weihnachtskunst <i>Bildbetrachtung</i></p>	<p>Ich & mein BFD: <i>Reflexions- und kreative Gestaltungszeit</i></p> <p><i>Austausch</i></p>	<p>„Licht vs. Dunkelheit“ <i>Wie Verschwörungs- „Theorien“ versuchen, Licht in dunkle Zeiten zu bringen</i></p>	<p>Wortkunst <i>Kreative Verskunst – welche Inhalte sind mir wichtig?</i></p>	<p>persönliche Reflexionszeit</p> <p><i>Ausfüllen der Abschluss-Umfrage</i></p> <p>Feedback, Auswertung und „Geschenke der Wertschätzung“</p>	
16:00	Feierabend-Segen	Feierabend-Segen	Feierabend-Segen	Feierabend-Segen		

Seminarprogramm zum „Buß- und Betttag“

Online-Tag für 27plus-Freiwillige

	Mittwoch 18.11.2020
09:00	Herzlich Willkommen! Eintreten in Zoom, technischer Check-In, informelles Kennenlernen
09:30	Start ins Seminar Grenzen und Möglichkeiten von Zoom, eine kleine Einführung Informationen zum Freiwilligendienst und zum Bildungsseminar
	Kennenlernen der anderen Freiwilligen anhand eines Gegenstands
12:00	Mittagspause
14:00	Feiertage und Feste im Jahresablauf: <i>Die Kunst, den Alltag zu unterbrechen</i>
	<i>Austausch auf Zoom:</i> Persönliche Lieblingsfeiertage des Jahres und Traditionen des Feierns
	Der Buß- und Betttag: <i>Die Kunst des Umdenkens</i>
16:30	Feierabend-Segen

Seminarprogramm zum Aschermittwoch

Online-Tag für Jugendfreiwillige FSJ/BFD

	Mittwoch 17.02.2021
09:00	Herzlich Willkommen! Eintreten in Zoom, Testen, Rumprobieren, Check-in
09:15	Herzlich willkommen auf Zoom! <i>Start ins Programm, Einführung in Zoom</i>
	Ankommen Update und Austausch in Kleingruppen GIFs teilen im Seminarforum
12:00	Mittagspause
14:00	Warm-Up
	Aschermittwoch: Die Kunst des Feierns und Fastens <i>Feiertage als Auszeiten im Jahresablauf</i>
	<i>Austausch auf Zoom:</i> Was ist mein Lieblingsfeiertag im Jahr und wie feiere ich ihn? <i>Abschlussrunde</i>
16:00	Feierabend-Segen