



Ich wähle mein Konfirmationsbild

Vorschläge für eine Unterrichtseinheit von Pfr. Philippe Stalder

Einige Vorbemerkungen:

Der Berner Liedermacher Dänu Brüggemann leitete einmal eines seiner Lieder mit folgenden Worten ein: „Ich bin in mich hineingegangen und völlig verwirrt wieder aus mir herausgekommen...“.

Wem oder was begegnen wir, wenn wir in uns hineingehen?

Gott, dem Teufel, oder Beiden?

In Röm. 7, 18 schreibt Paulus, „dass in mir, das ist in meinem Fleische, nichts Gutes wohnt.“ Allerdings lässt sich Paulus gerade nicht auf eine eindimensionale Anthropologie festlegen:

In Vers 22 bringt er nämlich seine Erfahrung zum Ausdruck, dass sein inwendiger Mensch die Wirklichkeit Gottes sucht und leben will, „Lust hat am Gesetz Gottes“. Im folgenden Vers finden dann wohl die Meisten von uns eigene Erfahrungen verdeutlicht: meine Glieder widerstreiten diesem innern Menschen und möchten sehr wohl nach dem „Gesetz der Sünde“ leben.

Wenn der in + auswendig Verlag Ihnen Konfirmationsbilder anbietet, dann geschieht das in der Überzeugung, dass gute Bilder uns helfen können, der Stimme dieses inwendigen Menschen besser zuzuhören.

In diesem Sinn ist auch die nachstehende Bilderreise zu verstehen. Eine solche Reise gelingt, wenn wir uns in einem sehr entspannten Zustand befinden, der uns der Sprache unserer Seele näher bringen kann. Diesen Zustand kennen wir zB aus unserer Schulzeit, wenn wir unsere Gedanken schweifen liessen. Wir konnten in Sekundenbruchteilen in einen andern Kontinent reisen, verfügten über riesige Kräfte, verstanden die Sprache der Tiere, waren plötzlich erwachsen oder konnten fliegen. Auch als Erwachsene werden wir in unseren nächtlichen Träumen regelmässig von den Fesseln von Raum und Zeit befreit.

Träume werden auch in der Bibel als Weg zum Vernehmen der göttlichen Stimme verstanden: so etwa bei der Geschichte um Bileam oder in der Weihnachtsgeschichte nach Matthäus.

Die nachfolgende Bilderreise will die SchülerInnen in die Sprache des Unbewussten einführen. Es ist die Sprache der Träume, der Tiere, der Engel. Es ist eine Sprache, die universell ist, weil sie zum grossen Teil eine Sprache der Bilder ist. Die Bilder des in+auswendig Verlag reden von der Schönheit, vom Verbundensein mit der ganzen Schöpfung, von Harmonie, von der Kraft der göttlichen Liebe, die sich in der ganzen Schöpfung manifestieren will.

Für die Bilderreise gibt es einige wichtige Regeln einzuhalten. Jugendliche gehen in der Entspannung oft sehr weit. Wir führen sie deshalb in der inneren Reise sehr präzise: wir starten nach der Entspannungsübung auf den konkreten Stühlen unseres konkreten Unterrichtszimmers. Das Ende der Reise ist wieder auf diesen Stühlen in diesem Zimmer erreicht.

Anders ausgedrückt:

Wir gehen aus vom Hier und Jetzt und führen die SchülerInnen wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Die SchülerInnen sollen sich so bequem wie möglich hinsetzen. Ich rate aber davon ab, sie eine liegende Position einnehmen zu lassen – das kann eine allzutiefe Entspannung fördern und die „Rückreise“ erschweren.

Lektion zur Auswahl meines Konfirmationsbildes

Individuell gestaltete Begrüssung

Einstimmung ins Thema:

„Ich wähle heute mein Konfirmationsbild aus“

Heute geht es um mich ganz persönlich, nicht um Resultate, die irgendwer bewerten könnte. Deshalb sitzen wir so, dass wir einander nicht in die Blätter sehen, weil wir uns sonst möglicherweise gegenseitig beeinflussen.

Die Arbeitsblätter müsst Ihr niemandem zeigen.

Einführung in die Bildersprache

(Die SchülerInnen erhalten ein Arbeitsblatt mit den 4 unten aufgeführten Aufgaben. Das Nachdenken über ein bekanntes Bild öffnet den Zugang zum inneren Schauen)

Ich stelle Euch 4 Aufgaben zu einem Bild, das Ihr kennt. Es geht um Euer Lieblingsbild, das Ihr in Eurem Zimmer/Eurer Wohnung aufgehängt habt.

1. Ihr stellt Euch dieses Lieblingsbild ganz genau vor
2. Was ist auf diesem Bild oben links?
Was ist auf diesem Bild unten rechts?
Was ist auf diesem Bild unten links ?
Was ist auf diesem Bild oben rechts?
Was ist auf diesem Bild in der Mitte?
Was ist auf diesem Bild die vorherrschende Stimmung?
Was ist auf diesem Bild die vorherrschende Farbe?
3. Warum habe ich dieses Bild seinerzeit aufgehängt?
4. Warum hängt es heute noch?

Kopiervorlage letzte Seite

Bilderreise

Wir werden heute zusammen eine Bilderreise machen. Das ist eine Reise, die in unserem Inneren stattfindet. Ich werde Euch ein paar einfache Bilder vorgeben und somit Eurer Reiseführer sein. Falls Ihr nicht sofort ganz genaue Bilder seht, soll Euch das nicht beunruhigen: Es gibt Menschen, die in solchen Reisen eher Stimmungen aufnehmen, Andere hören Stimmen, Geräusche, Rythmen oder sogar Musik und wiederum Andere sehen vor allem.

Zu Beginn machen wir zusammen eine Entspannungsübung. Dadurch geraten wir in einen ähnlichen Zustand wie wir uns jede Nacht während unseren Traumphasen befinden. In unseren Träumen befinden wir uns ausserhalb der Gesetze von Raum und Zeit. Wir können u.U. unter Wasser atmen, können in Sekundenschnelle von Basel nach New York reisen oder

schwerelos durch die Lüfte fliegen. Heute werden wir zB fliegen.

Ihr werdet jetzt Eure Augen schliessen müssen, damit diese Reise funktioniert. Ich werde Euch dabei nicht beobachten, weil ich nämlich die Reise von meinem Blatt ablesen werde, wenn irgendwie möglich in Mundart sprechen.

«Du schliesst Deine Augen und atmest ein paar Mal ganz ruhig und ganz tief ein und aus. Du wirst dabei immer wie ruhiger. Mit jedem Einatmen nimmst Du das auf, was Du zum Leben brauchst. Mit jedem Ausatmen lässt Du das los, was Dich belastet, was Dir nicht gut tut oder Dich sogar krank macht.

Jetzt bist Du ganz entspannt:

Deine Augenlider sind entspannt. Deine Stirne ist entspannt. Deine Kopfhaut ist entspannt. Dein Nacken ist entspannt. Deine Schultern sind entspannt. Deine Oberarme, Deine Unterarme und Deine Hände sind entspannt, bis zu den Fingerspitzen. Dein Rücken ist entspannt. Dein Bauch ist entspannt. Dein Gesäss ist entspannt. Deine Ober – und Unterschenkel sind entspannt. Deine Füsse und Zehen sind entspannt.

Nun beginnen wir unsere Reise:

Du beginnst zu schweben, schwebst aus Deinem Stuhl immer höher und höher. Du schwebst aus diesem Zimmer und siehst das Gebäude von oben. Du siehst unter Dir unser Quartier. Nun schwebst Du langsam in Richtung Dorfrand / Stadtrand. Du siehst vor Dir einen wunderschönen Waldhügel. Du landest auf einem Weg, der durch den Wald und den Hügel hinaufführt. Du steigst diesen Weg hinauf und siehst vor Dir eine Lichtung. Mitten auf dieser Lichtung steht ein grosser Baum. Es ist ein warmer Frühlingstag, und die Sonne scheint angenehm auf das Gras und den Baum. Du gehst zu diesem Baum und fährst mit Deinen Fingern über seinen Stamm, spürst die Rinde. Du lehnst Dich mit Deinem Bauch gegen den Baum und spürst, wie er tief im Boden verwurzelt ist und Dich mühelos stützen kann.

Du gehst ein paar Schritte vom Baum weg und siehst neben dem Baum eine wunderschöne Blume. Sie ist gelb. Du gehst näher und siehst, dass die Blätter eine Oberfläche wie Samt haben. Sie haben ein so schönes, tiefes Gelb, dass es Dir vorkommt, als leuchte die Blume wie eine kleine Sonne. Du hörst vom Baum her ein Geräusch. Es tönt, wie wenn jemand eine Nuss knackt. Du gehst näher zu einem Ast, der weit herunterhängt, und siehst darauf ein Eichhörnchen sitzen. Es knabbert an einer kleinen Nuss, die es zwischen seinen Vorderpfoten hält. Es hat überhaupt keine Angst vor Dir und schaut Dich mit seinen braunen Augen an. Du bewegst langsam Deinen Zeigefinger zu dem Tier hin. Es hält still und Du kannst es berühren, ganz sanft. Du spürst das Fell, die Wärme dieses Lebewesens und seinen Puls.

Du sagst dem Eichhörnchen auf Wiedersehen und setzt Dich mitten auf der Wiese ins warme Gras. Du streckst Dich aus, liegst auf Deinem Rücken. Du hörst Insekten brummen und die Blätter in den Bäumen rauschen. Du spürst, wie die Sonne auf Deinen Bauch scheint und ihn wärmt. Du spürst die Wärme auch auf Deinen Wangen und auf Deiner Stirn.

Du spürst ein ganz friedliches Gefühl und geniesst dieses Gefühl einen Moment lang ...

Nun stehst Du wieder auf und beginnst ganz langsam zu schweben. Du schwebst über der schönen Lichtung, winkst dem Baum zum Abschied zu und fliegst zu unserem Quartier, zu unserem Unterrichtszimmer zurück. Du schwebst langsam tiefer, landest sicher hier in unserem Zimmer und setzt Dich auf Deinen Stuhl. Nun zählst Du langsam für Dich von 1 bis 5. Wenn Du bei 5 angelangt bist, schlägst Du die Augen auf und bist hellwach hier in unserem Zimmer angelangt.»

Bildauswahl

Die Bilder sollten erst jetzt sichtbar sein. Ich empfehle, sie nach AutorIn gruppiert anzuordnen, weil diese eine je eigene Bildersprache verwenden.

Die Oeffnung, die die SchülerInnen durch die Bilderreise erfahren haben, sollte jetzt unverzüglich ausgenützt und nicht „zerredet“ werden. Eine entsprechende „Auswertung“ kann ja später immer noch erfolgen.

Die SchülerInnen sollen die Auswahl schweigend treffen. Mit grösster Wahrscheinlichkeit gibt es ein Bild, das sie ganz besonders anspricht. Ich ermuntere meine SchülerInnen jeweils, ihrem ersten Eindruck ernst zu nehmen. Auf jeden Fall sollen sie nicht auf ihren FreundInnen schielen, sondern auf ihre innere Stimme hören.

Ich wünsche Ihnen mit dieser Bilderreise viel Erfolg und auch Spass. Wichtig ist eigentlich nur, dass Sie selber dieser Reise trauen und somit aus der Ruhe heraus führen können. Gehen Sie also bei der Entspannungsübung soweit als möglich mit. Wenn Sie ganz ruhig sind, überträgt sich das unausweichlich auf Ihre Stimme und somit aufs Gemüt Ihrer SchülerInnen.

Mein Lieblingsbild

1. Ihr stellt Euch dieses Lieblingsbild ganz genau vor

2. Was ist auf diesem Bild oben links?

Was ist auf diesem Bild unten rechts?

Was ist auf diesem Bild unten links ?

Was ist auf diesem Bild oben rechts?

Was ist auf diesem Bild in der Mitte?

Was ist auf diesem Bild die vorherrschende Stimmung?

Was ist auf diesem Bild die vorherrschende Farbe?

3. Warum habe ich dieses Bild seinerzeit aufgehängt?

4. Warum hängt es heute noch?