

Durch das Dunkel hindurch

Eine Erleb- und Schreib- Werkstatt zur Auferstehung

Maria Brekle, Diakonin im Mannheimer Norden

Welche Worte lähmen und töten dich innerlich ab? Was hilft dir, dass du dich wieder aufrichten und lebendig fühlen kannst?

Die Konfis erleben dies mit biblischen und selbstgeschriebenen Texten. Am eigenen Körper. Sie drücken ihre Gefühle in einem Bild aus.

Ziele

Die Konfis setzen sich mit verschiedenen Methoden mit zwei Gefühlen auseinander: innerlich gelähmt sein und wieder lebendig werden.

So nähern sie sich nach der Grablegung dem Wunder der Auferstehung Jesu.

Didaktische Überlegungen

Der vorliegende Baustein möchte das Thema: „Traurigkeit und Trauer und neues Leben“ aus der Innenperspektive der Jugendlichen aufnehmen und betrachten. Die Konfis sollen ihre eigenen Gefühle wahrnehmen können und diese später durch selbst gestaltete Bilder und selbst formulierte Texte zum Ausdruck bringen.

Dabei helfen ihnen Worte aus den Psalmen und der Ostergeschichte Jesu mit Maria am leeren Grab (Joh 20,11-16)

Trigger-Warnung: Bei der Erprobung des Bausteins fragte eine Konfirmandin, warum sie alle in eine Depression geschickt würden. Tatsächlich werden die Jugendlichen in eine Gefühlslage gebracht, die nicht einfach zu ertragen ist. Vor allem, wenn sie selbst tatsächlich depressive Gefühle und Gedanken haben. Es gilt im Vorfeld abzuwägen, ob die Hoffnung auf die Auferstehung so gestaltet werden kann, dass das durch den Baustein vermittelte Erleben positiv auf die Jugendlichen wirken kann.

Organisatorisches

Der vorliegende Baustein ist als Konfi- Halbtage (ca. 2,5 Stunden) konzipiert. Erprobt wurde er mit 14 Konfis. Bei einer größeren Gruppe verlängern sich die Erarbeitungsschritte, in denen die Jugendlichen einzeln etwas machen oder vorstellen.

Er kann auch an zwei Mittwochnachmittagen (je 90 Minuten) durchgeführt werden. Dabei muss die Arbeitsphase „kreatives Malen“ verkürzt werden. Dafür entsteht mehr Zeit für die Schreib-Werkstatt.

Für das Malen wird ausreichend Platz an Tischen für jeden Konfi und sein A3- Papier benötigt.

Vorbereitung und Material

- **M 1** graues Papier in „Stein“-Form. Pro Konfi mind. zwei

- **M 2** Psalm-Worte. Kopiert: auf dunkles und helles Papier. Einzeln ausgeschnitten. Ggf. laminiert.
- **M 3** Vorlage für das „Elfchen“
- gestaltete Mitte: schwere Steine, große Kerze, schwarzes Tuch
- Seil, um einen Umriss um einen Konfi zu legen
- ausreichend Stifte für jeden Konfi.
- Teelichter für jeden Konfi. (Ggf. verdeckt, damit die Konfis sie noch nicht sehen)
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- weißes DIN A3 Kopierpapier oder Tonpapier für jeden Konfi
- Wasserfarben und Wasserbecher
- Ausreichende Anzahl an Pinseln für jeden Konfi
- Abdeckplanen für Tische

Der Baustein

1. Schritt: Traurigkeit und Trauer erleben (20- 25 Min.)

Die Konfis sitzen im Stuhlkreis. Die Mitte ist mit einer erloschenen Kerze, schweren Steinen und einem schwarzen Tuch gestaltet.

Die Gruppe wird in üblicher Form begrüßt.

Impuls: (5 Min.)

Wenn du die Mitte hier betrachtest, welche Gefühle lösen die Gegenstände bei dir aus?

Antworten abwarten: Schwere, Traurigkeit, Nichts...

Wir werden uns in einem ersten Teil mit dem Thema „Traurigkeit und Trauer“ auseinandersetzen. Allerdings werden wir uns nicht, wie auf dem Friedhof, an Verstorbene, bzw. an die Trauer, die wir für einen anderen Menschen empfinden, beschäftigen.

Wir werden uns damit auseinandersetzen, wann wir das Gefühl haben, dass in uns selbst etwas gestorben ist oder wir nicht mehr wissen, wie wir wieder fröhlich und lebendig werden.

Dabei bleiben wir aber natürlich nicht stehen, sondern es geht weiter...

Wie ist es denn, wenn du niedergeschlagen und traurig bist, wenn du glaubst, dass niemand dir helfen kann? Welche Körperhaltung nimmst du ein?

Vielleicht hilft dir diese Frage weiter: Wo bist du dann am liebsten, wenn niemand zu dir kommen soll?

Erste kleine Körperübung (3 Min.)

Nimm die Körperhaltung ein, die am besten zu deinem Gefühl passt. Du kannst dich auch auf den Boden legen. Oder dir einen anderen Platz im Raum suchen.

Die Konfis suchen sich ihren Platz und nehmen ihre Haltung ein.

*Wer würde seine Haltung in der Mitte zeigen, damit ein*e Freund*in einen Umriss um ihn*sie legen kann?*

Ein Konfi nimmt in der Mitte erneut seine Haltung neben Kerze, Tuch und Steinen ein. Falls diese Position im Sitzen/ auf einem Stuhl war, muss sie jetzt auf den Boden gebracht werden. Eventuell müssen Stuhl und Konfi auf die Seite gelegt werden.

Ein anderer Konfi legt das bereitgelegte Seil um ihn als Umriss. Der Umriss bleibt in der Mitte liegen.

Impuls: (2 Min.)

Mache dir bitte klar: Das bist nicht du, das ist nur ein Beispiel für einen Menschen, der nicht aus seiner Traurigkeit herauskommt.

Es kann immer wieder sein, dass man sich so fühlt. Manche von euch kennen das weniger, andere erleben das intensiver und öfter. Im Leben ist man auch einmal tieftraurig und man fühlt sich innerlich wie gelähmt.

Arbeitsauftrag: (5-10 Min.)

Welche Sätze und Worte gehen dir durch den Kopf, wenn es dir selbst so geht, oder was denkst du, was eine andere betroffene Person dann denken könnte?

Schreibe auf diese „Papiersteine“ je einen Satz, den einer niedergeschlagenen Person durch den Kopf gehen mag. Lege dein Blatt dann in den Umriss hier in der Mitte.

Ich werde dann die Sätze auf den „Papiersteinen“ vorlesen.

2. Schritt: Steh auf: Aufbauende und tröstende Worte (ca. 20 Min.)

Die Konfis versammeln sich kurz im Stuhlkreis und betrachten die abgelegten Blätter. Die Mitte ist mit erloschener Kerze, schweren Steinen und einem schwarzen Tuch gestaltet. Der mit dem Seil angedeutete Umriss einer traurigen Person mit den von den Konfis notierten Sätzen liegt in der Mitte.

Die Teelichter und das Feuerzeug, bzw. die Streichhölzer sind vorbereitet, ohne dass sie die Konfis sehen können.

Impuls und zweite kleine Körperübung (5 Min.)

Überlegt euch noch einmal, welche Haltung ihr vorhin eingenommen habt. Versucht sie wieder an eurem Ort im Raum einzunehmen. Ich lese nun die von euch notierten Sätze laut vor. Achtet darauf, was sie in euch auslösen. Ihr könnt bei dem jeweiligen Satz eure Körperhaltung verändern.

Sätze der Papiersteine werden vorgelesen.

Wenn wir niedergeschlagen sind und allein, kann es sein, dass wir uns durch solche Gedanken noch tiefer in die Traurigkeit ziehen lassen. Da scheint nichts mehr zu helfen. Wir schotten uns ab. Niemand dringt zu uns durch. Ein bisschen ist es so, als würden wir wie gelähmt am Boden liegen.

Arbeitsauftrag: (10 Min.)

Du und ich, wir versuchen jetzt, aus diesem Gefühl zusammen wieder herauszukommen. Ich stelle vor jeden von euch ein Teelicht.

Ich zünde ein Licht an und sage dabei, was ich selbst hören möchte, wenn ich niedergeschlagen bin. Dieses angezündete Teelicht stelle ich dann bei einem von euch ab.

Überlege dir, was dir hilft, wenn du nicht niedergeschlagen bist, welche Worte richten dich auf? Welche Worte geben dir neue Energie? Was macht dich lebendig?

Wenn das brennende Teelicht bei dir steht, entzündest du dein Teelicht daran und gehst mit ihm zu jemand anderem und sagst ihm, welche aufrichtenden Worte dir nun in diesem Moment wichtig geworden sind, und du stellst das brennende Teelicht dort ab.

Dann setzt du dich wieder hin und nimmst eine neue Haltung ein, die deinem jetzigen Gefühl entspricht.

So geht die Kerze von Konfi zu Konfi, bis jede/r (hoffentlich) eine neue Haltung einnehmen konnte und aufgerichtet dasitzt.

Die Konfis geben das Licht in der Gruppe weiter. Wenn alle Teelichter brennen:

Impuls:

Der Raum ist heller geworden. Wir haben einiges gehört, was aufrichtet und aufbaut.

Arbeitsauftrag: (3-5 Min.)

Lasst uns nochmal sammeln, welche Worte euch aufgebaut und aufgerichtet haben. Was habt ihr gehört? Was hat euch geholfen? Und ergänzt dazu, welche Empfindungen ihr mit diesen Worten verbindet.

Die Konfis wiederholen positiv verstärkend, was sie gehört haben und wie sie die Worte empfunden haben.

Lasst uns einen neuen Umriss in die Mitte legen. Wer mag sich in die Mitte legen und die Haltung einnehmen, wie er oder sie sich jetzt fühlt: zum Beispiel lebendig und voller Energie.

Konfi legt sich in die Mitte neben Kerze, Tuch und Steinen, ein Konfi seiner/ihrer Wahl legt das Seil um ihn/sie als neuen Umriss. Der Umriss bleibt in der Mitte liegen.

Die brennenden Kerzen können in den Umriss gestellt werden.

3. Schritt: Durch das Dunkel hindurch scheint ein Licht (ca. 40 Min.)

Die Konfis sitzen im Stuhlkreis.

An Tischen am Rand des Raumes sind Mal-Plätze vorbereitet. Die Tische sind abgedeckt. An jedem Arbeitsplatz liegt ein Papier im DIN A3 Format, Pinsel, Wasserfarben, gefüllte Wasserbecher.

Im Raum werden die Psalm-Worte (**M 2**) verteilt.

Impuls: (3 Min.)

Im Raum verteilt liegen Verse aus Psalmen. Schon immer haben Menschen beschrieben, wie es ist, wenn man tiefe Traurigkeit, Verzweiflung und Lähmung spürt, und sie haben

aufgeschrieben, was ihnen geholfen hat, da wieder herauszukommen. Ihre Worte können auch uns helfen, selbst Worte zu finden.

Arbeitsauftrag: (5 Min.)

Such dir zwei Verse aus, die dich ansprechen: einen „düsteren“ und einen „hellen“.

Geht zunächst einmal an allen Versen vorbei. Lest sie alle aufmerksam durch.

Deine Aufgabe wird dann sein, ein Bild zu den von dir ausgesuchten Versen zu malen.

Die Konfis lesen sich alle Psalm-Verse durch.

Arbeitsauftrag: (30 Min.)

Jetzt kannst du dir zwei Verse nehmen- einen „düsteren“ und einen „hellen“. Wenn jemand den gleichen Text möchte, setzt euch einfach nebeneinander.

Male dein Bild mit dem Titel „Durch das Dunkel hindurch scheint ein Licht“. Male das Bild so, dass man den Titel deutlich erkennen kann. Nimm die beiden Texte dazu als Hilfe und Anregung. Male, was die Psalm-Worte dir sagen, abstrakt mit Farben und Formen oder vielleicht auch gegenständlichen Elementen.

Such dir einen Platz. Und male.

Die Konfis setzen sich an die vorbereiteten Mal- Plätze und malen.

4. Schritt: Auferstehung erleben (45- 50 Min.)

Die Mitte wird leergeräumt und die Bilder der Konfis- mit den Psalm- Worten- werden in die Mitte gelegt.

Impuls: (3 Min.)

Wir haben uns heute viel mit Trauer beschäftigt. Auch damit, dass wir uns manchmal wie gelähmt vorkommen und bewegungsunfähig, fast wie tot. Und wir haben erlebt, was uns aus diesem Gefühl wieder herausholen kann.

Zum Abschluss lese ich einen Bibeltext vor, bei dem nur ein einziges Wort einen Menschen aus seiner Trauer und Lähmung hilft.

Gesprochen von einem, der wirklich vom Tod ins Leben gekommen ist.

Ich lese aus der Bibel aus dem Evangelium von Johannes (Joh 20,11-16, Basisbibel)

Maria blieb draußen vor dem Grab stehen und weinte. Mit Tränen in den Augen beugte sie sich vor und schaute in die Grabkammer hinein.

Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern dort sitzen, wo der Leichnam von Jesus gelegen hatte. Einer saß am Kopfende, der andere am Fußende.

Die Engel fragten Maria: »Frau, warum weinst du?« Maria antwortete:

»Sie haben meinen Herrn weggenommen. Und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben!«

Nach diesen Worten drehte sie sich um und sah Jesus dastehen. Sie wusste aber nicht, dass es Jesus war.

Jesus fragte sie: »Frau, warum weinst du? Wen suchst du?« Maria dachte: Er ist der Gärtner.

Darum sagte sie zu ihm: »Herr, wenn du ihn weggebracht hast, dann sage mir, wo du ihn hingelegt hast. Ich will ihn zurückholen!«

Jesus sagte zu ihr: »Maria!« Sie wandte sich ihm zu und sagte auf Hebräisch: »Rabbuni!« –Das heißt: »Lehrer«.

Arbeitsauftrag: (5 Min.)

Wer kann mir erklären, was in dieser Geschichte passiert ist?

Die Konfis verstehen im Gespräch, dass ein Wort von Jesus Maria aus ihrer Lähmung und Trauer hilft.

Arbeitsauftrag: (15-20 Min.)

Überlegt euch, welches Wort heute Menschen aus ihrer Lähmung holen kann. Dazu schreibt ihr ein besonderes Gedicht: ein Elfchen.

Dazu bekommst du ein Blatt, auf dem das Elfchen erklärt ist.

Vielleicht passt das Gedicht auch zu dem Bild, das du gemalt hast, und den beiden Texten, die dir als Grundlage für dein Bild dienten.

Die Jugendlichen schreiben ein Elfchen anhand der vorbereiteten Arbeitsblätter (**M3**).

Arbeitsauftrag: (15 Min.)

Wir machen eine kleine Vernissage – Die Bilder und die Elfchen liegen nun auf dem Boden in unserer Mitte. Wer etwas dazu sagen möchte, tut das. Was siehst du? Welche Gefühle und Gedanken kommen dir? Bitte keine Wertungen und Kommentare. Fragen sind möglich.

Wir gehen von Bild zu Bild.

Abschluss: (5 Min.)

Üblicher Abschluss der Gruppe