

„Du bist vertraut mit all meinen Wegen“

Meditative Übung zur eigenen Nähe und Distanz zu Gott

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre eigene Beziehung zu Gott in Nähe oder Distanz reflektieren und kommunizieren und dabei die unterschiedlichen Positionen innerhalb der Lerngruppe kennen lernen.

Vorbemerkungen:

Die Methode kann z. B. bei Tagen religiöser Orientierung unterschiedlich intensiv durchgeführt werden bzw. auf die Schüler und Schülerinnen wirken. Wichtig ist das Schaffen der richtigen Atmosphäre im Vorfeld des Austausches und die Art der Zusammenfassung und Moderation. Es gilt stets zu betonen, dass jeder und jede hier sein oder ihr ganz eigenes Verhältnis zu Gott an einem bestimmten Punkt seines Lebens zum Ausdruck bringt und dass die Unterschiedlichkeit dieser Beziehungen zu Gott die Individualität jedes einzelnen verdeutlicht, die das gemeinsame Leben und Glauben erst spannend macht. Je nach Verhältnis zwischen Gruppe und Lehrenden kann es gut sein, wenn auch die Lehrenden sich mit einem Teelicht positionieren.

Wichtig für das Gelingen der Methode ist eine vertrauensvolle und ruhige Atmosphäre in der Gruppe. Je nach Gruppenkonstellation und Erfahrungen der Gruppe mit Phasen der Ruhe und Meditation kann es hilfreich sein, die Gruppe darauf vorzubereiten, dass nun eine gewisse Phase der gemeinsam erlebten Stille bevorsteht, in der es um eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema „Gott“ geht, die von allen Beteiligten Konzentration und gegenseitigen Respekt erfordert.

Vorbereitung:

Ausreichende Anzahl Stühle in „U“-Form aufstellen, an das offene Ende ein Symbol für Gott (Kreuz, Kerze, Bibelzitat etc.) legen; pro Schüler und Schülerin je 3 rote und grüne Zettel, Stifte und ein Teelicht bereitlegen (evtl. Raum etwas abdunkeln).

Durchführung:

1. Schritt: Die Schüler und Schülerinnen setzen sich auf die Stühle. Bevor erklärt wird, wie es weiter geht, sollte man ganz bewusst und ohne Druck etwas Ruhe einkehren lassen. Dann folgt eine kurze Einführung ins Thema: „Mein Standpunkt vor Gott, meine Gottesbeziehung in Nähe und Ferne“.

2. Schritt: Jeder Schüler und jede Schülerin ist dazu eingeladen zu überlegen: a) was ihn oder sie näher zu Gott bringt, was



den Glauben stärkt, glauben leichter macht, wo Gott erfahrbar wird, und b) was ihn oder sie von Gott entfernt, was den eigenen Glauben schwer macht oder behindert, wo Gott fern erscheint. Die Punkte, die zu Gott hinführen, werden auf die grünen Zettel geschrieben, die Punkte, die von Gott wegführen, auf rote Zettel. Jede und jeder schreibt für sich die entsprechenden Punkte auf.

3. Schritt: Wenn alle fertig sind (Signal: Stifte auf den Boden), sind die Schüler und Schülerinnen eingeladen, sich ein brennendes Teelicht abzuholen (oder ein Teelicht an der Kerze zu entzünden) und dann mit Hilfe des Teelichts in dem Raum, der durch die Stühle entstanden ist, die eigene Position in Nähe oder Distanz zu Gott auszudrücken und dabei ihre auf den Zetteln festgehaltenen Gedanken vorzulesen oder frei etwas zur eigenen Positionierung zu sagen. Die Schüler und Schülerinnen stellen so in beliebiger Reihenfolge ihre Teelichter innerhalb des „U“ auf.

Wichtig: Es sollen keine Anmerkungen gemacht oder Fragen gestellt werden! Alle Äußerungen bleiben unkommentiert! In dieser Phase sollten nach Möglichkeit auch keine weiteren Erklärungen etc. mehr notwendig sein, die die Ruhe und Konzentration behindern.

4. Schritt: Das Bild der brennenden Teelichter etwas wirken lassen, je nach Gruppe und Atmosphäre einige zusammenfassende Worte zum Erleben der Situation, der „gefüllten“ Ruhe und einen Dank an die Gruppe für das gegenseitige Vertrauen etc. formulieren. Danach Abschluss mit gemeinsamem Gebet. Nach Möglichkeit das Gesagte und die Atmosphäre individuell ausklingen lassen, d.h. wer noch einen Moment sitzen bleiben will, kann dies tun, wer lieber gehen will ebenso.

Autorin: Kristell Köhler

Frau Köhler ist Assistentin am Lehrstuhl für Neues Testament an der Uni Bonn und seit vielen Jahren aktiv im TrO-ReferentInnen-Pool.