1 2026

Stille



zeitsprung

zeitschrift für den religionsunterricht
in berlin & brandenburg

AKD:

Impressum

Herausgeber

Amt für kirchliche Dienste,
Goethestr. 27/30, 10625 Berlin,
Direktorin Dr. Kristina Augst (V.i.S.d.P.)

Kontakt

030/3191-278
zeitsprung@akd-ekbo.de
https://akd-ekbo.de/religionspaedagogik/zeitsprung
ISSN 1869-3571

Schriftleitung

Dr. Margit Herfarth
Christoph Kilian

Redaktion

Pascal Bullan
Prof. Dr. Annette Edenhofer
Prof. Dr. Philipp Enger
Rebecca Habicht
Ulrike Häusler
Dr. Margit Herfarth
Christoph Kilian
Prof. Dr. Henning Schluß
Sophia Schupelius-Rudschies

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion bemüht sich, alle Rechteinhaber*innen der verwendeten Texte und Bilder zu ermitteln. Dies ist nicht in allen Fällen möglich. Ansprüche werden im Rahmen der üblichen Vereinbarungen abgegolten.

Layout/Satz

axeptDESIGN.de_Rupert Maier

Bildnachweis

Titel, S.4, 19, 25, 27, 28: Magnific; S. 3: privat;
S. 12,16,19: axeptDESIGN; S. 13, 14, 15: Christoph Kilian;
S. 20, 21: Tina Ammendolia (Ev. Schule Schönefeld)/
Susi Berendt (Ev. Gymnasium Köpenick); S. 22, 24:
Michael Scheibel

Druck

PinguinDruck.de

klimaneutraler Druck auf 100 % Recyclingmaterial aus Altpapier inkl. Ausgleichsabgabe für CO_2 Emissionen

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/13795-2209-1043

Erscheinungsweise

Halbjährlich

AKD:

Vorschau Schwerpunkt im nächsten Heft

„Du bist gut genug."

Stille im Ohr – Impulse aus der Redaktion



PASCAL BULLAN

Musik als Ruhepol –
Vom Schreibtisch
in die Klasse



Mit der Stille ist es ein bisschen wie mit Gott: Man kann nicht von ihr reden, nur über sie. Würde man von ihr reden wollen, müsste man schweigen. Denn Stille muss ausgehalten und eingeübt werden in unserer lärmverschmutzten, dauerkommunizierenden Welt – nicht nur an der Schule, auch in der religiösen Erwachsenenbildung und kirchlichen Praxis.

Die biblischen Texte zeigen eine ambivalente Einstellung zur Stille: „Es gibt eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden" (Pred 3,7). Einerseits wird das Schweigen als Zeichen der Weisheit gewertet, andererseits leiden die Psalmbeter unter dem Schweigen Gottes angesichts ihres persönlichen oder des kollektiven Leidens Israels. Dem steht gegenüber, dass Gott in der Begegnung mit Elia nicht in den machtvollen Naturgewalten wahrgenommen wird, sondern in der „Stimme verschwebenden Schweigens" (Buber/Rosenzweig). Und dann scheint es angemessen, wenn im Psalm wie in der Offenbarung die ganze Welt still ist angesichts des Endgerichts Gottes. Stille ist in der Bibel aber auch Element der religiösen Praxis, wenn Psalmen wie Briefe zum Stillschweigen auffordern.

Stille kann beängstigend sein, sie kann irritierend sein oder einfach nur leer und langweilig. Stille kann aber auch Ruhe verströmen, neugierig machen und dann Freiräume schaffen, um reicher und genauer wahrzunehmen, um über sich selbst hinaus zu gehen, um Weite zu spüren und Verbundenheit. Damit die Stille ihre volle spirituelle Wirkung entfalten kann, benötigt sie gute Inszenierung, eingehende Übung und didaktische Fundierung.

In diesem Heft finden Sie, liebe Leser*innen, verschiedene Zugänge zum Thema „Stille" und reiches Unterrichtsmaterial, um Stille im Religionsunterricht (und darüber hinaus) zu erfahren, zu erproben und zu erschließen. Zwei Artikel argumentieren didaktisch für Stille- und Meditationsübungen, um Selbstreflexion und Empathiefähigkeit zu stärken und die Wahrnehmung zu sensibilisieren. Ein weiterer Artikel plädiert dafür, durch Stillschweigen die Stimmen der nicht-menschlichen Natur hörbar zu machen und deren Partizipation zu ermöglichen. Fünf Artikel bieten religionspädagogische Impulse – von einem regelrechten Curriculum der Stille über eine ganze Unterrichtseinheit bis zu Unterrichtsmethoden für Stillemomente, konzentrationsfördernde Spiele sowie ein leises Entdecken der Natur. Und schließlich werden die Räume der Stille in drei evangelischen Schulen vorgestellt. Darüber hinaus finden Sie im Heft verteilt kurze Audiobeiträge mit Impulsen zu verschiedenen Aspekten von „Stille".

Die Redaktion des zeitspRUng wünscht viel Vergnügen und Ertrag in der Stille des Lesens und Zuhörens.

Philipp Enger

UNTERRICHT

Wie laut ist das denn? Stille erkunden
Unterrichtseinheit für die Klassenstufen 6-10
Matthias Schmidt und **Margit Herfarth** 4

Stille verbindet:
Wie Schweigen uns aufmerksam macht
Matthias Schmidt 12

Neugierig Natur entdecken
Über das Nature-Journaling leise Zugänge zu ökologischer Spiritualität anbahnen
Christoph Kilian 13

Wenn alles zu laut wird:
Erste Schritte auf dem Weg zu Momenten der Stille in der Schulkultur
Cristina Polanco 16

Lernen als Weg in die Stille:
Stille-Übungen in den „Lehrerhandbüchern" von Hubertus Halbfas
Margit Herfarth 18

Oase, Brücke, heimliches Herz
Räume der Stille an Schulen
Pascal Bullan 20

HINTERGRUND

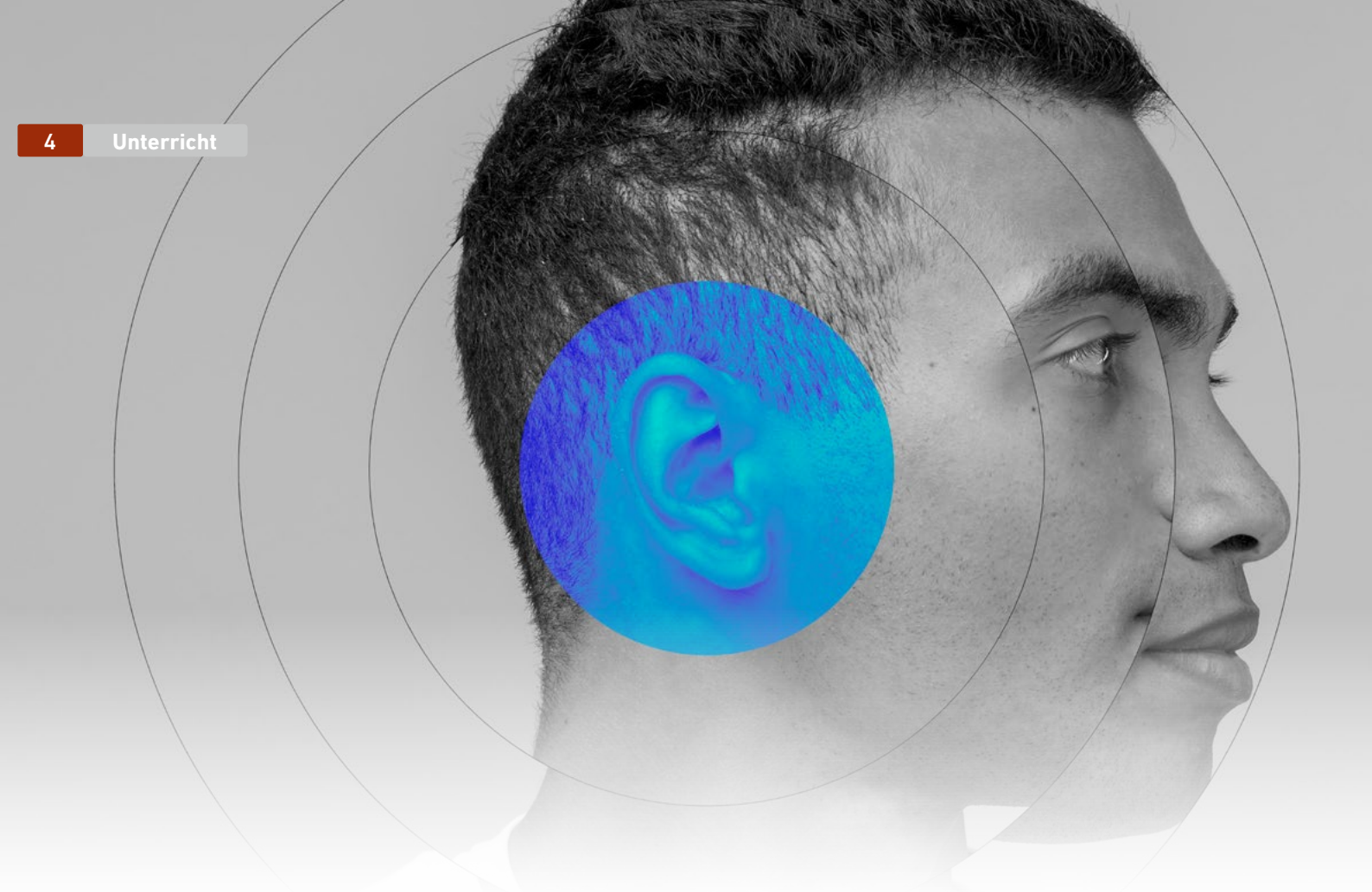
Farben der Stille
Andrea Richter 22

Teilhabe der leisen Stimmen – Plädoyers für eine Pädagogik der einen Welt
Henning Schluß 25

Meditation für den Weltfrieden?
Annette Edenhofer 28

MEDIEN

Film- und Literaturliste
zum Thema Stille 30



Wie laut ist das denn? Stille erkunden

Unterrichtseinheit für die Klassenstufen 6-10

Matthias Schmidt, Religionslehrer am Beethoven-Gymnasium und Willi-Graf-Gymnasium, Berlin
Dr. Margit Herfarth, Studienleiterin im AKD

Übersicht über die einzelnen Bausteine:

I. Die große Stille: Im Kartäuser-Kloster
II. 4 Minuten, 33 Sekunden: Wie klingt die Stille?
III. Minus 9 Dezibel: Können wir die Stille aushalten?
IV. Stille als Albtraum, Stille als Freund
V. Die vielen Gesichter der Stille
VI. Das Einfachste ist das Schwerste
VII. Was ist Meditation?
VIII. Was kostet die Stille? Oder: Stille und Geld
IX. Nicht im Sturm, nicht im Feuer, nicht im Erdbeben
X. Raum der Stille: Exkursion und Reflexion
XI. Alternativ: Abschlussreflexion mit Schreibimpuls

Wir leben in einer lauten, schnellen Welt – eine solche Aussage ist schon geradezu ein Klischee geworden. Wie laut ist *das* denn? Diese Frage, die – so stellen wir uns das vor – in einem empörten, vielleicht sogar vorwurfsvollen Ton gestellt wird (mit der Betonung auf dem „das"!), ist der lebensweltliche Ausgangspunkt dieser unterrichtlichen Erkundung der Stille. Was eigentlich ist Stille, welche Erfahrungen können in und mit der Stille gemacht werden und was hat Stille mit Religion zu tun? So könnte man den roten Faden beschreiben, der die einzelnen Bausteine der Einheit durchzieht. Die Einheit ist dabei nicht als ein unkritisches Plädoyer für die Stille angelegt. Denn Stille ist ambivalent und die Erfahrungen, die in und mit der Stille gemacht werden können, sind ebenso ambivalent.

Die Einheit gibt den Schüler*innen sowohl die Möglichkeit, Stille zu erproben, als auch, über die Stille auf einer Metaebene nachzudenken. Erprobt und evaluiert wurde die Einheit in zwei Lerngruppen der Klassenstufe 7, mit Anpassungen ist sie allerdings geeignet für die Klassenstufen 6 bis 10. Gedacht ist sie als „Baukastensystem", aus dem einzelne Bausteine ausgewählt und frei kombiniert werden können. Abschluss der Einheit bildet entweder die Exkursion, die Raum für

die eigene Reflexion der Schüler*innen bietet, oder die reflektierende Schreibübung, die im Klassenraum durchgeführt werden kann.

Vorab drei Hinweise:
Die Challenge in Baustein IV lässt sich entweder am eigenen Handy individuell durchführen oder als gemeinsamer Versuch auf dem Smartboard. In diesem Falle müsste die Lehrkraft den Versuch jedes Mal neu starten, sobald ein*e Schüler*in sich bewegt oder spricht.

Bei Baustein VII ließe sich als Vertiefung (oder Alternative zum Text) ein inhaltsreiches Lernvideo zum Thema „Meditation" einsetzen (*https://play.funk.net/channel/simplicissimus-12075/warum-du-meditieren-solltest-1756783*).

Baustein VIII setzt voraus, dass entweder schuleigene Tablets mit Internetzugang genutzt werden oder die Schüler*innen (nach Rücksprache der Lehrkraft mit den Eltern) auf ihre eigenen Handys verschiedene, zunächst kostenlose Meditations-Apps herunterladen und später wieder löschen können.

I. Die große Stille: Im Kartäuser-Kloster



Die Kartäuser sind ein Orden in der katholischen Kirche. Sie leben die meiste Zeit allein wie Einsiedler, sind aber Teil einer Gemeinschaft. Der Orden wurde von Bruno von Köln gegründet. Er lebte vor fast 1000 Jahren. Bruno war ein angesehener Gelehrter und hätte Bischof werden können. Doch er entschied sich dagegen, weil ihn Macht, Reichtum und kirchliche Missstände störten. Er wollte ein Leben führen, das ganz auf Gott ausgerichtet ist. Deshalb gründete er 1084 mit sechs Gefährten ein Kloster in den Bergen der Chartreuse bei Grenoble. Nach diesem Ort wurden die Kartäuser benannt.

Die Kartäuser leben bis heute sehr zurückgezogen. Jeder Mönch lebt die meiste Zeit allein in seiner Zelle. Er betet, liest, arbeitet und schweigt. Gesprochen wird nur, wenn es nötig ist. Gemeinschaft gibt es bewusst, zum Beispiel beim gemeinsamen Essen am Sonntag oder beim Spaziergang am Montag. Die Kartäuser nennen sich deshalb eine „Gemeinschaft von Einsiedlern".

Stille spielt in ihrem Leben eine zentrale Rolle. Die Mönche glauben, dass Gott nicht im Lärm, sondern in der Stille erfahrbar wird. Durch das Schweigen wollen sie aufmerksam werden – für Gott, für sich selbst und für die Welt. Ihre Abgeschiedenheit verstehen sie nicht als Flucht, sondern als eine besondere Art, für alle Menschen zu beten. In Deutschland gibt es nur noch ein Kartäuserkloster: die Kartause Marienau.

Matthias Schmidt unter Verwendung des Textes von Theresia Lipp, Stille und Einsamkeit, 06.01.2015, *www.katholisch.de*, eingesehen am 12.01.2026

Aufgaben:

A: Seht Euch den Filmausschnitt aus „Die große Stille" an (2:16:10-2:29:50). Notiert stichpunktartig (EA):

- Welche Tätigkeiten der Mönche seht Ihr?
- Welche Geräusche oder Klänge hört Ihr?
- Welche Rolle spielt die Stille in diesem Filmausschnitt?

B: Lest den Text aufmerksam. Markiert die wesentlichen Informationen zur Lebensweise der Kartäuser. Kreist die Stellen ein, an denen deutlich wird, warum für die Kartäuser Stille so wichtig ist.

C: Erklärt mithilfe der umkreisten Textstellen und Euren Beobachtungen zum Filmausschnitt, was die Stille über das Leben der Mönche aussagt.

D: Die Kartäuser sagen, dass Gott in der Stille erfahrbar sei. Setzt Euch damit auseinander (und bezieht Euch dabei auf den Text und/oder den Filmausschnitt),

- inwiefern Stille für die Mönche ein Weg zu Gott sein kann,
- ob diese Form von Stille für religiöse Erfahrungen notwendig ist
- und welche Chancen und welche Schwierigkeiten Ihr in diesem Leben in Stille seht.

II. 4 Minuten, 33 Sekunden: Wie klingt die Stille?

Der amerikanische Komponist John Cage (1912–1992) komponierte ein Musikstück mit dem Titel „4'33", das keine einzige Note enthält. Es besteht aus viereinhalb Minuten Stille, die in drei „Sätze", d. h. Teile gegliedert ist. Das Stück kann von einer beliebigen Kombination von Instrumenten gespielt werden. Bei der Uraufführung in New York im Jahr 1952 klappte der Pianist David Tudor zu Beginn des Stücks den Klavierdeckel zu und saß dann einfach nur da. Das irritierte Publikum soll die Stille kaum ertragen haben. Manche Zuschauer begannen zu reden, andere verließen sogar den Konzertsaal.

Schaut bzw. hört euch eine Aufführung von „4'33" an, z. B. die der Berliner Philharmoniker am 3. November 2020: *https://www.youtube.com/watch?v=AWVUp12XPpU*

A: Beobachtet dabei die Musiker*innen, den Dirigenten und Euch selbst, d. h. Eure eigene Reaktion. Welche Gefühle erzeugt das Stück in Euch? Was hört Ihr während dieser Zeit der Aufführung? Erlebt Ihr die Zeit der Aufführung als lang oder als eher kurz?

B: Was könnte Menschen dazu bringen, ein Ticket für das Anhören von „4`33" zu kaufen? Benennt und erläutert mögliche Gründe.

C: Was, meint Ihr, wollte John Cage mit diesem Stück ausdrücken? Interpretiert diese „komponierte Stille"!

III. Minus 9 Dezibel – Können wir Stille aushalten?

A: Wie laut ist laut?[1] Bei 0 Dezibel liegt die Hörschwelle für das menschliche Gehör. Ein Flüstern erzeugt 30, ein normales Gespräch 60 Dezibel. Ein Presslufthammer liegt bei 90 Dezibel. Die Schmerzgrenze für das Gehör ist bei 130 Dezibel erreicht, aber schon eine Dauerbeschallung mit 80 Dezibel kann das Gehör schädigen. Wie laut, schätzt Ihr, sind folgende Orte?

- Klassenzimmer, in diesem Moment?
- Klassenzimmer während der Regenpause?
- Fußballstadion?
- Direkt neben einem startenden Düsenjet?

B: In einem Konzertsaal oder im Klassenraum ist es niemals ganz still – auch wenn keine Instrumente spielen und kein Mensch redet. Die wenigsten Menschen haben jemals so etwas wie „absolute Stille" oder „Lautlosigkeit" erlebt – und offenbar ist es für Menschen nicht leicht, diese absolute Stille zu ertragen.

Lest nun den Artikel über den „stillsten Ort der Welt" und beantwortet anschließend die Fragen.

Die verstörende Wirkung des stillsten Ortes der Welt

Die Firma „Orfield Laboratories" […] im US-Staat Minnesota besitzt laut Guinness-Buch der Rekorde den stillsten Ort der Welt. „Orfield Laboratories" hat […] einen Ort geschaffen, in dem 99,99 Prozent der Geräusche absorbiert werden. […] Dicke Wände und Spezialkonstruktionen aus Glasfaser, Stahl und 30 Zentimeter dickem Beton wecken das Gefühl, als sei man von der Welt total abgeschnitten. Der Eingang liegt hinter zwei dicken Tresortüren. Der Fußboden gibt wie ein Trampolin nach, damit keine Geräusche beim Gehen entstehen. Es vibriert nichts, quietscht nichts oder rauscht im Hintergrund.

Eine normale Konversation hat ungefähr eine Lautstärke von etwa 60 Dezibel, ein Raum, in dem man schläft, so um die 30. Im stillsten Raum der Welt wurde 2004 dagegen eine Lautstärke von Minus neun Dezibel gemessen. Doch was sich jetzt so perfekt für jeden Lärmgeplagten anhört, ist vermutlich gar nicht so angenehm. Vor allem dann nicht, wenn auch noch das Licht ausgeschaltet wird, um auch die letzten Geräusche zu eliminieren.

„Normalerweise orientieren sich Menschen an Geräuschen, wenn sie sich bewegen", erklärte Steven Orfield, Gründer und Präsident des Unternehmens, der britischen Zeitung „Daily Mail". „All diese akustischen Informationen fehlen in dem reflexionsarmen Raum." Deshalb könne ein Aufenthalt in dem Raum eine äußerst verstörende Wirkung haben.

„Je ruhiger der Raum, desto mehr Dinge hört man. Man hört den eigenen Herzschlag oder nimmt die eigene Lunge oder den Magen plötzlich wahr. Im schalltoten Raum wird man selbst zum Geräusch", versichert Orfield. Länger als 45 Minuten habe es deshalb noch nie jemand ausgehalten. […]

Erschienen in der WELT, 14.04.2012, ohne Autor*innenangabe. Fundstelle: *https://www.welt.de/vermischtes/kurioses/article106185009/Minus-neun-Dezibel-Die-verstoerende-Wirkung-des-stillsten-Ortes-der-Welt.html*

- Warum ist es wohl so „verstörend", sich länger in diesem schalltoten Raum aufzuhalten? Gebt die Erklärung wieder, die im Artikel gegeben wird, und findet weitere Erklärungen.
- Schaut nun das Video über das Selbst-Experiment des Youtubers Fabian Baggeler (*https://youtu.be/f69ICbKFKak?si=qvMYn4wJeedflLXR*).
- Vergleicht Eure Eindrücke: Was hat Euch überrascht? Wie – meint Ihr – würde es Euch in diesem Raum ergehen? Habt Ihr in dem Video weitere Erklärungen gehört, warum es so schwer ist, sich in diesem schalltoten Raum aufzuhalten? Wenn ja, welche?
- Analysiert das Video: was ist Euch aufgefallen zum Tempo der Schnitte, zur Lautstärke, zur Präsenz der Stille?
- Wie hält Fabian Baggeler die Stille aus? Arbeitet seine Strategie heraus!

C: Nun eine Challenge: Die Website *https://donothingfor2minutes.org* möchte die User dabei unterstützen, **nichts** zu tun,

1 *https://www.laerminfo.at/ueberlaerm/grundlagen/pegelskala.html*.

um im Stress zur Ruhe zu kommen. Für zwei Minuten darf man keine Bewegung am Rechner ausüben, sondern nur still auf das Bild schauen. Probiert es in der Lerngruppe aus und vergleicht anschließend Eure Erfahrungen. Wie schwer oder wie leicht fandet Ihr es, für zwei Minuten nichts zu tun?

IV. Stille als Albtraum – Stille als Freund

Erling Kagge (geb. 1963) ist ein norwegischer Autor, Abenteurer und Verleger. In vielen Expeditionen, so zum Beispiel auf einer 51tägigen Tour zum Südpol, machte er Erfahrungen mit der Stille. In seinem Buch „Stille. Ein Wegweiser" schreibt er:

Ich erinnere mich an einen Moment, als ich klein war und nicht einschlafen konnte. Ich lag im Kinderbett in meinem Zimmer, gequält von der Stille. Als erlebte ich im wachen Zustand einen Albtraum, während meine Eltern leise ihrer abendlichen Beschäftigung nachgingen. Die Stille war wie ein Geräusch zu hören, das in meinem Kopf brummte. (...) Aber die Stille kann auch ein Freund sein. Eine bereichernde Kraft.

Erling Kagge, Stille. Ein Wegweiser. Berlin, ^{3}2018, S. 40f.

A: Das Kinderzimmer ist kein schalltoter Raum und trotzdem fühlt sich das Kind „gequält von der Stille". Sammelt Gründe, die für das Kind die Stille zur Qual machen können.

B: Zugleich, so schreibt der Autor, kann die Stille auch ein „Freund" sein. Was ist „freundlich/freundschaftlich" an der Stille? Tragt möglichst viele verschiedene Aspekte zusammen.

C: Erklärt Eurem jüngeren Ich den Unterschied zwischen „qualvoller" und „freundlicher/freundschaftlicher" Stille!

D: Stille als Albtraum – Stille als Freund: Verfasst mit der Methode „Rondell" einen eigenen poetischen Text zu diesem Thema!

Das Rondell ist eine Gedichtform, die aus 8 Verszeilen gebildet wird. Hier die Grundregeln:

- Das Rondell besteht aus 8 Sätzen in 8 Zeilen.
- In der 1., 4. und 7. Zeile steht jeweils der gleiche Satz.
- In der 2. und 8. Zeile steht jeweils der gleiche Satz.
- In der 3., 5., und 6. Zeile stehen verschiedene Sätze.
- Alles zusammen ergibt eine poetische Geschichte – probiert es aus!

V. Die vielen Gesichter der Stille

Der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944) arbeitete als Pilot und lebte in vielen Ländern, so auch in Marokko und Algerien. In seinem Buch „Bekenntnis einer Freundschaft" (1941) erzählt er von seinem Aufenthalt in der Wüste Sahara:

Ich habe drei Jahre lang in der Sahara gelebt. Wie so viele andere habe ich über ihren Zauber nachgedacht. Jeder, der das Leben in der Sahara, wo alles nur Armut und Einsamkeit zu sein scheint, kennengelernt hat, weint diesen Jahren als den schönsten des Lebens nach. [...] Es gibt [dort] eine Stille des Friedens, wenn die Stämme versöhnt sind, der Abend wieder seine Frische spendet und einem zumute ist, als halte man in einem stillen Hafen mit eingezogenen Segeln Rast. Es gibt eine Stille des Mittags, wenn in der Sonne Gedanken und Bewegungen aussetzen. Es gibt eine falsche Stille, wenn der Nordwind innehält und das Auftauchen von Insekten, die den Oasen des Innern wie Blütenstaub entwehen, den sandführenden Ostwind ankündigt. Es gibt eine Stille der Verschwörung [...]. Es gibt eine geheimnisvolle Stille. [...] Es ist gespannte Stille, wenn sich die Rückkehr des Boten verzögert. Eine zugespitzte Stille, wenn man nachts seinen Atem anhält, um zu lauschen. Eine schwermütige Stille, wenn man sich an die erinnert, die man liebt.

Aus: Antoine de Saint-Exupéry: Bekenntnis einer Freundschaft. 1941 Paris/1955 Düsseldorf, S. 16-19.

A: Lest den Text. Markiert die unterschiedlichen Arten von „Stille", die der Autor in der Sahara erlebt. Erklärt Euch gegenseitig, wie ihr die jeweiligen Arten von Stille versteht und was Euch vielleicht unklar ist.

B: Welche unterschiedlichen „Gesichter der Stille" kennt Ihr? Sammelt in Partner*innenarbeit so viele Beispiele wie möglich.

C: Vergleicht Eure Ergebnisse im Plenum. Sortiert die von Euch gesammelten Beispiele in drei Kategorien und findet jeweils eine passende Überschrift. Was fällt Euch auf?

D: Entwickelt nun eine Antwort auf folgende Frage: Was eigentlich ist „Stille"?

VI. Das Einfachste ist das Schwerste

Wie auch immer man „Stille" definiert: sie ist mehr als nur äußere Ruhe. „Stille" ist auch etwas, das im Inneren des Menschen da ist – oder eben fehlt. Es klingt so einfach, aber es ist ziemlich



schwer, im eigenen Inneren still zu werden. Erling Kagge schreibt dazu:

Auch wenn ich in jüngeren Jahren anderer Ansicht war, heute weiß ich, der normale Zustand im Hirn ist Chaos. Ich habe lange gebraucht, um dies zu verstehen, und das liegt daran, dass die Tage oft vergehen, als würden sie von einem Autopiloten gesteuert. Ich schlafe, wache auf, checke mein Smartphone, dusche, frühstücke und gehe in den Verlag. Antworte auf Nachrichten, bin in Sitzungen, lese und unterhalte mich. […] Aber hin und wieder, wenn ich aus dem gewohnten Trott ausbreche und still in einem Raum sitze, allein, ohne ein Ziel, ohne mir irgendetwas anzusehen, zeigt sich das Chaos. Es ist schwierig, einfach nur dazusitzen.

Erling Kagge, Stille. Ein Wegweiser. Berlin, ^{3}2018, S. 43.

A: Erläutert die Aussage des Autors, die Tage vergingen, „als würden sie von einem Autopiloten gesteuert". Was ist damit gemeint? Findet Beispiele für diesen steuernden Autopiloten in Eurem eigenen Alltag!

B: Der Autor hält es für „schwierig, einfach nur dazusitzen". Stimmt das? Setzt Euch mit seiner Aussage auseinander!

VII. Was ist Meditation?

Das „chaotische Hirn" zu beruhigen, ist eine schwere Übung, aber kann gelernt werden. Es fühlt sich gut an, wenn Ruhe und Stille statt Chaos in Kopf, Herz und Körper herrschen. Das wussten Menschen schon immer. Die erste „Anleitung" zur inneren Stille bzw. zur „Meditation" ist schon vor über 2000 Jahren verfasst worden. Aber was eigentlich ist Meditation?

Meditation ist eine der ältesten spirituellen Methoden der Menschheit. In den großen Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus spielt die Meditation eine zentrale Rolle, aber auch ohne religiösen Hintergrund praktizieren viele Menschen weltweit die Meditation.

Die meiste Zeit des Tages sind unsere Sinnesorgane nach außen gerichtet und wir nehmen unterschiedliche Sinneseindrücke wahr – mit den Augen, Ohren, mit dem Tastsinn und dem Geruchssinn. Bei der Meditation ist die Aufmerksamkeit dagegen nicht nach außen gerichtet, sondern nach innen. Die äußeren Sinneswahrnehmungen werden ausgeblendet. Im Unterschied zum Schlaf ist aber der Kopf hellwach. Oft führt die Ausübung von Meditationstechniken zu einem Gefühl innerer Ruhe und inneren Friedens. Und manchmal, so wird es in religiösen Traditionen beschrieben, zu „mystischen" Erlebnissen, zu einem Gefühl des Einswerdens mit dem Göttlichen. [Folgende Schritte führen zur Meditation:] Ruhige Körperhaltung, ruhige Atmung, ruhige Geisteshaltung und Konzentration nach innen.

Leicht verändert und gekürzt aus: Gerald Pohler, Grundwissen Meditation. Ursprünge, Formen, Praktische Übungen. Gütersloh 2001, S. 11f.

A: Lest den Text und markiert die wesentlichen Aussagen.

B: Im Text ist von der „Ausübung von Meditationstechniken" die Rede. Wie würdet Ihr die Schritte genauer beschreiben? Verfasst für die ersten beiden Schritte (Körperhaltung und Atmung) eine eigene „Anleitung", die Euch einleuchtend und hilfreich erscheint.

C: Vergleicht Eure Anleitung anschließend mit der Eurer Sitznachbarin/Eures Sitznachbars. Entscheidet gemeinsam, welche Ihr erproben wollt.

Probiert diese Anleitung zu zweit aus, indem jeweils eine*r anleitet und eine*r sich anleiten lässt. Nehmt Euch dafür fünf Minuten Zeit und tauscht dann die Rollen. Sucht Euch dafür einen ruhigen Ort im Klassenzimmer, auf dem Schulflur oder im Hof. Haltet anschließend Eure Beobachtungen fest. Hat Euch Eure eigene Anleitung geholfen? Vergleicht Eure Ergebnisse in der Klasse.

D: Für eine Anleitung zur „ruhigen Geisteshaltung", könnte der folgende Text eine gute Erklärung sein. Fasst ihn in vier aussagekräftigen Sätzen zusammen und erörtert anschließend im Plenum, ob es überhaupt sinnvoll ist, eine „ruhige Geisteshaltung" anzustreben.

Zur „ruhigen Geisteshaltung" schreibt der amerikanische Meditationslehrer Jack Kornblum, dass man sich das „Zähmen der Gedanken" so vorstellen müsse wie die Erziehung eines jungen Hundes. Man setzt den Welpen auf Zeitungspapier und sagt ihm, er solle da sitzen bleiben. Das tut er natürlich nicht. Er springt auf und rennt herum. Also holt man ihn freundlich, aber konsequent zurück und setzt ihn wieder auf die Zeitung. Immer wieder. Bei der Meditation sind es die Gedanken, die man mit einem jungen, lebhaften Welpen vergleichen könnte. Die Kunst der Meditation besteht dann darin, genau zu erkennen, wann die Gedanken sich auf Wanderschaft begeben und sie dann freundlich, aber konsequent zurückzuholen, indem man sich auf den eigenen Atem konzentriert.

Jack Kornfield, 2005, zitiert nach Vera Kaltwasser, Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim/Basel ²2013, S. 87f.

VIII. Was kostet die Stille?

Eigentlich dürfte „Stille" nichts mit Geld zu tun haben, oder? Sich aufrecht hinsetzen, ruhig atmen und die Gedanken „zähmen", das kann doch jeder Mensch einfach so tun. Und doch wird viel Geld mit „Stille" verdient. Unzählige Apps versprechen Hilfe und Unterstützung auf dem Weg zu Konzentration und innerer Ruhe.

Unternehmt eine Recherche, indem Ihr drei Meditations-Apps testet (z. B. 7Mind, Calm und Headspace). Untersucht folgende Aspekte, erstellt eine Tabelle und vergleicht:

A: Welche Angebote der jeweiligen App sind kostenlos und wie viel kostet das Abonnement?

B: Ist erkennbar, welchen „weltanschaulichen" Hintergrund die Betreiber*innen der App haben? D. h.: Gibt es Hinweise auf Religion oder auf bestimmte Werte?

C: Was ist der Vorteil einer App im Vergleich zum selbstständigen „Stille-Suchen"? Und was ist ihr Nachteil? Diskutiert!

D: Zum Abschluss Eurer Recherche nehmt Stellung zu folgender Frage: Ist es in Ordnung, mit dem Bedürfnis anderer nach innerer Ruhe Geld zu verdienen?

IX. Stille in den Religionen

Die Stille ist an sich nicht religiös bestimmt. Man muss kein religiös geprägter Mensch sein, um sich nach Ruhe und Stille zu sehnen oder Meditation zu üben. Aber die Meditation (bzw. unter anderen Namen wie z. B. Kontemplation oder Versenkung) ist ein wichtiger Teil fast aller Religionen, auch des Christentums. In fast allen Religionen gibt es die Überzeugung, dass der Mensch im Schweigen und in der Stille dem Göttlichen begegnen kann. Ihr werdet nun einen biblischen Text erarbeiten, in dem die Stille eine große Rolle spielt.

Nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer

In der hebräischen Bibel, dem sog. Alten oder Ersten Testament, wird vom Propheten Elija erzählt. Diese Erzählungen sind uralt und spielen im Norden Israels, zu einer Zeit, die fast 3000 Jahre zurückliegt. Elija ist, so wird es erzählt, ein Einsiedler ohne festen Wohnsitz. Er ernährt sich von dem, was er in der Natur findet. Er trägt einen zotteligen Fellmantel und einen ledernden Lendenschurz. Sein Ziel ist es, die Israeliten zum Glauben an den einen und einzigen Gott zu bekehren. Darin ist er leidenschaftlich, radikal und einmal auch gewalttätig. Ob dieser Kampf der richtige ist, ob er sich überhaupt lohnt? Elija selbst scheint darüber unsicher zu werden und vor allem sehr erschöpft. Es wird erzählt, dass er sterben will, doch ein Engel stärkt ihn mit Brot und Wasser. Danach passiert Folgendes:[2]

8 Da stand Elija auf, aß und trank und ging los. Durch das Essen war er wieder zu Kräften gekommen. 40 Tage und 40 Nächte war er unterwegs, bis er den Horeb, den Berg Gottes, erreichte.

2 Bevor Ihr lest, braucht Ihr noch eine Information: Ihr seht in diesem Text an mehreren Stellen ein Wort in hebräischer Sprache: יהוה. Diese vier Buchstaben stehen für den Namen Gottes, doch dieser Name soll nicht ausgesprochen werden, so die feste Überzeugung von Jüdinnen und Juden. Stattdessen spricht oder liest man ein Ersatzwort. Das kann Adonaj sein, was auf Deutsch mit „HERR" übersetzt wird. Oder man sagt „der Name", der oder die „Heilige" oder der oder die „Ewige". Es gibt viele Möglichkeiten. Manche sagen auch Jahwe. Überlegt Euch, welches Ersatzwort Ihr lesen möchtet.

9 Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch da kam das Wort des יְהוָה zu ihm: „Was tust du hier, Elija?“

10 Elija antwortete: „Bis zum Äußersten bin ich für dich gegangen. Alles habe ich für dich getan, für יְהוָה […]“.

11 Da sprach Gott zu ihm: „Komm heraus! Stell dich auf den Berg vor יְהוָה!“

Und wirklich, יְהוָה ging vorüber: Zuerst kam ein gewaltiger Sturm, der Berge sprengte und Felsen zerbrach. Der zog vor יְהוָה her, aber יְהוָה war nicht im Sturm.

Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Aber יְהוָה war nicht im Erdbeben.

12 Nach dem Erdbeben kam ein Feuer. Aber יְהוָה war nicht im Feuer.

Nach dem Feuer kam ein .....

13 Als Elija das hörte, bedeckte er das Gesicht mit seinem Mantel. Dann trat er aus der Höhle heraus und stellte sich an ihren Eingang. Da hörte er eine Stimme, die zu ihm sprach: „Was tust du hier, Elija?“

1. Könige 19, 8-13 (Ü.: BasisBibel)

A: Lest den Text: erst jede und jeder für sich. Dann lesen zwei von Euch hintereinander den Text laut vor. Und zum Schluss lest den Text noch einmal, diesmal in drei verschiedenen Stimmen: Erzähler*in, Gott und Elija. In Vers 12 seht Ihr eine Lücke. Lest die Lücke einfach als eine längere Pause.

B: Stellt Euch vor, Ihr könntet diese Erzählung wie einen Film vor Euch ablaufen lassen. Welche einzelnen Szenen könnt Ihr identifizieren?

C: Wie können Menschen dem Göttlichen begegnen? Alle großen Religionen sind sich darin einig: Gott ist unsichtbar. Und mit menschlicher Sprache lässt sich eine Gotteserfahrung nur schwer beschreiben. In den biblischen Texten gibt es sprachliche Bilder, die die Gegenwart Gottes aussagen wollen. Gott sei Mose in einem brennenden Dornbusch erschienen und er sei in einer Wolkensäule und in einer Feuersäule dem Volk Israel in der Wüste vorangegangen. Dass Gottheiten in Wetterphänomenen wie Stürmen und Gewittern erscheinen, ist in vielen Religionen eine gebräuchliche Art und Weise, von einer Gotteserfahrung zu sprechen. In diesem Text ist allerdings davon die Rede, wie Gott **nicht** erscheint: nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer. Aber wie dann?

Was würdet Ihr in die Lücke setzen? Ihr ahnt natürlich, dass die Lücke etwas mit der „Stille“ zu tun hat. Aber vielleicht gäbe es auch andere Möglichkeiten und Ideen. Sammelt mindestens drei Begriffe, die Ihr für passend haltet.

D: Im hebräischen Original steht in dieser Lücke קוֹל דְּמָמָה דַקָּה. Das ist eine ungewöhnliche Formulierung und sehr schwer zu übersetzen. Ganz wörtlich heißt das: „eine Stimme einer abgemagerten (oder dünnen/leisen) Stille (oder Ruhe/Schweigen)“.

Wie klingt eine solche Stimme? Findet eine eigene Formulierung!

Vorhin habt Ihr Euch die Erzählung wie einen Film in verschiedenen Szenen vorgestellt. Wie könnte ein*e Regisseur*in diese „Stimme einer dünnen Stille“ filmisch umsetzen?

E: In verschiedenen Bibelübersetzungen wird diese Stelle jeweils unterschiedlich übersetzt. Lest die folgenden Beispiele und wählt die Version aus, die Ihr für die treffendste haltet. Alternativ könntet Ihr Euch die Beispiele auch vorlesen lassen und dabei die Augen schließen. Wie auch immer: wählt aus und begründet Eure Wahl.

- Ein leises, sanftes Säuseln (Einheitsübersetzung)
- Eine Stimme verschwebenden Schweigens (Buber/Rosenzweig)
- Ein sanftes, feines Flüstern (BasisBibel)
- Der Ton eines leisen Wehens (Elberfelder)

F: Was könnte diese Erzählung bedeuten? Interpretiert sie und bezieht dabei auch das ein, was Ihr bis jetzt in dieser Einheit über die „Stille“ entdeckt habt.

X. Exkursion zum Raum der Stille am Flughafen Berlin Brandenburg (BER)

Flughäfen sind Extremorte moderner Gesellschaften: laut, schnell, schneller, hektisch, immer in Bewegung, international und häufig emotional. Menschen stehen dort unter Zeitdruck, verabschieden sich, haben manchmal Angst vorm Fliegen oder Angst, ihre Geliebten gehen zu sehen; sie trauern, vermissen, hoffen oder warten stundenlang.

Genau deshalb wurden Räume der Stille eingerichtet – als bewusster Gegenpol. Vorbild war der Meditationsraum, den es seit 1957 im UNO-Gebäude in New York City gibt. In einem Gebäude also, in dem politische Konflikte, Machtinteressen und Weltanschauungen aufeinandertreffen, wo Menschen über Krieg, Frieden und das Schicksal von Millionen entscheiden. Dieses Konzept wurde später auf andere spannungsreiche, hochfrequentierte Orte übertragen, etwa Flughäfen, große Bahnhöfe, Parlamentsgebäude, Gedenkorte, also überall dort, wo Menschen besonders belastet, angespannt oder emotional sind.

Der Raum der Stille ist offen für Menschen aller Religionen und Weltanschauungen. Für alle soll er ein Ort sein, um zur Ruhe

zu kommen, sich zu sammeln, nachzudenken, zu meditieren oder – wenn man möchte – zu beten. Gerade in der besonderen Atmosphäre eines Flughafens erhält Stille eine eigene, vielleicht ungewohnte Bedeutung.

A. Sucht Euch einen geeigneten Platz im öffentlichen Bereich des Flughafens (z. B. im Warte- oder Durchgangsbereich). **Beobachtet** dort für wenige Minuten das Geschehen. Notiert anschließend Eure Beobachtungen: Was habt Ihr gesehen? Was habt Ihr gehört? Welche Stimmung habt Ihr wahrgenommen?

B. Betretet nun jeweils zu zweit den Vorbereich des Raums der Stille. Achtet auf Gestaltung, Materialien, Licht und Atmosphäre. **Notiert drei Adjektive**, mit denen Ihr diesen Bereich beschreibt.

C. Begebt Euch anschließend in den eigentlichen Raum der Stille. Bleibt dort schweigend für maximal **zehn Minuten**. Entscheidet selbst, ob und wann Ihr den Raum eventuell früher verlassen möchtet. **Notiert drei Gefühle**, mit denen Ihr diesen Bereich beschreibt.

D. Wenn Ihr den Raum wieder verlassen habt, haltet kurz inne und nehmt den Kontrast zwischen Innen und Außen bewusst wahr. **Was hat sich verändert** – in Eurer Wahrnehmung, Eurer Stimmung oder Eurem Körpergefühl?

E. Tauscht euch anschließend in der Lerngruppe aus: Wie habt Ihr den Raum der Stille erlebt? Welche Wirkung hatte er im Vergleich zum Flughafen-Trubel? **Beurteilt: Was würdet Ihr vielleicht am Raum verändern, wenn Ihr die Möglichkeit dazu hättet?**

F. Zurück im Klassenzimmer nehmt Euch Zeit für eine **Phase der eigenen Reflektion** in Einzelarbeit:
Du hast nun einen Raum der Stille kennen gelernt. Beschreibe nun in einem Text, den Du niemandem zeigen musst, wie Dein eigener Raum der Stille aussehen könnte. Wo und wie ist Dein persönlicher Raum der Stille?

Wenn Du magst, kannst Du zur Einstimmung den kurzen Text von Thomas Merton lesen.

Zumindest einen Raum oder eine Ecke solltest du für dich haben, wo dich niemand findet, niemand stört, niemand beachtet. Dort solltest du die Freiheit haben, dich von der Welt zu lösen und dich loszulassen, indem du alle Saiten und Fasern der Spannung löst, die dein Schauen, dein Hören, dein Denken in der Gegenwart anderer Menschen binden. Hast du einen solchen Platz gefunden, sei zufrieden damit und sei nicht verwirrt, wenn dich ein guter Grund davon wegruft. Liebe ihn und kehre zu ihm zurück, sobald du kannst.

Thomas Merton, zitiert nach Marion Küstenmacher/Hildegard Louis: Mystik für Kinder. München ²2005, S. 26. Thomas Merton (1915-1968) war Mönch im Trappistenkloster Gethsemani bei Louisville in Kentucky, USA.

XI. Alternativ: Abschlussreflexion

Ihr habt in dieser Unterrichtseinheit unterschiedliche Aspekte der „Stille" erarbeitet. Zum Abschluss habt Ihr nun die Gelegenheit, in einer Schreibübung über Eure Erkenntnisse nachzudenken und für Euch selbst ein eigenes Fazit zu ziehen.

Gibt es in Deinem Leben einen Ort (real, virtuell oder gedanklich), der Dir ermöglicht, für Dich zu sein und Stille zu erleben?

- Versetze Dich in Gedanken dorthin zurück. Gehe im Geist als Fotograf*in durch diesen Ort. Mache ein einziges Foto von dem, was Dir wesentlich erscheint.
- Beschreibe, was Du auf dem Foto siehst. Wenn Du magst, zeichne dazu den Ort, vielleicht eine Begegnung an diesem Ort oder den Augenblick auf – nicht perfekt, einfach, wie es kommt. Schreibe Wörter in das Bild, die Dir zu der Situation einfallen. Vielleicht hast Du ein Lieblingswort – zu dem schreibe dann etwas mehr.
- Deinen Text oder Deine Zeichnung musst Du niemandem zeigen. Im Plenum teile nur einen einzigen Gedanken, der Dir während der Übung wichtig war. ■

Stille verbindet:

Wie Schweigen uns aufmerksam macht

Matthias Schmidt, Religionslehrer am Beethoven-Gymnasium und Willi-Graf-Gymnasium, Berlin

Stille muss nicht einsam sein – sie kann auch gemeinsam erlebt werden! Die Kartäuser-Mönche zeigen: Im Schweigen entsteht eine besondere Form von Gemeinschaft. Sie sagen: „In der Stille wird das Wesentliche klar". Doch wie funktioniert das? Probiert es selbst aus mit zwei einfachen Spielen, die Konzentration, Vertrauen und nonverbale Kommunikation fördern.

1. „The Mind" Das stille Kartenspiel [1]

So geht's:

- Ihr spielt in einer kleinen Gruppe (3–5 Personen).
- Jede*r bekommt Karten mit Zahlen (z. B. von 1 bis 100), die aufsteigend in die Tischmitte gelegt werden müssen – ohne zu sprechen!
- **Regeln:**
  - Beginnt mit nur einer Karte pro Person.
  - Legt nacheinander Eure Karten ab – aber in der richtigen Reihenfolge, die kleinste Zahl zuerst, die höchste Zahl zuletzt!
  - Wenn jemand seine Zahl zu früh oder zu spät legt, verliert die Gruppe ein „Leben".
  - **Ziel:** Spürt den „richtigen Moment", um Eure Karte zu legen – ohne Worte, nur durch Blickkontakt und Intuition!

Was ihr beobachtet:

- Wie verständigt Ihr Euch ohne Sprache?
- Woran merkt Ihr, dass jemand unsicher ist?
- Was hilft Euch, als Gruppe im Flow zu bleiben?

Tipp:

Beginnt langsam und steigert die Anzahl der Karten. Ihr werdet merken: Stille schafft eine besondere Aufmerksamkeit füreinander!

2. „Gemeinsam Zählen" – Die Stehrunde

So geht's:

- Stellt euch im Kreis auf und zählt gemeinsam von 1 bis 20 – aber nur eine Person darf jeweils die nächste Zahl sagen!
- **Regeln:**
  - Es darf nicht abgesprochen werden, wer als Nächstes spricht.
  - Wenn zwei gleichzeitig reden oder zu lange zögern, beginnt Ihr von vorne.
  - **Ziel:** Durch Achtsamkeit und nonverbale Signale (Blickkontakt, Atmung) ein Gefühl für den richtigen Moment entwickeln.

Was ihr entdeckt:

- Wie spürt Ihr, wann der oder die Nächste dran ist?
- Was passiert, wenn Ihr Euch voll auf die Gruppe konzentriert?
- Wie fühlt sich eine „gelungene Stille" an – im Vergleich zu hektischer Kommunikation?

1 Siehe https://www.spiel-des-jahres.de/spiele/the-mind/. Dieses Spiel lässt sich leicht selbst herstellen, die offizielle Version ist allerdings ebenfalls sehr zu empfehlen.

Neugierig Natur entdecken

Über das Nature-Journaling leise Zugänge zu ökologischer Spiritualität anbahnen

Christoph Kilian, Studienleiter im AKD

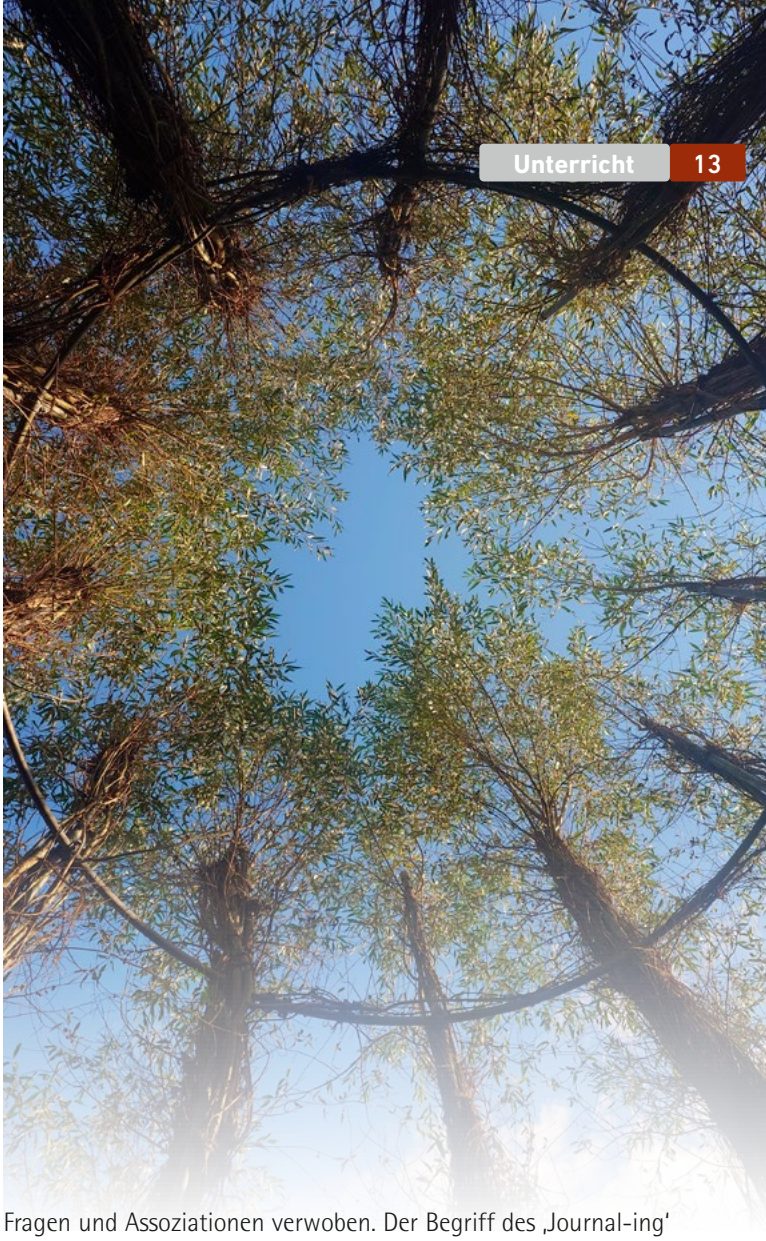
„Im schweigenden Verweilen in der Natur nehmen wir Kontakt auf zu unseren tierischen und pflanzlichen Mitgeschöpfen und dem Gesang des Universums.“, schreibt Andrea Richter in ihrem Beitrag »Farben der Stille«. Ausgehend von der Franziskanischen Spiritualität verknüpft sie die individuelle Stille-Erfahrung mit dem „Erfahrungsraum der Verbundenheit mit der Natur“: In der Stille zeige sich, „dass ich in Beziehung stehe – dass Verbundenheit nicht gedacht, sondern erfahren wird.“[1]

Die didaktische Konsequenz daraus ist: dass dieser Erfahrungsraum gemeinsam mit Schüler*innen entdeckt werden will – als Angebot, um die Wahrnehmung einer Verbundenheit alles Lebendigen im Sinne einer ökologischen Spiritualität anzubahnen. Hier zeigen sich Grenzen einer Kompetenzorientierung, die immer mit einer Überprüfbarkeit des Kompetenzerwerbs einhergeht – dieser behutsamen Anbahnung wohnt dagegen ein religionspädagogisches Moment der Unverfügbarkeit inne. Zugleich kann dieser Ansatz jedoch ein vertieftes Verständnis ermöglichen, wenn wir die Bewahrung der Schöpfung thematisieren.

Im vorliegenden Beitrag finden Sie Impulse zur Entdeckung dieses Erfahrungsraums: Über das Nature Journaling können Schüler*innen mit allen Sinnen eine Pflanze erkunden und sich gleichsam zu dieser in Beziehung setzen. In der Unterrichtseinheit »Ab in die Natur! Spiritualität entdecken.« von reliGlobal wird der Zugang des Nature Journaling eingebettet in eine methodisch vielfältige Auseinandersetzung mit ökologischer Spiritualität.

Nature Journaling – neugierig Natur erkunden, beobachten und staunen

Die Künstlerin und Wildnispädagogin Verena Hillgärtner stellt in ihrem Buch „Nature Journaling“[2] sehr anschaulich dar, wie sich mit dieser Methode die Wahrnehmung der Natur vertiefen und dokumentieren lässt. In einem Skizzen- oder Naturtagebuch werden Zeichnungen von Pflanzen und Tieren mit weiteren Beobachtungen,



Fragen und Assoziationen verwoben. Der Begriff des ‚Journal-ing‘ betont dabei den fortwährenden Prozesscharakter der neugierigen Entdeckung von Natur. Zwar erinnert dieser Zugang an Naturstudien von Forscher*innen und Künstler*innen, doch zeigen die von Hillgärtner angeführten Gründe für ein Nature Journal fruchtbare religionspädagogische Anknüpfungspunkte: So stellt Hillgärtner unter anderem die Dankbarkeit und das Staunen sowie die Achtsamkeit in der Wahrnehmung der Natur heraus – und sie betont den Beziehungsaufbau und die Naturverbindung[3], die ebenso Grundlage einer ökologischen Spiritualität sind.

Im Zentrum einer Seite im Nature Journal steht die Zeichnung einer Pflanze, die um vielfältige Beobachtungen, Fragen und Assoziationen ganz eigenständig ergänzt werden kann. Für die ersten Zugänge von Schüler*innen bietet sich aber die folgende methodische Schrittfolge an, die verschiedene Lerner*innentypen anspricht. Natürlich können ebenso Tiere, Bäume oder auch Steine gezeichnet werden – für den Beginn eignen sich Pflanzen als überschaubares Gegenüber. Es braucht dafür nicht viel: Buntstifte, evtl. Fineliner, Papier mit einem Klemmbrett oder ein Heft, Lineale und evtl. Lupen – sowie vor allem Neugierde in der (natürlich behutsamen) Erkundung! Schließlich aus persönlicher Erfahrung: es spielt keine Rolle, wie gut man zeichnen kann – meine nebenstehende Erstbegegnung

1 Richter, Andrea: Farben der Stille. In diesem zeitspRUng auf S. 22.

2 Hillgärtner, Verena: Nature Journaling. Dein Weg zu mehr Kreativität, Naturverbindung und Neugier. Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart 2023.

3 A. a. O., S. 26ff.



mit einer Zaunwinde am Lietzensee[4] war dennoch intensiv (und Bilderkennungstools können die gezeichnete Pflanze zuordnen).

- **Metadaten sammeln:** Indem z. B. Datum, Ort, Zeit und Wetter festgehalten werden, wird die Entdeckung kontextualisiert – und zugleich ein Beginnen ohne die ‚Sorge vor dem leeren Blatt' ermöglicht.

- **Konturen zeichnen:** Nach einer ersten Beobachtungsphase werden die Konturen der Pflanze gezeichnet, ohne hinzuschauen – auch dies erleichtert den Anfang und schult die genaue Wahrnehmung.

- **Sinnenreich beobachten:** Die Schüler*innen notieren, was ihnen an der Pflanze und der Umgebung auffällt – was sehen, hören, fühlen und riechen sie?

- **Fragen stellen:** Hier steht die Neugierde im Mittelpunkt und es können unzählige W-Fragen gestellt werden, auf die es keine Antwort geben muss oder kann – diese Ungewissheit gilt es auszuhalten.[5]



- **Die ganze Pflanze zeichnen:** Mit Buntstiften entsteht nun im Zentrum der Seite eine detaillierte Skizze der Pflanze. (Fortgeschrittene können für die Zeichnungen ebenso Aquarellfarben, Wachsmalstifte etc. nutzen.)

- **Farben festhalten:** In einem Bereich der Seite kann das Farbspektrum der Pflanze abgebildet werden.

- **Zahlen und Fakten entdecken:** Hier können gleichsam naturwissenschaftliche Beobachtungen notiert werden, wie die Ausmaße einer Pflanze oder die Anzahl von Blättern, Stängeln etc.

- **Eine Überschrift finden:** Abschließend suchen die Schüler*innen eine kreative Überschrift für die Seite, die stilistisch an einen Film- oder Liedtitel erinnern kann.

Die einzelnen Elemente können ganz individuell strukturiert werden, indem die Seite zum Beispiel in verschiedene Abschnitte unterteilt wird. Eine weitere Struktur bietet (ähnlich der Västerås-Methode) die Visualisierung mit Symbolen: Neben Ausrufezeichen werden die Wahrnehmungen mit allen Sinnen notiert („Mir fällt auf …"), neben Fragezeichen W-Fragen („Ich frage mich …"), neben einem Stern Assoziationen zu den Wahrnehmungen („Das erinnert mich an …") und neben einem Herz zum Beispiel „persönliche Geschichten, Lieder und emotionale Erinnerungen" („Dabei fühle ich …").[6] Zur möglichen Weiterarbeit finden Sie unten Verweise auf eine Einheit zu ökologischer Spiritualität.

Hillgärtner bietet in »Nature Journaling« viele weitere Zugänge und Übungen: So wird bei „Die Welt steht plötzlich Kopf" die Natur aus einer neuen Perspektive kopfüber oder liegend wahrgenommen[7], bei „Das schaffst Du mit links" (oder auch mit rechts) der Stift in die nicht-dominante Hand genommen[8] oder bei „Die Elfchen im Wörterwald" ein lyrischer Zugang zu Stimmungen ermöglicht[9].

Prinzipiell eignet sich jeder – auch städtische – Ort, an dem sich Pflanzen und Bäume finden. Für eine Erkundung in Stille sollte

4 Während einer von unserer ehemaligen Kollegin Dr. Susanne Schroeder organisierten Fortbildung durch Verena Hillgärtner im Juli 2023.

5 Im Falle der Zaunwinde fragte ich bspw. „Hält sie sich anderen Pflanzen fest, sucht sie Halt?", „Kann sie sich erholen, wenn jemand auf sie tritt?" oder „Wie schmeckt sie wohl?"; vgl. die Beispielfragen im Abschnitt „Die Blume der 100 Fragen", a. a. O., S. 127.

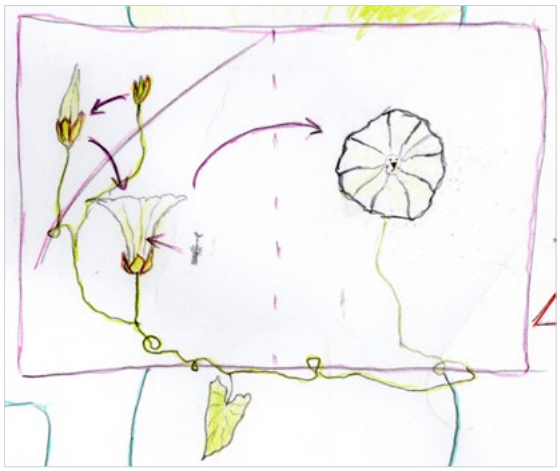
6 Verena Hillgärtner verknüpft dies mit der Entdeckung eines Laubblattes, a. a. O., S. 120f.

7 A. a. O., S. 80.

8 A. a. O., S. 82.

9 A. a. O., S. 98.





zum Beispiel ein Park eine Weitläufigkeit und Vielfalt bieten. Um eine intensivere Auseinandersetzung mit ökologischer Spiritualität anzubahnen, bietet sich eine Exkursion zur Weidenkirche auf der Bäkewiese der Evangelischen Schülerarbeit (BK) Berlin an: Diese im Mai 2014 von Kindern und Jugendlichen erbaute grüne Kirche mit ihrem Wurzelaltar und lebenden Kreuz steht am Stadtrand auf einer Wiese am Kremnitzufer in Berlin-Wannsee und ermöglicht neben dem Nature Journaling noch ganz andere kirchenraumpädagogische Zugänge: *https://baekewiese.de/weidenkirche/*

Ab in die Natur! – Zugänge zu ökologischer Spiritualität anbahnen

Das Nature Journaling lässt sich in eine umfangreichere Auseinandersetzung mit ökologischer Spiritualität einbetten. Bei reliGlobal finden Sie dazu verschiedene Module mit Arbeitsmaterialien und theologisch-didaktischen Hinweisen in der Einheit »Ab in die Natur! Spiritualität entdecken.«[10]: *https://religlobal.org/unit/ab-in-die-natur-spiritualitaet-entdecken/* Entsprechend dem Titel wird der Unterricht dabei in die Natur verlagert. Die Einheit folgt dem Dreischritt Erkennen – Begreifen – Handeln und wird im Folgenden überblicksweise dargestellt:

Zunächst erkunden die Schüler*innen den Ort und wählen Naturgegenstände aus, zu denen sie eine Entdeckung oder Assoziation formulieren. Ihre Wahrnehmungen verknüpfen sie mit einem Zitat aus einer Sammlung vielfältiger spiritueller Texte. Die Entdeckungen werden in einem Portfolio festgehalten, das die gesamte Einheit begleitet.

Im zweiten Schritt wird die Erkundung über vielfältige Aufgaben im Spiel „Drei mal drei gewinnt" fortgesetzt. Das anschließende Nature Journaling wird hier um eine Aufgabe des Storytellings sowie die Suche nach den gezeichneten Pflanzen bzw. Naturgegenständen in Kleingruppen ergänzt.

Zu Beginn des dritten Schrittes lädt der Impuls „Wenn Gott hier wäre – wo wäre Gott dann?" zum Theologisieren ein: Im Modus „etsi deus daretur" kann gleich einem Gedankenexperiment ein panentheistisches Gottesverständnis reflektiert werden. Danach gestalten die Schüler*innen in Kleingruppen „Erlebnisplätze", die dann gemeinsam als „Erlebnispfad" zur Erkundung einladen. Abschließend wird der Blick auf die globale Perspektive geweitet: Die spirituellen Zitate (vielfältigen kulturellen und religiösen Ursprungs) werden nun auf einer Weltkarte verortet – es erfolgt gleichsam ein ‚Zoom' von dem konkreten Ort auf die gesamte Erde. Im Gespräch können nun zum Beispiel Gemeinsamkeiten der Naturwahrnehmung und Schlussfolgerungen für unsere Beziehung zu anderen Menschen, zur Erde und unseren Umgang mit Natur abgeleitet und reflektiert werden. ■

reliGlobal

Die im Comenius-Institut verankerte und von Brot für die Welt geförderte Fachstelle entwickelt innovative Unterrichtsideen und darauf aufbauende Fortbildungen, um globales Lernen im Religionsunterricht zu verankern. Die OER-lizensierten Inhalte sollen von Lehrkräften möglichst unmittelbar verwendet und in den Unterrichtsalltag integriert werden können.

So finden Sie dort unter anderem die Einheit »Natur als Rechtssubjekt – Können Flüsse vor Gericht klagen?«[11]. Diese thematisiert am Beispiel von Flüssen die Frage nach eigenen Rechten der Natur, die auch Henning Schluß in seinem Beitrag »Teilhabe der leisen Stimmen« in den Blick nimmt[12]. Initiativen zur Stärkung dieser Rechte – unter anderem, indem Flüssen der Status eines Rechtssubjektes verliehen wird – finden sich weltweit, aber ebenso in unserer Region am Beispiel der Oder und der Spree. Die Einheit ist für die Grundschule (Kl. 5/6) konzipiert: *https://religlobal.org/unit/natur-als-rechtssubjekt/*

10 Die Einheit wurde gemeinsam von Ailed Villalba Aquino, Frauke Liebenehm, Klaus Zebe und Christoph Kilian erarbeitet.

11 Die Einheit wurde gemeinsam von Janine Joshi, Kornelia Freier, Verena Hahn und Frank Behr erarbeitet.

12 Schluß, Henning: Teilhabe der leisen Stimmen – Plädoyers für eine Pädagogik der einen Welt. In diesem zeitspRUng auf S. 25.



Wenn alles zu laut wird:

Erste Schritte auf dem Weg zu Momenten der Stille in der Schulkultur

Cristina Polanco, Lehrerin an der Katholischen Schule Liebfrauen, Berlin

Rufen und Schreien auf dem Schulhof, angeregte Unterhaltungen mit Klassenkamerad*innen, Lachen, Stühle, die umkippen oder verschoben werden, Türen, die zuknallen – alles Geräusche, die im schulischen Alltag vollkommen normal sind. Doch diese permanente Geräuschkulisse hinterlässt Spuren bei allen Beteiligten. Manchmal sind es einfach zu viele Eindrücke, die unser Gehirn zu verarbeiten hat, der Lärm stresst uns und macht uns auf Dauer krank. Stille dagegen entspannt, stärkt die Psyche und hilft uns, wieder bei uns anzukommen. Sie ist ein ganz wesentlicher Faktor, wenn wir mental gesund bleiben wollen: Stille ist heilsam.

Neben der psychischen Komponente hat die hohe Geräuschkulisse, der Kinder, Jugendliche sowie Lehrer*innen tagein-tagaus ausgesetzt sind, auch eine kognitive Dimension. Denn Lärm und Stress schaffen Probleme, wenn es um das Lernen geht. Konzentration ist gefragt und wird enorm erschwert durch diesen Umstand.

Wie schaffen wir es also, bei den gegebenen Rahmenbedingungen in der Schule zur Ruhe zu kommen? Ist das nicht illusorisch? Haben Ruhe und Stille überhaupt einen Platz in der Schule? Oder sprechen wir hier über ein Oxymoron?

Dieser Artikel zeigt auf, mit welchen z.T. kleinen Schritten an der Katholischen Schule Liebfrauen in Berlin eine neue Richtung zu mehr Ruhe im Schulalltag eingeschlagen wird.

Praktische Ideen und Formatvorschläge

Atemübungen

Unser Atem erhält uns am Leben und ist unsere essentielle körperliche Kraftquelle. Sind wir nervös oder gestresst, ist unser Atem meist flach, die Sauerstoffversorgung ist suboptimal und die Konzentrations- und Lernfähigkeit dadurch beeinträchtigt.

In diesem Zusammenhang hilft es, vor Klassenarbeiten oder in späten Unterrichtsstunden eine kurze Atemübung mit den Schüler*innen durchzuführen. Hierfür sitzen sie, stellen beide Füße nebeneinander auf, legen die Arme angewinkelt vor sich auf den Tisch, sodass die eine Hand auf der anderen ruht, und legen die Stirn entspannt auf dem oberen Handrücken ab. Sie schließen die Augen, sind still und atmen tief durch die Nase ein und aus. In ihrer Anleitung wiederholt die Lehrkraft:

„Ich atme ein, ich atme aus. Ich atme ein, ich atme aus....

Ich bin ruhig und entspannt.

Die Luft strömt durch meine Nase ein. Ich merke, wie mein Brustkorb sich hebt beim Einatmen. Mein Brustkorb senkt sich, wenn ich ausatme und die Luft aus meinen Lungen entweicht.

Ich bin ruhig und gelassen. Ich atme tief ein und aus.", etc.

Wichtig ist es, langsam und mit ruhiger Stimme zu sprechen, immer wieder Pausen einzubauen und so Momente der Ruhe zu schaffen.

Es reicht, diese Übung für ca. fünf Minuten durchzuführen. Danach sollte man zwei bis drei Körperdehnungen im Sitzen ausführen, um den Körper wieder zu vitalisieren.

Das tiefe und entspannte Atmen lässt die Schüler*innen zur Ruhe kommen, ihre Atemfrequenz sinkt. Dadurch wird ihr Gehirn mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt, der Körper entspannt sich, der Geist kommt zur Ruhe. Im Anschluss ist ein deutlich fokussierteres Arbeiten zu beobachten. Bei Klassenarbeiten kam es nach dem Austeilen nicht, wie sonst oft, zu hektischen Fragen, vielmehr war es still im Klassenraum, die Stimmung war hochkonzentriert.

Auch Vertretungsstunden können in diesem Zusammenhang sinnvoll genutzt werden. Atemübungen sind ohne viel Vorbereitung jederzeit einsetzbar, wenn man das Prinzip einmal verinnerlicht hat. Infolge einer solchen Erfahrung von Ruhe und Zu-sich-Kommen ist eine gute Atmosphäre geschaffen, in der die Schüler*innen nachvollziehen können, wie wichtig unser Atem ist und wie er uns helfen kann, uns selbst zu beruhigen und unsere Emotionen zu regulieren. Atemübungen können so einen selbstermächtigenden Impuls zur mentalen Gesundheit geben. Wir geben den Schüler*innen auf diesem Weg ein wirkungsvolles Mittel an die Hand, das sie im Schulalltag, aber auch in jeder anderen Lebenslage nutzen können.

Tankstopp

Bei diesem Format handelt es sich um eine spirituelle Auszeit von zehn Minuten in einer Pause, die wöchentlich stattfindet. Alle Schüler*innen haben die Möglichkeit, sich in der Kapelle einzufinden, statt auf den Schulhof zu gehen. In dieser Pause schaffen wir Raum für Stille, singen gemeinsam und geben einen Impuls zu einem Thema (z. B. Dankbarkeit, Mut etc.). Der Tankstopp ist wie eine kleine Insel mitten im hektischen Schulalltag. Er ermöglicht uns, in Kontakt mit uns und zu Gott zu treten, sprich: aufzutanken, wie der Name impliziert. So können wir regeneriert und mit neuer Energie in die weiteren Unterrichtsstunden gehen.

Yoga-AG

Yoga ist seit Jahren integraler Bestandteil vieler Antistressprogramme und erfreut sich großer Beliebtheit. Es hilft uns, unsere Muskeln zu trainieren, die Bänder zu dehnen, aus dem Kopf „auszusteigen" und unseren Körper besser wahrzunehmen. Dies geschieht gleich zu Beginn einer Yogastunde durch verschiedene Atemübungen und -techniken, die erlernt werden. Das vorrangige Ziel besteht meist darin, tief zu atmen und den Körper somit mit genügend Sauerstoff zu versorgen und auf diesem Wege zu entspannen.

Die folgenden Yogaübungen werden synchron zum Atmen ausgeführt, wodurch auch hier die Konzentration in den Körper gelenkt wird. Alle Yogastunden beinhalten ferner ein bis zwei Entspannungsphasen in Stille oder mit meditativer Musik. Hier können die Schüler*innen zur Ruhe kommen und in den Körper hineinspüren. Insgesamt wird wenig gesprochen in Yogastunden, die Übungen werden mit geschlossenen Augen durchgeführt. Reize und Ablenkungen werden somit reduziert, die Teilnehmer*innen kommen mental zur Ruhe, obwohl sie sich körperlich fordern. Nach einem langen Schultag bietet die Yoga-AG dadurch eine Gelegenheit, Stress abzubauen.

Bei allen hier vorgestellten Ideen sind die Momente der Stille der Schlüssel. Ohne sie können wir nicht zu uns kommen. Die Erfahrungen an unserer Schule zeigen, dass die Kinder und Jugendlichen dafür dankbar sind.

Sie, die Generation Alpha, die „Digital Natives 2.0", die von frühester Kindheit an mit Smartphones in Berührung gekommen sind, keine Welt ohne Internet kennen, stellen die bisher am stärksten technologisch vernetzte Bevölkerungsgruppe dar. Das Risiko der digitalen Ablenkung für unsere Schüler*innen ist enorm. Wie viele Minuten am Tag verbringt ein*e Jugendliche*r heutzutage wirklich in Stille? Kopfhörer im Ohr, das Handy, das bei jeder Nachricht vibriert, und so weiter. Die hohen Anforderungen, die unser Schulsystem an die Schüler*innen stellt, kommen noch dazu. Spätestens seit der Pandemie sind die Zahlen von Kindern und Jugendlichen, die psychisch erkranken, so hoch wie nie zuvor. Es verwundert nicht, dass gerade in diesen Zeiten der Ruf nach Stärkung der mentalen Gesundheit immer lauter wird.

Insbesondere die Schule trägt hierfür in vielfacher Hinsicht eine große Verantwortung. Sie ist ein zentraler Lebensort für unsere Kinder und Jugendlichen. Außerdem beeinflusst die mentale Gesundheit direkt die Lernfähigkeit und Leistungsentwicklung, und nicht zuletzt können wir durch Prävention langfristige Folgen von mentaler und psychischer Überlastung vermeiden. Stellen wir uns also dieser Aufgabe und stärken wir die uns Anvertrauten. Mehr Stille im Schulalltag kann in diesem Zusammenhang einen wirklichen Unterschied machen. ■



Lernen als Weg in die Stille:

Stille-Übungen in den „Lehrerhandbüchern“ von Hubertus Halbfas

Dr. Margit Herfarth, Studienleiterin im AKD

Von außen wirken sie unscheinbar: die zehn hellgrauen Bände des „Lehrerhandbuchs“ von Hubertus Halbfas. Die Seiten sind leicht vergilbt, und die Schulbücher, auf die sie sich beziehen, werden – soweit ich sehe – heute kaum noch verwendet. Auch in der AKD-Bibliothek sind die Lehrerhandbücher in den vergangenen Jahren selten ausgeliehen worden. Haben sie also ausgedient?

Keineswegs. Zwar verströmen sie den nostalgischen Charme einer vergangenen Bildungswelt – zehn aufeinanderfolgende Jahre Religionsunterricht, große Lerngruppen, ein eigener Unterrichtsraum –, doch ihr weiter thematischer Horizont wirkt nach wie vor anregend und inspirierend. Bei der Lektüre wird mir immer wieder neu bewusst, warum ich Religionslehrerin geworden bin – und weshalb Religion das „faszinierendste Schulfach“[1] ist.

Hubertus Halbfas (1932–2022) gehört zu jenen (katholischen) Religionspädagogen, die weit über konfessionelle Grenzen hinaus gewirkt haben. Als Professor an der Pädagogischen Hochschule Reutlingen prägte er Generationen von Studierenden und beeinflusste mit seinen Artikeln, Schulbüchern und Überblickswerken Religionslehrkräfte – katholische wie evangelische – weit über Reutlingen hinaus. Sein Ansatz steht für eine narrative und symboldidaktische Religionspädagogik von großer inhaltlicher Weite und zugleich bemerkenswerter Konzentration.

Kein Text, kein Gegenstand, kein Thema darf – so ließe sich seine Haltung zusammenfassen – vorschnell „verbraucht“ werden. Im Gegenteil: Guter Religionsunterricht lebt von der Verlangsamung, vom bewussten Verweilen bei Inhalten, die um ihrer selbst willen gewürdigt und nicht funktionalisiert werden. Religionsunterricht ist sprachbildend und sprachsensibel. Zugleich verlangt er eine besondere Aufmerksamkeit für den Raum, in dem Lernen geschieht.[2]

Diese achtsame Haltung gegenüber Sprache und Raum sowie das geduldige Verweilen bei Themen und Gegenständen müssen immer wieder neu errungen werden – gerade gegenüber einer Lebenswelt, die stark von Beschleunigung und Zerstreuung geprägt ist. Das galt bereits zur Zeit der Entstehung von Halbfas' Schulbüchern und gilt heute umso mehr. Vor diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass sich in seinem Unterrichtswerk gleichsam ein durchgehendes „Curriculum der Stille“ findet. Eine Haltung der Stille soll von Lehrenden wie Lernenden gleichermaßen eingeübt werden, kontinuierlich und über Jahre hinweg.

Ein Blick in die einzelnen Bände verdeutlicht dies: Band 1 legt die Grundlagen. Hier begründet Halbfas seine Überzeugung, dass der Religionsunterricht „mehr als jedes andere Fach auf die Stille angewiesen“[3] ist. Er knüpft dabei an Maria Montessori und ihre „Übung der Stille“ an und stellt konkrete Übungen vor, die sich sowohl im Primarbereich als auch in höheren Klassen umsetzen lassen.



1 Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in Sekundarschulen. Lehrerhandbuch 10. Düsseldorf 1997, S. 26.

2 Siehe Schmid, Hans: „Wo es nichts zu fragen gibt, gibt es auch nichts zu lernen!“. Zur Autobiographie von Hubertus Halbfas. In: Herder Korrespondenz 8/2015, S. 34-37.

3 Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch,1, Zürich/Düsseldorf, 1983, S. 47.

Band 2 entfaltet eine „kleine Didaktik der Stille-Übung“ und gibt Hinweise zur grundsätzlichen Freiwilligkeit sowie zur Rolle und Haltung der Lehrkraft. Als Medium dienen hier unter anderem Märchenmotive, die für die Übungen erschlossen werden. Band 3 versammelt Erfahrungsberichte aus verschiedenen Schulformen und beschreibt die Arbeit mit der „konzentrierenden Kraft der Mitte“ – etwa anhand von Naturgegenständen wie Gänseblümchen, Baumscheiben oder Schneckenhäusern sowie mithilfe von Mandalas.

In Band 4 wird das Verhältnis von Stille und Bewegung thematisiert: Tanzen, bewusstes Gehen und achtsames Schreiten eröffnen hier neue Zugänge. Band 7 greift die Arbeit mit Symbolen der Mitte erneut auf, diesmal mit dem Schwerpunkt „Labyrinth“. Band 8 richtet den Blick auf Bilder und stellt die Frage, wie im „optischen Zeitalter“ ein innerer Bildsinn ausgebildet werden kann – ein inneres Sehen, das alles äußere Wahrnehmen begleitet und vertieft.[4]

Band 10 schließlich zieht ein Resümee der „Übungen der Stille in einer ruhelosen Schule“[5]. Halbfas betont, dass der Religionsunterricht zur Humanisierung der Schule beitragen müsse. Neben der Vermittlung von Inhalten brauche es Räume für erfahrungs- und handlungsorientiertes Lernen sowie eine spirituelle Sensibilisierung. Mit großer Klarheit formuliert er dabei grundlegende Prinzipien für Entspannungs- und Stille-Übungen. Entscheidend sind die Freiwilligkeit, die Einfachheit der Übungen, ihre Alltäglichkeit und ihre regelmäßige Praxis. Vor allem aber müsse der Lehrkraft immer bewusst sein, dass die Schule weder Therapie- noch Meditationsraum ist. Was hier möglich ist, gehört in ein propädeutisches Vorfeld von Meditation, ist aber keine Meditation im engeren Sinne.

So erweisen sich die unscheinbaren grauen Bände bei näherem Hinsehen als ein bleibender Schatz. In einer Zeit, in der Schule vielfach unter dem Druck von Beschleunigung, Verdichtung und permanenter Reizüberflutung steht, erinnern die Lehrerhandbücher von Hubertus Halbfas daran, dass Bildung mehr ist als Stoffvermittlung. Sie braucht Räume der Sammlung, der Aufmerksamkeit und der Stille als einen Weg „bewusster Menschwerdung“.[6]

Zu erwerben sind die Lehrerhandbücher nur noch archivarisch, aber in der AKD-Bibliothek stehen sie alle – und warten nur darauf, ausgeliehen zu werden! ■



4 Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in Sekundarschulen. Lehrerhandbuch 8, Düsseldorf 1995, S. 76f.

5 Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in Sekundarschulen. Lehrerhandbuch 10, Düsseldorf 1997, S. 55-58.

6 A.a.O., S. 58.



Ev. Schule Schönefeld



Ev. Gymnasium Köpenick

Oase, Brücke, heimliches Herz

Räume der Stille an Schulen

Pascal Bullan, Beauftragter für das Evangelische Profil in der Evangelischen Schulstiftung in der EKBO

Stille ist facettenreich. In ihr entsteht Raum für Ruhe, Kontemplation, Entspannung und Andacht, aber auch für das Miteinander, für Verständigung, Begegnung – und in Krisen für Halt. Räume der Stille in der Schule werden daher unterschiedlich und vielfältig bespielt.[1] Oft wirken sie schon durch ihre bloße Präsenz und werden als besonderer Ort erlebt. Wo sie architektonisch aufwendig umgesetzt sind, prägen sie das Erscheinungsbild der Schule – gerade bei Neubauten. Doch es braucht nicht immer eine große Bauplanung. Auch in einer bestehenden Schulstruktur lassen sich Orte einrichten, die den Schulalltag unterbrechen und das Unterrichtsgeschehen bereichern.[2] Wir haben verschiedene Schulen gefragt, wie sie ihre Räume der Stille gestaltet haben und nutzen.

Frage 1: Wer hat den Raum der Stille geplant und eingerichtet?

Evangelische Grundschule Wilmersdorf

Die Evangelische Grundschule Wilmersdorf ist vor 20 Jahren aus einer Elterninitiative entstanden. Beim Neubau eines Schulgebäudes auf dem Campus Daniel war der Raum der Stille von Anfang an Teil der Planung. Seitdem ist das Raumkonzept weitgehend unverändert geblieben.

Der Raum ist mit Teppichboden ausgelegt. In drei großen weißen Schubladen befinden sich Kissen und Decken. In einem Regal und einem Schrank werden die Materialien für den Religionsunterricht aufbewahrt. Auch ein Klavier steht im Raum.

Der Raum der Stille bietet so einen besonderen Freiraum im Schulalltag.

Evangelische Schule Schönefeld

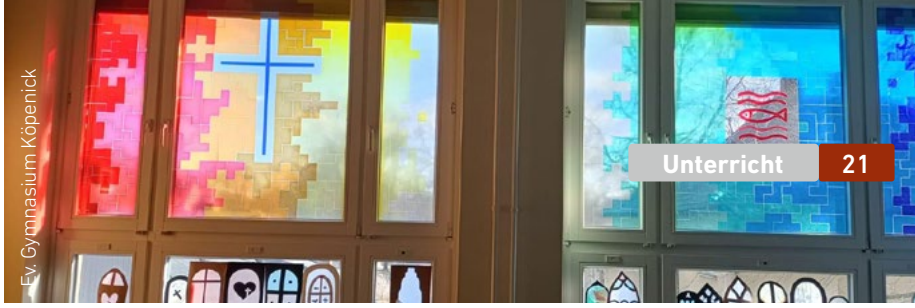
Wir sind in der besonderen Situation, dass unsere Schule neu gebaut wurde und von Anfang an als evangelische Schule geplant werden konnte – begleitet vom Architekturbüro Dahm. Die damalige Schulleiterin Christine Behnken hat diesen Prozess sehr engagiert moderiert. Die Gründung ging auf eine Elterninitiative zurück; auch die Kirchengemeinde Schönefeld, besonders Pfarrer Michael Frohnert, war früh eingebunden. So war die Schule bereits vor ihrem Bau in ein kirchliches Umfeld eingebettet – und das sollte sich auch im „Raum der Stille" widerspiegeln.

Die Kirche in Schönefeld ist durch den Bildhauer Waldemar Otto geprägt: Taufbecken, Altar und Kreuz stammen von ihm. Daraus entstand die Idee, seine Kunst auch in den Schulbau einzubeziehen. In Gesprächen kristallisierte sich das Motiv der Emmaus-Jünger

1 Räume der Stille sind nicht nur im Bereich der Schulen in christlicher Trägerschaft relevant. Christine Weg-Engelschalk zeigt in ihrer Veröffentlichung „Räume der Stille an öffentlichen Schulen", wie unterschiedliche Konzepte der Räume aussehen können. S. Weg-Engelschalk, Christine: Räume der Stille an öffentlichen Schulen. Eine Erkundungsreise in Hessen und Rheinland-Pfalz. 2019 (Hg.: RPI der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck und der Ev. Kirche in Hessen und Nassau). Abrufbar unter *https://www.rpi-ekkw-ekhn.de/fileadmin/templates/rpi/normal/material/arbeitsbereiche/ab_schulseelsorge/Raeume_der_Stille/AdPfdP-rpi_praxis_raeume_stille_web.pdf*

2 Ideen und Konzeptplanungen zur Einrichtung von Räumen der Stille sind unter anderem zu finden in: Schuster, Monika: Räume der Stille in staatlichen Schulen. Ökumenische Arbeitshilfe des Bistum Speyer und der Evangelischen Kirche der Pfalz, 2020. Abrufbar unter: *https://schulpastoral.bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/SCHULE/S_Schulpastoral/Broschuere_Raeume_der_Stille.pdf*


Ev. Gymnasium Köpenick


Ev. Gymnasium Köpenick


Ev. Schule Schönefeld


Ev. Schule Schönefeld

heraus – als Ausdruck des gemeinsamen Unterwegsseins, das für die Schulgründung leitend war. Die Figurengruppe ist ein Geschenk der Kirchengemeinde an die Schule.

Auch das Oberlicht greift diesen Gedanken auf: Es öffnet den Raum zum Himmel über Schönefeld und verbindet ihn mit seinem Umfeld.

Evangelisches Gymnasium Köpenick

Schon beim Umzug der Schule in unser jetziges Gebäude vor 20 Jahren war klar, dass es unbedingt einen Andachtsraum, einen Raum der Stille geben muss. Nach einigen Diskussionen fiel die Wahl auf einen halben Klassenraum in der 1. Etage, am Ende eines Ganges. Dies war ein Kompromiss zwischen einer Verortung mitten im Schulleben, die aber auch ruhig genug sein sollte, um im Schulalltag Gruppen die Möglichkeit zu geben, Andacht zu halten.

Die Einrichtung des Raumes hat sich über die Jahre verändert. Am Anfang gab es einen Altartisch mit einem Holzkreuz, einen Wandteppich als Altarbild und Sitzkissen. Schon nach kurzer Zeit wurden eine Jesus-am-Kreuz Statue an der Wand vor dem Andachtsraum angebracht und die Fenster des Raumes mit bunten Folien und Symbolen verkleidet. In beide Veränderungen waren das Kollegium und die Schüler*innen bestimmter Kunstkurse mit involviert. Vor einigen Jahren wurde der Wandteppich durch Holzsägearbeiten, die Szenen aus Jesu Leben darstellen, ersetzt. Die Arbeiten sind von Schüler*innen des Wahlkurses Kunst unter Leitung von Frau Geiling entstanden.

Frage 2: Wie wird der Raum genutzt?

Evangelische Grundschule Wilmersdorf

Im Religionsunterricht treffen sich die Klassen dort im Sitzkreis zum Gedankenaustausch oder hören Erzählungen, während sie auf dem Teppich liegen. Auch im Musik- und im Klassenunterricht wird der Raum gerne genutzt.

In der Hortzeit nutzen einige Klassen den Raum für Entspannungsphasen. In Absprache mit den Erzieher*innen dürfen sich auch kleine Gruppen von Kindern dort aufhalten.

Evangelische Schule Schönefeld

Es ist ein guter Ort, um Gemeinschaft erlebbar zu machen. Für besondere Unterrichtssituationen kann das genutzt werden. Wir feiern in dem Raum auch Andachten, aber eher selten. Während Corona haben wir hier zum Beispiel Andachten auf Video aufgenommen. Wir erleben, dass der Raum beim „Tag der Offenen Tür" von unseren Besucher*innen als etwas Besonderes wahrgenommen wird und von unseren Schüler*innen auch gerne gezeigt wird. Es ist insofern gelungen, einen Raum zu schaffen, der etwas aussagt und Menschen erreicht.

Evangelisches Gymnasium Köpenick

Der Raum wird vielfältig genutzt. Er ist Andachts-, Gesprächs-, Trauer- und teilweise auch Ruheraum. Im Mittagsband finden regelmäßig musikalische Andachten statt, Lehrer*innen können mit ihrer Klasse den Raum nutzen, um im Jahreslauf (v. a. zu Ostern und Weihnachten) Andachtsformen zu praktizieren. Bei schulischen Trauerfällen wird hier ein Kondolenztisch aufgebaut. In manchen Fällen ist der Raum genau richtig für seelsorgliche Gespräche oder um einfach zur Ruhe zu kommen.

Frage 3: Was würde fehlen, wenn es den Raum der Stille an der Schule nicht gäbe?

Evangelische Grundschule Wilmersdorf:

Der Raum der Stille ermöglicht im Ganztag einer Grundschule besondere Situationen, für die es sonst keinen Raum gäbe.

Evangelische Schule Schönefeld

Auf jeden Fall würde ein wichtiges Stück unserer Schulidentität fehlen. Ich weiß nicht, ob man den Raum als Herz der Schule bezeichnen kann. Funktional ganz sicher nicht. Emotional vielleicht schon. Ein heimliches Herz, das man erst entdecken muss und in dem man sich geborgen fühlen kann.

Evangelisches Gymnasium Köpenick

Ein natürlicher Anlaufpunkt für Trauerfälle, bestimmte Einzelgespräche, die musikalische Mittagsandacht oder andere Formen von Ruhe- und Andachtsmomenten. ■



Foto: Michael Scheibel

Farben der Stille

Pfarrerin i. R. Andrea Richter, Evangelische Einkehrarbeit und Schöpfungsspiritualität

In einer leeren Kirche im Herzen einer lauten Stadt bleibt abends ein Fotograf zurück, lange nachdem die Türen geschlossen sind, packt er seine Kamera aus. Stellt sie auf's Stativ, wo sie über Nacht stehen bleiben soll – still. Der Verschluss ist geöffnet – Stunden vergehen. Draußen rauscht die Stadt weiter, drinnen herrscht nur Stille. Kein Klick, kein Bild im üblichen Sinn. Nur Zeit.

Das spärliche Licht der hohen Fenster legt sich langsam auf den Sensor: kaltes Blau der Nacht, mattes Gold einer Straßenlaterne, flackerndes Orange einer Kerze. Bewegungen lösen sich auf, Geräusche verstummen. Zeit legt Schicht um Schicht übereinander. Es entsteht kein Geschehen, sondern das Bleibende.

Am Morgen zeigt das Foto keine Handlung. Es zeigt Farben, die leise geworden sind: gedämpftes Blau, müdes Gold, Glas, das nicht glänzt, sondern atmet. Sichtbar wird nicht die Kirche bei Nacht – sondern das, was bleibt, wenn nichts mehr geschieht. Die Farben der Stille.

Diese Bilder wirken magisch. Sie lassen spüren, dass Stille kein leerer Raum ist, sondern verdichtete Zeit, in der Wahrnehmung sich entfaltet. Erst wenn der Lärm verstummt, treten feine Nuancen hervor: das schimmernde Blau, das matte Gold, der Atem der Dinge selbst. Plötzlich wird sichtbar, was sonst verborgen bleibt – das Wesen der Dinge, das Wesentliche, das unsichtbar im Alltagslärm liegt. Das Lied, das in allen Dingen schläft. Poesie.

„Es liegt aber im Stillesein eine wunderbare Macht der Sammlung, der Klärung und der Besinnung auf das Wesentliche." Dietrich Bonhoeffer

Rasender Still-Stand

In einer Welt, die rast und ständig erreichbar sein will, irritiert echte Stille. Aktivität wird mit Lebendigkeit verwechselt, Stillstand mit Leere. Der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa nennt es den „rasenden Stillstand": Wir sind ständig in Bewegung – durch Arbeit, Termine, digitale Kommunikation und Freizeitaktivitäten –, erleben aber selten das Gefühl, wirklich anzukommen. Trotz äußerer Dynamik entsteht eine innere Leere, denn die Geschwindigkeit ersetzt nicht die Tiefe der Erfahrung, die Qualität des Erlebten oder

das Ankommen bei uns selbst. Rosa zeigt, dass diese permanente Aktivität nicht automatisch zu Fortschritt oder Sinn führt; sie erzeugt oft Entfremdung und ein Gefühl der Überforderung und ist so ziemlich das Gegenteil von der ursprünglich und existentiell mit dem Wort verbundenen Erfahrung eines genährten und buchstäblich **gestillten** Säuglings – sei er Menschenkind oder Affenbaby.

In diesem Kontext wird wirkliche Stille zu einem entscheidenden Gegenentwurf: Sie ist kein Stillstand, sondern ein anderer Modus von Zeit. Wer innehält, verlangsamt das äußere Tempo und öffnet gleichzeitig die innere Wahrnehmung. In der Stille werden die feinen, sonst übersehenen Nuancen des Lebens sichtbar – die Farben und Schattierungen unserer Existenz – und wir gewinnen die Möglichkeit, uns selbst, unsere Entscheidungen und das Wesentliche klarer zu erkennen.

Stille ist ein Licht, das sanft auf das Wesentliche fällt. Sie legt die Konturen frei, die im Trubel verschwimmen, und öffnet den Blick für die feinen Töne des Lebens. Wer in ihr verweilt, sieht das Unsichtbare, hört das Ungehörte und erkennt die leisen Farben, die unsere Welt und unser Inneres durchziehen.

Exkursionen in die Stille

Das Aufsuchen der Stille ist (außer im Schlaf) nicht selbstverständlich. Stille kann zunächst als unangenehm oder beängstigend erlebt werden, weil sie die Begegnung mit dem eigenen Inneren erfordert. Die Angst vor Stille ist häufig Ausdruck von Überreizung, ständiger Ablenkung oder fehlender Erfahrung mit innerer Sammlung. Umso notwendiger ist sie, denn in Räumen der Stille offenbart sich ein großes Potenzial: Wer bereit ist, innezuhalten, erlebt Entspannung, gesteigerte Wahrnehmung und emotionale Klarheit.

Über viele Jahre habe ich mit Stille-Übungen für Kinder und Jugendliche experimentiert: Stille Zeiten auf Freizeiten, Wandern im Schweigen, schweigende Formen der Interaktion, Gemeinsame Mahlzeiten in Stille, Einführung in Meditation mit Konfirmand*innen. Insbesondere das einfache Herstellen einer eigenen Meditationsbank und regelmäßige Übung des „Sitzens in der Stille" öffnet den Weg hin zu einer Identifikation mit dem Phänomen Stille. Die Erfahrungen sind durchweg positiv.

Jugendliche, die stille Momente erfahren – sei es bewusstes Alleinsein, meditative Übungen oder achtsames Innehalten – berichten von besserer Konzentration, erhöhter Selbstwahrnehmung und einem tieferen Zugang zu eigenen Gefühlen und Gedanken.

Stille ist also kein Rückzug in Leere, sondern ein Raum der **Selbstbegegnung, Reflexion und inneren Orientierung**. Sie wirkt wie eine Brücke zwischen den äußeren Anforderungen einer beschleunigten Welt und dem inneren Bedürfnis nach Ruhe, Klarheit und Sinn. Wer diesen Raum betritt, kann die feinen, sonst übersehenen „Farben des Lebens" wahrnehmen – Momente der Präsenz, Achtsamkeit und des Wachstums, die den Alltag für Jugendliche bereichern und stabilisieren.

Eine wesentliche Erkenntnis dabei: Stille muss nicht einsam sein. Sie kann geteilt werden. Gemeinsame Spaziergänge, meditative Phasen oder stille Reflexionsübungen schaffen einen Raum, in dem Menschen nebeneinander wahrnehmen dürfen. Worte treten zurück, Aufmerksamkeit füreinander wächst.

Aus solch bewusst geübter Selbstzurücknahme des/der Einzelnen kann eine besondere Qualität der Kommunikation wachsen: ein bewusstes Zuhören ohne Unterbrechen, ein Wahrnehmen ohne sofortiges Bewerten, ein Hören mit dem Herzen, ein Sprechen von Herzen. Unterschiedliche Perspektiven dürfen stehen bleiben – wie verschiedene Farbtöne, die sich nicht gegenseitig überlagern, sondern ergänzen.

Stille wird hier zum bewussten Verzicht auf Redezeit und Deutungshoheit. Andere Qualitäten und Dimensionen der Wirklichkeit treten zu Tage. So wird Stille zum Wurzelgrund des gesellschaftlichen Wandels und der Transformation.

Interreligiöse Perspektiven

Auch über religiöse Traditionen über Grenzen hinweg schafft Stille eine besondere Verbundenheit. Unterschiedlich sind die Formen, ähnlich jedoch die Erfahrung: In der Stille klärt sich der Blick. Ethik, Verantwortung und Mitgefühl gewinnen Tiefe. Die Farben der Stille sind universell lesbar.



Im **Christentum** wird sie traditionell besonders in klösterlichen Kontexten kultiviert: Durch Zeiten des Schweigens, kontemplatives Gebet oder meditative Einkehr werden Aufmerksamkeit und innere Sammlung geschult. Auch im alltäglichen Gebet kann bewusstes Schweigen eingeflochten sein, um die Gegenwart Gottes wahrzunehmen.

Im **Buddhismus** ist Stille zentral in Meditation und Achtsamkeitspraxis. Ob beim Zazen im Zen oder in Vipassana Retreats – das bewusste Schweigen schärft die Wahrnehmung, klärt den Geist und fördert die innere Sammlung.

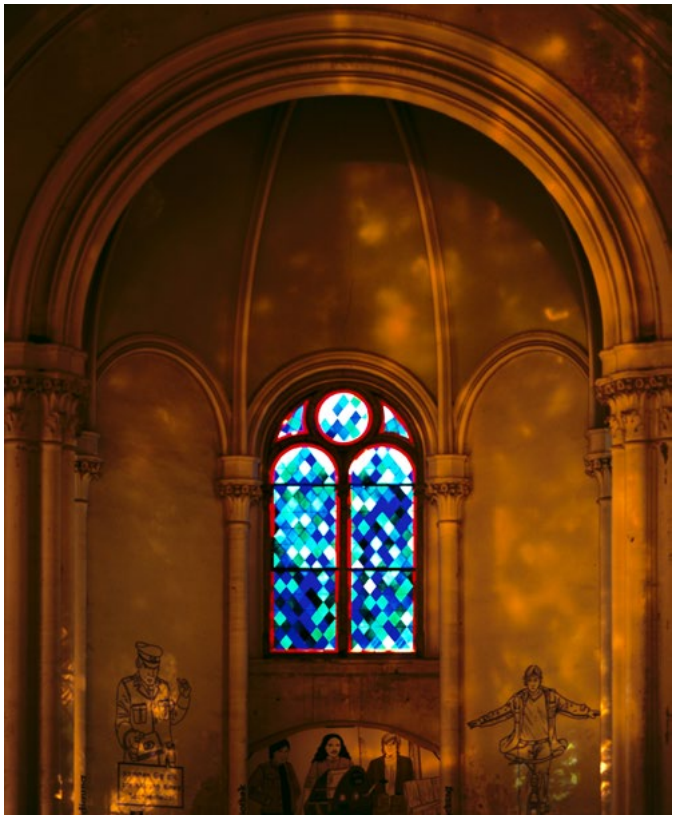
Im **Islam**, insbesondere im Sufismus, finden sich stille Praktiken in der meditativen Wiederholung des Gottesnamens (Dhikr) oder in Zeiten der spirituellen Rückzugspraxis (Itikaf), in denen Gläubige bewusst Stille suchen, um innere Präsenz und spirituelle Nähe zu entwickeln.

Im **Judentum** gibt es keine formalisierten Schweigezeiten wie in Klöstern, doch Stille spielt auch hier eine Rolle: In der biblischen Tradition wird Gottes Wirken als „Stimme eines verschwebenden Schweigens" (1. Könige 19, 12 nach M. Buber) beschrieben. Der Sabbat ist als Ruhetag und Unterbrechung der Geschäftigkeit in der biblischen Überlieferung die eigentliche „Krone der Schöpfung".

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet, so lass uns hören jenen vollen Klang der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet… (D. Bonhoeffer)

Insbesondere die Franziskanische Spiritualität weitet das Verständnis von individueller Stille-Erfahrung hinein in den Erfahrungsraum der Verbundenheit mit der Natur, dem Bruder Wind, der Schwester Wasser und der Mutter Erde. Im schweigenden Verweilen in der Natur nehmen wir Kontakt auf zu unseren tierischen und pflanzlichen Mitgeschöpfen und dem Gesang des Universums. Wenn ich irgendwo Draußen – ein wenig abseits vom allzu lauten Rauschen der Stadt - zu lauschen beginne, tritt der Lärm der eigenen Gedanken zurück, und an seine Stelle tritt ein vielstimmiges, oft übersehenes und überhörtes Geschehen: das Rascheln von Blättern, das Innehalten der Luft, das leise Arbeiten des Bodens, das ganze vielstimmige Konzert der Lebewesen, die zur selben Zeit wie ich ihr Wesen treiben. Dieses Lauschen ist kein passives Wahrnehmen, sondern lädt mich ein zu einem Mich-Einlassen. Es verschiebt den Blick meines Urteilens zum Dabei-Sein, von der Kontrolle zur Aufmerksamkeit. In der Stille zeigt sich, dass ich in Beziehung stehe – dass Verbundenheit nicht gedacht, sondern erfahren wird: *„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will."* (Albert Schweizer)

Die Stille offenbart, dass wir Teil dieses lebendigen Gefüges sind, das wir nicht beherrschen, aber sehr wohl verletzen können. Im lauschenden Schweigen tritt die mehr-als-menschliche Welt nicht als Ressource auf, sondern als Mitwelt, deren Fortbestehen mit unserem Handeln untrennbar verbunden ist. Diese Erkenntnis ist nicht unschuldig. Wer in der Stille hört, erkennt die Spuren von Ausbeutung, Erschöpfung und Verlust. Daraus erwächst eine ethische





Fotos: Michael Scheibel

Verpflichtung: Verantwortung nicht länger zu delegieren, sondern sie anzunehmen. Die Stille fordert ein politisches Bewusstsein, das Fürsorge über Verwertung stellt, Grenzen anerkennt und die Stimmen derer schützt, die nicht für sich selbst sprechen können. Sie ist kein Ort verwaschener Neutralität, sondern der Beginn einer Haltung, aus der Handeln folgen muss. Regenbogenbunt und leuchtend! ■

Im Beitrag „**Neugierig Natur entdecken**" auf S. 15-17 finden Sie Ideen, wie Sie mit Schüler*innen den „Erfahrungsraum der Verbundenheit mit der Natur" erkunden können.



Teilhabe der leisen Stimmen – Plädoyers für eine Pädagogik der einen Welt

Dr. Henning Schluß, Professor am Institut für Bildungswissenschaft der Universität Wien

Wenn wir heute Texte aus der Zeit der Aufklärung oder auch aus dem Neuhumanismus lesen, fällt uns häufig ein enormer Gestaltungs- und Verbesserungswille auf. Die Haltung, wir sollten die Welt vielleicht nicht in einer Revolution umstürzen (dazu waren insbesondere für die deutschen Aufklärer*innen die Folgen der Französischen Revolution zu abschreckend), aber wir können sie Stück für Stück verbessern, war weit verbreitet und zeigt sich auf ganz verschiedenen Gebieten.

Dieser Gestaltungsoptimismus war in dieser Zeit etwas Neues. Hannah Arendt sagt einmal, dass das „Pathos für das Neue" erst mit Rousseau in die Welt gebracht worden sei. Tatsächlich können wir sehen, dass die älteren Bildungsvorstellungen nicht so sehr von einer Machbarkeit, von einer *vita activa*, von einer zupackenden Veränderung der Welt durch den *homo faber* ausgehen, sondern dass Bildung in der Mystik Meister Eckharts noch genau das Gegenteil meint: das von sich Absehen, das Loslassen, den Verzicht auf alle Selbstgestaltungsbemühungen, damit wir so werden können, wie Gott uns gedacht hat. Die *vita passiva* ist hier die Idee für einen gelingenden Bildungsweg. Für diesen passiven Bildungsweg ist die Stille und das Einlassen auf die Stille konstitutiv. Nur in der Stille ist es möglich, auf diejenigen und auf das zu hören, was keine Stimme hat.

Wir haben gesehen, wohin die Selbstermächtigung des Menschen nicht nur unsere Spezies, sondern auch den Planeten geführt hat. Es sind nicht mehr nur die verheerenden Kriege des 20. Jahrhunderts, es sind nicht mehr nur die Völkermorde, sondern es ist unser ganz alltägliches Leben, das – sogar wenn wir uns einigermaßen um Nachhaltigkeit bemühen – den Planeten über seine Belastungsgrenzen hinausgetrieben hat. Es ist ja nicht nur der menschengemachte Klimawandel, sondern es sind die Nitratbelastung des Grundwassers, die Durchsetzung unseres Lebensraums bis in die entferntesten Ozeane und Polkappen mit Mikroplastik, die Vermüllung unserer Umwelt, die uns zuweilen kraftlos machen und hoffnungslos in Bezug darauf, wie wir das wohl alles wieder reparieren könnten?

Angesichts dieses Befundes der Überforderung durch die menschengemachte Zerstörung unserer Lebensgrundlagen gibt es in den letzten Jahren immer mehr Konzeptionen, die diese anthropozentrische Machbarkeitsthese kritisch hinterfragen und versuchen, Alternativen zu entwickeln. Am Anfang steht dabei häufig die Beobachtung, dass das Gegenüber von Mensch und Um-Welt selbst ein wesentlicher Teil des Problems, vielleicht sogar sein Fundament ist. Denn indem die Welt nur als Umwelt des Menschen wahrgenommen wird, ist der Mensch selbst nicht mehr Teil dieser Welt, sondern steht ihr



gegenüber. Ob die Ursache dieser Mensch-Welt-Spaltung auf die biblischen Schöpfungserzählungen oder auf den Rationalismus des René Descartes zurückgeführt wird oder auf noch andere Spaltungen, z. B. der zwischen Mensch und Tier, ist für unsere Frage nicht entscheidend. Wichtig ist dagegen der Befund, dass Mensch und Umwelt anscheinend nicht demselben Kosmos angehören und wenn, dann so, dass es die Aufgabe des Menschen ist, seine Welt zu bebauen und zu bewahren, sie also das Objekt seiner Bemühungen und Handlungen ist.

Genau dieses Gegenüber sollte überwunden werden, weil es den Blick für die wechselseitigen Abhängigkeiten, die fundamentalen Gemeinsamkeiten verstellt. Das Herausarbeiten von Gemeinsamkeiten und Abhängigkeiten kann eine alternative und auch entlastende Beziehung zu unserer gemeinsamen Welt freilegen, so die These, die aus ganz unterschiedlichen philosophischen, geographischen, kulturellen, geschlechtlichen, ethnischen Herkunftskontexten kommend in unterschiedlichen Varianten formuliert wird.

Der vor nicht allzu langer Zeit verstorbene französische Philosoph Bruno Latour hat sie in seinem Buch zusammengefasst, das in der deutschen Übersetzung „Das Parlament der Dinge" heißt.[1] Selten hat die Übersetzung eines Buchtitels so viele Missverständnisse provoziert wie hier. Dinge sind für uns gewöhnlich Sachen, Objekte, die wir herstellen und gebrauchen. Bei Latour geht es aber nicht um Dinge, die wir in gewisser Weise manipulieren oder herstellen können, sondern es geht um die nichtmenschliche Natur und die Frage, wie sie ein gleichberechtigter Teil unserer Welt werden kann. Der Originaltitel „Politiques de la nature" den ich ebenfalls etwas frei, aber hoffentlich sinngemäßer mit „Politik mit der Natur" übersetzen würde, meint genau das. Wie können die, die in unserer menschlich dominierten Welt keine Stimme haben, aber die dennoch unsere Welt sind, auch an ihr teilhaben? Wie können sie mitbestimmen? Die Frage ist nicht so absurd, wie es zunächst scheinen mag, denn wenn wir uns die Geschichte der Demokratie, der Volksherrschaft, anschauen, dann können wir sehen, wie der Kreis derer, die mitbestimmen durften, immer weiter ausgeweitet wurde. War es bei den Erfindern der Demokratie noch ein relativ illustrer Kreis von freien, männlichen Bürgern der jeweiligen griechischen Stadtstaaten, so konnten im 19. Jahrhundert in vielen deutschen Ländern sich doch schon drei verschiedene Stände an Wahlen beteiligen, auch wenn ihre Stimmen unterschiedlich viel wert waren. Nach 1918 durften dann auch Frauen wählen und es galt die Gleichberechtigung der Stimmen. Seit ein paar Jahren wird in manchen Bundesländern nun auch das Wahlalter auf 16 Jahre gesenkt. Freilich bleibt dieses Recht zur politischen Teilhabe durch Wahlen noch immer nur Menschen vorbehalten.

Wie aber könnten solche Formen der Teilhabe nichtmenschlicher Natur konkret aussehen? Auf einem anderen Feld als der Politik, nämlich dem Recht, macht dies Alberto Acosta in seinem schmalen Buch „Buen Vivir"[2] deutlich. Er zeigt hier, wie das Recht auf Teilhabe und auf eine Stimme auch nichtmenschlicher Natur eingeräumt werden kann und es bereits wird. Auch dies ist keineswegs so ungewöhnlich, denn schon heute sind Rechtssubjekte mitnichten nur Menschen. Auch wenn vor Gericht eigentlich alle gleich sein sollten, so sind die mächtigsten Rechtssubjekte häufig Firmen, die als juristische Personen auftreten, handeln, aber auch verklagt werden können. Warum sollte nicht auch ein Fluss ein Rechtssubjekt sein, argumentiert Acosta, und in der Tat ist genau dieses Recht der Natur in manchen Verfassungen schon hinterlegt. Die Vergiftung eines Flusses, seine Umleitung, Ausbaggerung, Begradigung, Kanalisierung wäre dann nicht nur ein juristisches Problem, wenn und insofern Menschen davon betroffen wären, sondern der Fluss als Rechtssubjekt kann selbst Klage einreichen. Sicher müsste er das, wie die meisten von uns Menschen auch, durch Stellvertreter*innen tun. Aber stellen wir uns für einen Moment vor, der Wald in Brandenburg könnte gegen seine Rodung für den Braunkohletagebau oder eine Giga-Factory klagen. Dass dies ein ganz anderes Gewicht in der Rechtsprechung hat, wenn wir Natur als Rechtssubjekt anerkennen, wird an diesem Beispiel schnell deutlich. Es müsste zu einem anderen Umgang mit Natur führen, in der sie nicht mehr nur Objekt unseres Handelns ist, sondern selbst als handelndes Subjekt in einer gemeinsamen Welt wahr- und ernstgenommen würde.[3]

Martha Nussbaum kommt aus einer anderen Tradition. In der Pädagogik ist sie vor allem durch ihren Befähigungsansatz bekannt geworden, nach dem alle Menschen das Recht haben sollten, alle ihre

1 Latour, Bruno: Das Parlament der Dinge. Für eine politische Ökologie. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2009.

2 Acosta, Alberto: Buen Vivir. Vom Recht auf ein gutes Leben. oekom-Verlag, München 2015.

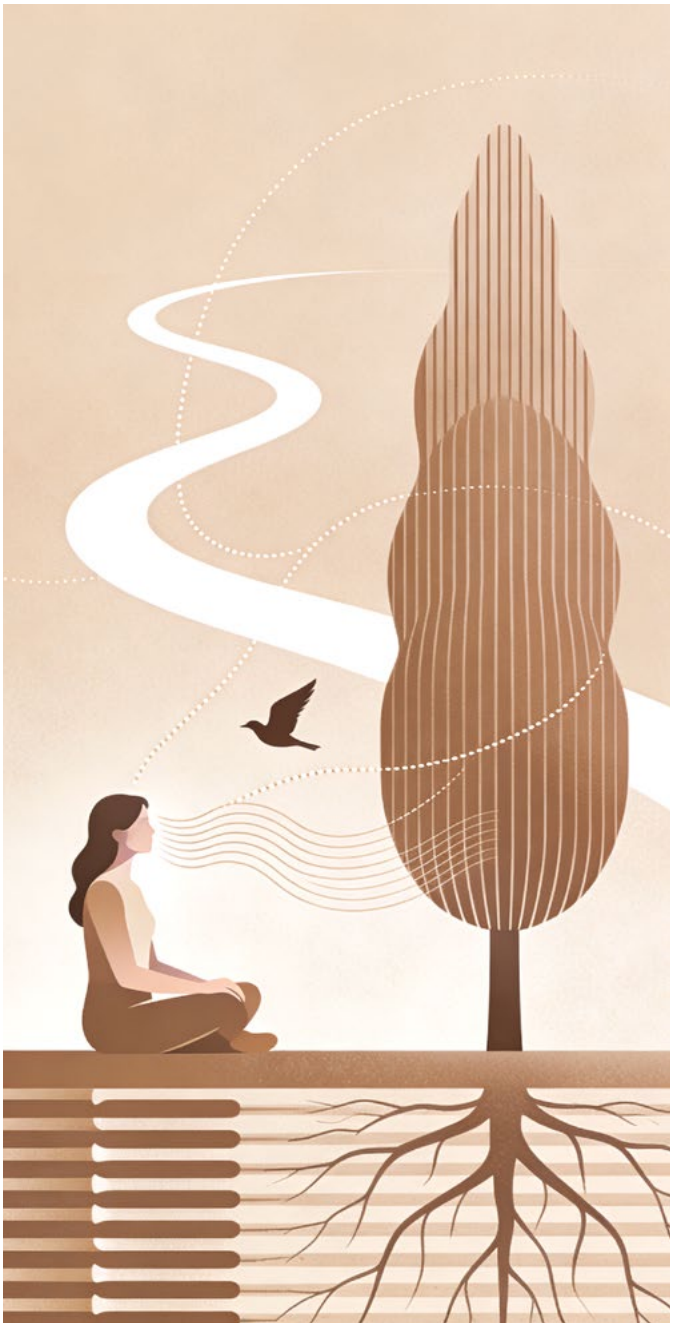
3 Im Infokasten zu reliGlobal auf S. 15 finden Sie einen Link zur Unterrichtseinheit „Natur als Rechtssubjekt – Können Flüsse vor Gericht klagen?" für die Grundschule.

Fähigkeiten zu entwickeln. Insbesondere in der Inklusionspädagogik ist dies bedeutsam geworden, aber auch für die Religionspädagogik ist dies nicht unerheblich, wenn man Religion als Fähigkeit verstehen will. Trotz allem ist dies im Wesentlichen ein Konzept, das sich auf menschliche Fähigkeiten bezieht. Jüngst hat Martha Nussbaum nun eine spannende Erweiterung dieses Ansatzes vorgelegt, indem sie ihn in ihrem Buch „Gerechtigkeit für Tiere“[4] auch auf Tiere ausdehnt. Hier geht es allerdings nicht um die Natur schlechthin, die in die Gemeinschaft derer, die entscheiden dürfen, eintreten können soll, sondern es geht um empfindungsfähige Tiere, die ebenfalls das Recht haben sollen, ihre Fähigkeiten zu entfalten.

Weiter und zugleich auch enger ist der Zugang Donna Haraways. Ihr Interesse an Möglichkeiten der Teilhabe, die über Menschen hinausgeht, hat Haraway in letzter Zeit ebenfalls vor allem auf Tiere bezogen und am Beispiel des Hundes illustriert. In ihrem Buch „Das Manifest für Gefährten: Wenn Spezies sich begegnen“[5] beobachtet sie, was es bedeutet, wenn unterschiedliche Spezies gemeinsam leben. Eine Beobachtung, die sie auf die Beziehung der unterschiedlichen Arten generell in ihrem nächsten Buch „Unruhig bleiben. Die Verwandtschaft der Arten im Chthuluzän“[6] ausweitet. Der dabei geprägte Begriff des Chthuluzän soll ein bewusster Gegenbegriff zum Anthropozän sein. Haraway bestreitet nicht die Zerstörung der Arten und Veränderung des Planeten durch den Menschen, wie sie sonst nur in Erdzeitaltern passiert, der im Begriff des Anthropozän ausgedrückt wird, sondern sie will der Fokussierung auf den Menschen noch im Akt der Zerstörung der Welt einen Begriff der Gemeinschaft der Arten entgegensetzen, der sich auch von den gängigen Höherentwicklungslogiken verabschiedet. Im Chthuluzän kommen auch Oktopussen, Korallen oder Spinnen Teilhabe an der Welt zu.

Was bedeutet das nun aber für pädagogische Fragen? Ist es nicht noch eine Steigerung der eingangs diagnostizierten Überlastung, wenn wir jetzt nicht mehr nur die menschliche Welt im Blick behalten müssen und in Bezug auf sie handeln, sondern die gesamte Natur einbeziehen sollen in unser Handeln?

Ich möchte eine andere Interpretation vorschlagen, die vielleicht das Potential hätte, tatsächlich etwas zu ändern. Die Teilhabe der nichtmenschlichen Natur, in politischen oder rechtlichen Prozessen, kann zu einer Entlastung der Menschen führen. Wir müssen nicht mehr alles entscheiden. Wir müssten allerdings mehr zuhören. Wir müssten von uns und unseren Interessen absehen können. Insofern müssten wir Bildung wieder mehr so begreifen, wie Meister Eckhart sie verstand. Als das Lernen, von mir selbst und meinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen wegsehen zu können. Mich auf die Bedürfnisse und Wünsche anderer einlassen zu können, selbst dann, wenn diese vielleicht nicht so klar zu vernehmen sind wie die Werbung im Smartphone, die sich mir dauernd aufdrängt. Lernen von sich abzusehen, lernen sich zu öffnen und hinzuhören, auf die leisen Stimmen, auf die Stille, das ist die Bedingung der Möglichkeit, Teilhabe nicht nur auf Menschen zu begrenzen, sondern die Welt nicht nur als unsere Um-Welt, sondern als unsere Mit-Welt wahrzunehmen. ■



4 Nussbaum, Martha: Gerechtigkeit für Tiere. Unsere kollektive Verantwortung. wbg Theiss, Darmstadt 2023.

5 Haraway, Donna: Das Manifest für Gefährten: Wenn Spezies sich begegnen – Hunde, Menschen und signifikante Andersartigkeit. Merve Verlag, Berlin 2016.

6 Haraway, Donna: Unruhig bleiben. Die Verwandtschaft der Arten im Chthuluzän. Campus Verlag, Frankfurt am Main 2018.



Meditation für den Weltfrieden?

Dr. Annette Edenhofer, Professorin für Religionspädagogik an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin

Meditation für Frieden mit sich und der Welt!? Wider den Verdacht von Weltflucht kann Stille zur Quelle werden für gutes Bei-sich-Sein und für selbstbewusst gewaltfreies Handeln: Rückgrat für eigene Wege im Sog der global beschleunigten Welt! Gerade in Schule könnte Meditation gut Schule machen. Dafür ließen sich im Religionsunterricht die kontemplativen Traditionen neu entdecken.

Die simple Wahrnehmung des Atems in Stille ist ein Bildungserlebnis, denn sie ist eine Wahrnehmungserweiterung. Die Konzentration auf den Atem ist eine hohe Kunst. Beiläufig aber darf kommen, was ist, meine Turbulenzen, Diffuses, Sehnsüchte. Zulassen, statt verdrängen! Das Wegdrängen unguter Empfindungen bewirkt vorübergehend Entlastung im Alltag. Mitverdrängt wird, wieviel Kraft der Akt der Abwehr selbst kostet. Das meditative Spüren unguter Empfindungen aber kann überraschend stärken: Ich kann gut mit mir leben, auch wenn sich nicht alles gut anfühlt. Selbstvertrauen ohne Perfektionsanspruch ist eine Kraftquelle, Gegengift gegen Schulstress, Leistungsdruck und Mobbing. Denn Meditieren entspannt. Ungeliebte eigene Anteile, Bilder von Gegner*innen innerlich zuzulassen, hilft klären: Wer will ich sein? Mein Reflex ist, meine Schatten im Inneren und im Außen zu verdrängen, vielleicht auch Konflikt und Dominanzstreben. Mein besseres Ich dagegen will Kooperation, in guter Nähe und friedfertiger Distanz. Damit ringt Jesus in der Wüste.[1] Er überwindet die diabolische Versuchung, beste Absichten durch Herrschaft durchzusetzen. Nicht Powerplay, sondern der Dienst an gerechtem Frieden ist seine Mission: Alle Menschen sollen

1 Vgl. Edenhofer, Annette/Uhlemann, Ingrid/Link, Juliane: 25 Stunden Schule. Bericht zu Bildungsqualität und Berufszufriedenheit. KHSB, BIRP-Workingpaper No. 2., Berlin 2025, S. 135-138. In: *https://tinyurl.com/mrx4pyrf* (abgerufen am 6. Dezember 2025); vgl. Riede, Peter: „Wüste (theologische Bedeutung)". In: Das Wissenschaftliche Bibellexikon im Internet (www.wibilex.de), 2012, S. 3. In: *http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/35046/* (abgerufen am 7. Dezember 2025).



gut leben können. Prosozial gezähmte Energien schaffen Leben ohne Ausgegrenzte. Man könnte sagen: Die Bibel berichtet vom meditierenden Jesus (z. B. Mk 1, 35.45).[2]

Richard Davidsons Neuroforschung misst seit 40 Jahren die Auswirkungen von Meditation. Intensiv meditierende tibetische Mönche hätten eine signifikant empathiefähigere Hirnplastizität. Aber schon zehn Minuten Meditation am Tag senke bei jedem Menschen die Anfälligkeit für Depression und angstkompensierende Aggression. Defizitfixierte Energien ließen sich in die Fähigkeit zu Dankbarkeit und Freundlichkeit wandeln. Die Kehrseite von Angst sei konstruktives Unsicherheitserleben: Hoffnung! Hoffnung aber stifte Resilienz – nicht zu verwechseln mit Anstiftung zum Aushalten von Unrecht, wo gewaltfreier Widerstand zwecks Verbesserung der Verhältnisse nötig wäre. Davidsons These von der freundlichen Welt verheißt eine globale Win-Win-Situation: Meditation begünstige Selbstführung ohne Autoaggression, resiliente Sozialfähigkeit, ethisches Leadership und politisches Peacemaking.[3]

Meditation kommt zunehmend in Unternehmen an. Zu Recht kritisiert allerdings der Jesuit und Meditationstrainer Michael Bordt Meditationsverzweckung zur Leistungsoptimierung. Google fördere Mindfulness. Verboten aber sei die tibetische Tonglen-Meditation, wörtlich: Nehmen und Geben. Hier werden mit dem Einatmen eigenes oder fremdes Leid meditiert und mit dem Ausatmen Liebe und Heilung ausgesandt. Der Eindruck des Leidens aber mindere temporär die Perfomance der Mitarbeiter*innen. Trauer, Wut und Ängste aber verlören ihre Macht nur, wenn sie zugelassen und angeschaut würden. Nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung und Sozialfähigkeit entstehen nach Bordt im Meditieren durch Schmerzbereitschaft. Diese gewaltfreie, nicht zur Gewinnmaximierung missbrauchte Meditationspraxis nennt Bordt Mindful Mindfulness und animiert sie in Unternehmen.[4]

Missbräuchlichen Praktiken wäre auch im Kontext Schule zu wehren. Erstens müssen Meditationsangebote freiwillig sein. Zweitens können psychisch fragile Schüler*innen zwar gewinnbringend an Einzelsessions teilnehmen. Von Retreats über mehrere Stunden aber wäre abzuraten. Untiefen könnten aktiviert werden, die die Schule nicht auffangen kann. Wohl dosiert aber ist Meditation eine innovative Bildungsressource für alle Altersstufen und Schulakteur*innen: Meditation in AGs, in den prädestinierten Fächern wie Religion und als Einladung an Stundenanfängen wirkt sich achtsamkeits- und partizipationsförderlich aus. Die gesamte Schulkultur profitiert, wenn auch Schüler*innen eigene Meditations- und Yogaerfahrungen teilen. Mit etwas Übung erfahren auch Anleitende die Erholung, die sie kultivieren wollen. Zudem eignen sich Meditationsformate auch als Care-Angebot für Personal und Eltern.[5]

Meditierende Menschen mit und ohne Gottesglauben könnten sich in unvermeidlichen kulturellen und spirituellen Spannungen einer globalen Welt im Glauben an eine tiefer verbindende Mitmenschlichkeit vernetzen. Zeit für mehr Meditation! Denn religiöser und politischer Populismus hat Konjunktur. Geübter in Stille, ließe sich Diversität kreativ und stressfester gestalten. Wer Übung darin hat, vertraute und fremde innere Anteile willkommen zu heißen, wird auch sozial und politisch Lust an Vielfalt haben: Denn auch Frustrationserfahrungen dürfen geteilt werden im Vertrauen aufs Leben, auf Gott – ungeschönt, aber gewaltfrei. ■

2 Franz Jalics, SJ, verweist auf die „Exerzitien" Jesu in der Wüste. S.: Jalics, Franz: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Echter Verlag, Würzburg [16]2016., S. 177.

3 Vgl. Davidson, Richard (2020): How mindfulness changes the emotional life of our brains. TEDx Talks San Francisco 2020. In: *https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8&rco=1* (abgerufen am 6. Dezember 2025).

4 Vgl. Main, Andreas: Der Jesuit Michael Bordt im Gespräch über Meditation im religionsfernen Kontext. dlf, 4. Dezember 2024. In: *https://www.deutschlandfunk.de/der-jesuit-michael-bordt-im-gespraech-ueber-meditation-im-religionsfernen-kontext-dlf-3b0e5823-100.html* (abgerufen am 7. Dezember 2025).

5 Vgl. Edenhofer, Annette/Uhlemann, Ingrid/Link, Juliane 2025, a. a. O., S. 141-151.

Film- und Literaturliste

zum Thema Stille



© eduflat

Perfect Days

Wim Wenders. – Japan: eduflat – Medienhandel Kay Gollhardt e.K., 2024. – 123 Min., Spielfilm, ab 14 Jahren

Ein Mann im mittleren Alter arbeitet als Toilettenreiniger in Tokio, wo er öffentliche Bedürfnisanstalten sauber hält. Auf dem Weg zur Arbeit hört er Musik auf Kassetten, er liebt Bücher und fotografiert gerne Bäume, besucht eine Badeanstalt und seine Stammkneipe. Mit seinem einfachen Leben scheint er zufrieden zu sein, doch eine Reihe von zufälligen Begegnungen erinnert ihn immer wieder auch an seine Vergangenheit.

Wim Wenders entfaltet seine filmische Hommage an sein Vorbild Yasujiro Ozu in eindrucksvoller Seelenruhe, in der Ansätze dramatischer Zuspitzungen hinter den sanften Gleichmut der Bilder zurücktreten müssen. Detailgenau in der Lebenswelt der Hauptfigur, weitet sich der Film zur liebevollen Kinofantasie eines Lebens, das sich in der Form, die es sich selbst gibt, genug ist. (filmdienst.de)

Achtsamkeit in der Schule



Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration / Vera Kaltwasser. – 2. Auflage – Weinheim: Beltz Verlag, 2013. – 160 S.: Ill., graph. Darst., ab 6 Jahren – (Pädagogik: Praxis)

Wie Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Impulse und Emotionen zu regulieren und aufmerksam zu sein und wie sich dadurch ihre Selbstwahrnehmung verfeinert und ihre Selbstkompetenz sich erhöht, das erläutert dieses Buch. Von den jüngsten Erkenntnissen der Hirnforschung und der Psychologie über das enge Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Gefühlen spannt die Autorin den Bogen zu praktischen Konsequenzen für den Unterricht. Erstmals wird hier ein prozessorientiertes Konzept vorgestellt, das die Kraft der Stille und der Selbstbesinnung für Kinder und Jugendliche erschließt. Die Schüler werden zu Forschern in eigener Sache und lernen, wie sie selbsttätig Stress bewältigen und innere Anspannung lösen können. Die Achtsamkeitsphasen, in denen auch mit Übungen aus dem QiGong gearbeitet wird, lassen sich nahtlos und mit geringem Aufwand in den Schulalltag einflechten. Ab der fünften Klasse (aber auch schon in der Grundschule) bis zum Abitur kann die Schulung der Achtsamkeit entscheidend zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen.



Entspannungsübungen und Fantasiereisen für Kinder

30 Karten für die Grundschule / Saskia Baisch-Zimmer. – 1. Auflage – Weinheim: Julius Beltz GmbH & Co. KG, 2025. – 30 ungezählte Karten: Illustrationen+ Beiheft; 24 cm x 16.5 cm, in Behältnis., ab 6 Jahren

Diese 30 Entspannungsübungen und Fantasiereisen fördern das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein von Kindern. In den kurzen Entspannungszeiten lernen Kinder die positive Kraft der Gedanken kennen und erfahren, wie sie diese für sich im Alltag nutzen können. Gestärkt können sie so Herausforderungen selbstsicher begegnen. Die illustrierten Karten ermöglichen achtsame Pausen, die Kinder motivieren. Sie lassen sich auch im Klassenzimmer ohne Vorbereitung umsetzen und unterstützen eine konzentrierte, angenehme Lernatmosphäre.



Fünf-Minuten-Fantasiereisen:

55 x Entspannung für Unterricht und Jugendarbeit / Stefan Adams. – 1. Aufl. – München: Don Bosco Medien GmbH, 2015. – 92 S.: Ill., ab 10 Jahren

Im Schulalltag und in der Jugendarbeit helfen Fantasiereisen den Schülern, innerhalb weniger Minuten eine mentale und körperliche Auszeit zu nehmen, um danach wieder präsent, vital und aufnahmefähig zu sein. Je regelmäßiger diese Entspannungstechnik geübt wird, desto eher verinnerlichen die Jugendlichen, dass sie körperliche und geistige Entspannung aktiv herbeiführen und damit wieder bei sich selbst ankommen können. 55 Fantasiereisen – jeweils fünf Minuten kurz und damit ideal für den Unterricht –, sowie einleitende und vertiefende Stille-, Wahrnehmungs- und Atemübungen. Auch für Therapie und Erwachsenenarbeit geeignet.

Mein Achtsamkeitsheft für die Grundschule

30 Übungen für alle Sinne / Brigitte Zeeh-Silva. – Stuttgart: Calwer Verlag, 2025.- 48 Seiten + Begleitheft- 120 Seiten, ab 6 Jahren





Dieses Heft lädt Schüler*innen der 1. bis 4. Klasse in die Welt der Achtsamkeit ein. Mit geführten Fantasiereisen, spielerischen Atemübungen, Klangschalen-Meditationen, kreativen Malimpulsen und achtsamen Gesprächen lernen Kinder, ihre Emotionen bewusster wahrzunehmen, sich besser zu konzentrieren und respektvoller miteinander umzugehen. Alle Übungen lassen sich ohne großen Aufwand in den Unterricht integrieren und benötigen nur wenige Minuten – mit großer Wirkung. Lehrkräfte können damit Ruheinseln im Schulalltag schaffen, die Klassengemeinschaft stärken und die emotionale Entwicklung der Kinder gezielt fördern. Ein Heft voller leicht umsetzbaren Übungen, das den Unterricht bereichert und für mehr Gelassenheit, Freude und Fokus sorgt.

Rituale und Stilleübungen für den Religionsunterricht

Aline Kurt. – Mühlheim an der Ruhr: Verl. an der Ruhr, 2013. – 111 S: Ill., ab 6 Jahren



Still werden zu können und Ruhe einkehren zu lassen, ist eine wichtige Fähigkeit, um sich selbst wahrzunehmen, im Unterricht zuhören zu können und sich zu konzentrieren. Es ist aber auch eine Voraussetzung dafür, dass Schüler spirituelle Erfahrungen machen können. Daher haben Stilleübungen und Rituale im Religionsunterricht ihre besondere Bedeutung. Dieses Buch bietet eine große Ideensammlung mit zahlreichen Methoden – vom Besuch auf der „Stimmungswiese", über das Packen eines „Sorgenrucksacks", Sinnesübungen, Fantasiereisen und Meditationen bis hin zu Gebeten, Psalmen und Segenssprüchen. Die Rituale und Stilleübungen sind jeweils eingeteilt in Angebote für den Stundenbeginn, die Arbeitsphase oder den Abschluss. Sie sind für die Unterrichtsvorbereitung praktisch aufbereitet mit Zeit-, Material- und Altersangaben sowie allen benötigten Kopiervorlagen: Texten, Noten und Bildern. Auch geeignet für die Förderschule, die außerschulische Kinder- und Jugendarbeit, die Katechese und die Vorbereitung von Kindergottesdiensten.

Stille erfahren und beten mit Kindern

Geschichten, Rituale und Kreativideen / Cordula Janusch; mit Ill. von Eve Jacob. – [1. Auflage] – Kevelaer: Lahn-Verlag, 2020. – 95 Seiten: Illustrationen, Notenbeispiel, ab 4 Jahren



Sich Zeit nehmen, still werden, sich von Geschichten und Ritualen berühren lassen, staunen und mit Gott im Gebet ins Gespräch kommen – das tut gut. Dieses Praxisbuch bietet viele Anregungen, um die Welt mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen, Gefühlen Ausdruck zu geben und dem Klang der Stille zu lauschen. Kindgerechte Gebete regen Mädchen und Jungen an, mit Gott zu sprechen.

Fortbildungen

Nähere Informationen und Anmeldungen dazu unter https://akd-ekbo.de/kalender/kategorien/religionspaedagogik

Ein Blick über den Tellerrand – Permakultur entdecken, globale „Lernsnacks“ kennenlernen und Koch-Challenges meistern

ZIELGRUPPE: Lehrkräfte, Multiplikator*innen, Studierende, LEITUNG: **ELKE KÖKER** (Fachreferentin „Reli fürs Klima“)

TERMIN:
Di **8.9.2026** | **10:10–16:16** Uhr

ORT: **AKD-Tagungshaus**

https://akd-ekbo.de/kalender/ein-blick-ueber-den-tellerrand/

Zielgenaues Prompting im Religionsunterricht: Wie KI Ihren Unterricht bereichern kann

ZIELGRUPPE: Religionslehrkräfte, Lehrkräfte Erzbistum Berlin, Gemeindepädagog*innen, Studierende
LEITUNG: **PAULA NOWAK** (AKD-Studienleitung Religionspädagogik), **MONIKA KLAPCZYNSKI** (Erzbistum Berlin)
REFERENT: **JÜRGES DREWES** (Lehrer und Medienpädagoge)

TERMIN:
Mo **28.9.2026** | **16:30–19:30** Uhr

ORT: **Zoom**

https://akd-ekbo.de/kalender/zielgenaues-prompting-im-religionsunterricht-wie-ki-ihren-unterricht-bereichern-kann/

Abitur-Werkstatt: Texte und Themen

ZIELGRUPPE: Religionslehrkräfte in der Sek II, LEITUNG: **DR. MARGIT HERFARTH** und **CHRISTOPH KILIAN** (AKD-Studienleitungen), **BIRGIT STEINBACH** (Ev. Gymnasium Kleinmachnow)

TERMIN:
Di **29.9.2026** | **10–15** Uhr

ORT: **AKD-Tagungshaus**

https://akd-ekbo.de/kalender/abiturwerkstatt2026/

Du hast mir das Herz genommen“ (Hld 4, 9) – Das Hohelied Salomos in jüdischer Auslegung. Lerntag des landeskirchlichen Arbeitskreises Christen und Juden

ZIELGRUPPE: RU alle, Pfarrer*innen, Gemeindepädagog*innen, Diakon*innen, ehrenamtlich Mitarbeitende
LEITUNG: **HELENE BEGRICH** (Institut Kirche und Judentum), **REBECCA HABICHT** (ARU West), **DR. MARGIT HERFARTH** (AKD-Studienleitung Religionspädagogik) REFERENT: **RABBINER PROF. DR. DR. DANIEL KROCHMALNIK**

TERMIN:
Mo **5.10.2026** | **9:30–15:30** Uhr

ORT: **Humboldt-Universität, Institut Kirche und Judentum**

https://akd-ekbo.de/kalender/das-hohelied-salomos-in-juedischer-auslegung/

WerteDialog im Religions- und Ethikunterricht Arbeit mit dem Wertereisekoffer als Methode zur Wertebildung und Demokratieerziehung.

ZIELGRUPPE: Religionslehrkräfte sowie Lehrkräfte aus anderen Fachbereichen, LEITUNG: **MIRIAM STAAK** (AKD-Studienleitung Religionspädagogik), REFERENTIN: **SABINE KEPPNER BURKHARDT** (RPZ Heilsbronn)

TERMIN:
8.10.2026 | **9–15** Uhr

ORT: **AKD-Tagungshaus**

https://akd-ekbo.de/kalender/wertereisekoffer

Neues vom Neuen Testament: Umwelt Jesu

ZIELGRUPPE: Religionslehrkräfte, Interessierte, LEITUNG: **DR. MARGIT HERFARTH** (AKD-Studienleitung Religionspädagogik), REFERENT: **DR. KONRAD SCHWARZ** (HU Berlin, Mitherausgeber des Arbeitsbuchs zum Neuen Testament)

TERMINE:
Do **15.10.2026** | **17–18:30** Uhr
Di **24.11.2026** | **17–18:30** Uhr
Mi **16.12.2026** | **17–18:30** Uhr

ORT: **Zoom**

https://akd-ekbo.de/kalender/neues-vom-neuen-testament

Meine Stimme zählt – Demokratiebildung und Klimagerechtigkeit im Religionsunterricht

ZIELGRUPPE: Lehrkräfte, Multiplikator*innen, LEITUNG: **JANINE JOSHI** (Projektleitung „Reli fürs Klima“)

TERMIN:
Mo **16.11.2026** | **10–13** Uhr

ORT: **AKD-Tagungshaus**

https://akd-ekbo.de/kalender/mein-stimme-zaehlt/