

## Meditation

Menschen leben im Wechsel von Einatmen und Ausatmen, von Anstrengung und Entspannung, von Arbeit und Erholung, von Wachen und Schlafen. Als Gegengewicht zu den zahlreichen Aktivitäten, die Hektik und die Unruhe, die den Alltag prägen, sehnen sich viele Menschen nach Ruhe und Orten, wo sie allein sein und ganz still werden können.

Diese Ruhe nutzen viele, um in sich hineinzuhören, um nachzudenken und auch um sich neu auf Gott oder das Göttliche auszurichten – sie ‚meditieren‘. Meditation ist etwas, das allen großen Religionen gemeinsam ist. Vereinfacht kann gesagt werden, dass Meditation in östlichen Religionen meist gegenstandslos (Körperschulung, Atembeherrschung und Einübung in Gedankenleere) ist und sich in westlichen Religionen oft an einem Objekt (Aufmerksam-Werden für eine besondere Wirklichkeit, die in einem Text, einem Gegenstand: Blume, Stein, Brot, Kerze, Samenkorn ..., einem Bild, einem Symbol, ... begegnet) orientiert.

### Phasen der Meditation

Verbindliche Schritte einer Meditation gibt es nicht. Es lassen sich aber – unabhängig davon, ob es sich um eine gegenständliche oder eine gegenstandslose Meditation handelt – fünf Phasen unterscheiden:

- Vorbereitung des Raumes
- Einnehmen einer entspannten, unverkrampften Sitzhaltung auf einem Sessel, einem Meditationshocker oder einem Kissen. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern sind locker. Das Gewicht des Körpers wird vom Becken getragen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder sind locker ineinandergelegt.
- Beginn mit einer Stille-, Atem- oder Entspannungsübung
- Gegenstands-, Bild- oder Textmeditation mit allen Sinnen
- Abschluss (im Christentum: mit einem Gebet und anschließend) durch Strecken, Dehnen, Gähnen, bewusstes Aus- und Einatmen

## Gedankenexperiment

Gedankenexperimente sind Ausflüge der Phantasie und des Verstandes in mögliche Welten, um sich über etwas klar zu werden, sich etwas bewusst zu machen, zu neuen Erkenntnissen zu kommen oder um zu üben, sich in die Lage, Denk- und Lebenswelt einer anderen Person versetzen zu können. Darum spielen die Gedankenexperimente in Religion und Philosophie eine ähnliche Rolle wie Experimente in den Naturwissenschaften. Man spielt in Gedanken eine Vorstellung oder Annahme durch und testet dabei, ob sie zutrifft oder nicht, welche Folgen sie haben würde.

1. Die Basis von Gedankenexperimenten besteht immer aus einer oder mehreren Annahmen, die real, fiktiv oder völlig unreal sein können.
2. Dann folgt eine Frage, die sich auf die Annahme bezieht.
3. Das eigentliche Experiment besteht aus den daraus folgenden Überlegungen, die zur Beantwortung dieser Frage führen. Wichtig ist, die Antwort ausführlich zu begründen.

## Texte produzieren

Nicht nur in ethischen Fragen, sondern auch bei vielen anderen Themen des Religionsunterrichts geht es um die Zusammenschau verschiedener Zugänge und Positionen, damit es möglich wird, sich ein umfassendes Bild machen, unterschiedliche Perspektiven und die eigene Sichtweise nachvollziehbar darstellen und argumentieren zu können. Unter einer schriftlichen Erörterung wird die systematische Abfolge von Denkoperationen verstanden. Ein solches Erörtern bedeutet

- ein Problem in seinem Kern zu erfassen,
- es von ähnlichen Problemstellungen abzugrenzen,
- es in eine Reihe von Einzelfragen aufzugliedern,
- unterschiedliche Antworten auf diese Fragen nebeneinanderzustellen,
- diese Antworten mit Argumenten zu begründen,
- die Argumente durch Beispiele anschaulich zu machen und
- abschließend die dargestellten Positionen persönlich zu bewerten.

Für die Erstellung einer themenbezogenen Erörterung werden folgende Arbeitsschritte umgesetzt:

- *Thema analysieren*: Reichweite erfassen, zentrale Begriffe bestimmen
- *Stoff sammeln*: Vorwissen aktivieren, möglichst viele Aspekte des Themas erfassen, durch Antworten auf W-Fragen erweitern
- *Stoffsammlung strukturieren*: zusammengehörende Stichworte unter Oberbegriffen erfassen, Gliederungslogik entwickeln

- *Grobgliederung erstellen*: Thesen formulieren; Argumente, Beispiele und Belege zuordnen; sachlogisch anordnen; ähnliche Zahl von Unterpunkten anstreben
- *Einleitung formulieren*: gestelltes Thema am Ende nennen; Überleitung zum Hauptteil; Hinweis auf Aktualität des Themas oder auf eigene Erfahrungen, ohne Argumente vorwegzunehmen
- *Hauptteil verfassen*: auf differenzierte und umfassende Argumentation achten; Thesen durch Argumente erhärten und mit Beispielen und Belegen stützen; mögliche Gegenargumente einbeziehen; eigene Werthaltung deutlich machen; auf flüssige Überleitungen achten

## Kreatives Schreiben

In diesen Schreibprozessen können SchülerInnen lernen, ihre Gedanken und Vorstellungen zu einem Thema auf kreative Weise zu bearbeiten und ihren persönlichen Zugang zu einem Thema poetisch bzw. sprachlich zum Ausdruck zu bringen:

### Das Ausfüllen von ‚Leerstellen‘

Leerstellen regen zu Textergänzungen nach eigenen Vorstellungen an. Inhaltliche Bezüge und die Struktur des Textes helfen dabei. In einer biblischen Erzählung können in Form von wörtlicher Rede, Briefen oder Tagebucheinträgen Gedanken und Aussagen der beteiligten – und in der Bibel nicht zur Sprache gekommenen – Personen ergänzt werden.

### Elfchen

Diese Textform besteht aus 11 Wörtern, die in einer bestimmten inhaltlichen und formalen Struktur aufeinander bezogen sind:

1. Zeile = ein Wort = Thema / Gegenstand / Name
2. Zeile = zwei Wörter = Was zum ersten Wort passt, es näher beschreibt, ...
3. Zeile = drei Wörter = Wo ist das? / Was tut es? ...
4. Zeile = vier Wörter = Was ich damit zu tun habe / Meine Fragen dazu ...
5. Zeile = ein Wort = Schlusswort als Zusammenfassung / Überraschung / Gegensatz / Pointe / Provokation ...

### Haiku

Das Haiku ist die kürzeste literarisch anerkannte Gedichtform. Es stammt aus der japanischen Lyrik und hat sich über Jahrhunderte entwickelt.

Ein Haiku besteht aus drei Zeilen, bei denen es auf eine bestimmte Anzahl von Silben ankommt.

Die erste Zeile hat fünf, die zweite sieben und die dritte wieder fünf Silben (5-7-5). In den ersten beiden Zeilen wird das Thema des Haiku beschrieben – eine besondere Wirkung kann erzielt werden, wenn in der dritten Zeile etwas Unerwartetes oder Überraschendes formuliert wird.

### Perspektivische Texte

Identifizieren: Welche Person ist mir am nächsten?

Geschichte aus deren Perspektive erzählen oder weiterschreiben: Tagebucheintragung, Brief, Fortsetzungsschreiben, „Angehörige erzählen“, ...

## Interviews führen – Fragen vorbereiten – Stellungnahmen erfragen

Für viele Themen des Religionsunterrichts kann es sinnvoll sein, andere Menschen nach ihren Meinungen, ihrer Sicht oder ihren Erfahrungen oder auch einfach zu ihrer Person zu befragen. Sowohl in Projekten und zur Vorbereitung von Exkursionen oder Gesprächen mit ExpertInnen (z. B. VertreterInnen von Orden, Gäste aus der Weltkirche), als auch im ‚klassischen‘ Unterricht können Interviews helfen, ein abstraktes oder komplexes Thema aus einer persönlichen Perspektive wahrzunehmen.

### Folgende Typen von Befragungen können unterschieden werden:

- *Zur Sache*: z. B. ein Gespräch mit einer Familientherapeutin/einem Paartherapeuten über Herausforderungen in der Gestaltung des Lebens als Familie bzw. Paar – hier stehen diese Fragen im Zentrum und die kompetente Person erklärt wichtige Aspekte zum Thema.
- *Zur Person*: z. B. ein Gespräch mit einer/einem MitarbeiterIn der Caritas über den eigenen beruflichen Werdegang – hier steht die Person im Mittelpunkt des Gesprächs.

- *Zu einer inhaltlichen Position:* z. B. Gespräch mit einer Person aus der Politik – hier steht deren Meinung im Vordergrund.
- *Befragung mehrerer Personen zu einem Thema:* z. B. Interview mit mehreren SchülerInnen zum von der Schulleitung geplanten Sozialprojekt.

### Vorbereitung

- Interviewziel festlegen
  - Was wissen wir bereits über das Gesprächsthema?
  - Was wollen wir von der Gesprächspartnerin/vom Gesprächspartner erfahren?
  - Wer ist als GesprächspartnerIn geeignet?
- Fragen vorbereiten
 

Grundsätzlich ist es sinnvoll, offene Fragen zu stellen – diese geben viele Antwortmöglichkeiten, beginnen meist mit den Fragepronomen, die den Redefluss in Gang setzen – der/die Befragte kann erklärend, erzählend oder begründend antworten. Geschlossene Fragen engen die Antwortmöglichkeiten stark ein – Ja-Nein-Fragen oder Wissensfragen gehören dazu.
- Dokumentation des Gesprächs
  - Wie soll das Interview/die Befragung dokumentiert werden (Notizen, Ton- oder Videoaufnahme?)
  - Wichtig ist das Einverständnis der interviewten Person zur Art der Dokumentation und dass die Technik funktioniert.

### Filmanalyse

Der Film ist das Leitmedium unserer Zeit. Filme unterhalten, geben Gefühlen Raum, sie informieren und sie beeinflussen. Es können Spielfilme, Dokumentationen, Werbespots und Videoclips unterschieden werden.

Für eine Filmanalyse legen sich folgende Schritte nahe – je nach Thema bzw. Film können auch einzelne Schritte ausgewählt werden:

- Ansehen des Filmes, ev. einzelner Ausschnitte
- Formulieren des ersten Eindruckes: Was war beeindruckend? Welche Gefühle löst der Film aus? An welche Bilder erinnern sich die SchülerInnen? Welche Geschichte wird erzählt?
- Zusammenfassen der Eindrücke, Sammeln von Fragen und Aufgaben
- Formale Filmanalyse: Filmprotokoll anlegen (Szene/ungefähre Dauer/Handlung/Besonderheiten/Dialoge, (innere) Monologe/ Ton, Musik ...)
- Inhaltliche Analyse: Wie ist die Handlung aufgebaut? Wie lassen sich die Hauptfiguren charakterisieren? Um welche Themen geht es? Welche Schlüsselszenen können identifiziert werden? Welche Intentionen verfolgt der Film? Welche religiösen Motive, Symbole werden verwendet? Wie wird die Bibel ausgelegt oder das Christentum (oder eine andere Religion) dargestellt? Wie werden Personen, Ereignisse bewertet?
- Rezeptionsanalyse
 

Warum schauen sich Menschen diesen Film an? Wie reagieren sie darauf? Welche Bedürfnisse werden angesprochen? Wie sieht die mediale Filmkritik aus? (Zeitungen, Filmmagazine, entsprechende Homepages)
- Analyse des Entstehungszusammenhanges
 

Wie ist der Film entstanden? Welche Absichten sind damit verbunden? (Recherche in Filmzeitschriften bzw. im Internet oder Bonusmaterial der DVD)
- Auswertung und Zusammenfassung z. B. durch Plenumsdiskussion, Pro- und Contra-Debatte, Verfassen einer Filmkritik, Gestaltung einer Filmvorschau, eines Filmplakates, Beschreibung/Befragung einzelner Figuren aus dem Film usw.

### (Internet) Recherche und Dokumentation

#### Schritte für eine Recherche/Dokumentation

- Formulieren einer Leitfrage z. B.: Wie hat sich die Flüchtlingssituation im Herbst 2016 auf unsere Stadt/unseren Ort ausgewirkt?
- Klären, wo und wie Informationen gefunden werden können. Folgende Möglichkeiten bieten sich an:
  - Personen befragen, die mit dem Thema zu tun haben;
  - ZeitzeugInnen interviewen – Fragen vorher überlegen und schriftlich festhalten;
  - in Zeitungs-/Zeitschriftenarchiven, in anderen Archiven (auch in Pfarren, Diözesen) recherchieren;
  - Fachliteratur, Lexika und Schulbücher
  - Recherche im Internet (siehe unten)

Bei der Dokumentation von recherchiertem Material ist es wichtig, immer die Quelle anzugeben und diese Quelle auch kritisch zu würdigen

- Recherchieren und Ablegen/Speichern der Ergebnisse (Ordner, Dateien, ...)

- Auswerten und Dokumentieren der Recherche-Ergebnisse aufgrund der Leitfragen.  
Möglichkeiten für die Dokumentation:
  - Anlegen einer Mindmap, Erstellen von Exzerpten:
  - Erstellen einer Dokumentationsmappe, eines Ordners, Gestaltung eines Heftes, ...
  - Erstellen einer CD-Rom oder DVD mit unterschiedlichen Materialien (Dokumente, Texte, Bilder, Filmausschnitte, ...)
- Formulieren des Ergebnisses, der eigenen Erkenntnisse und Schlussfolgerungen, aber auch bleibender Fragen.

### Internetrecherche

- Zuverlässige Angaben bieten die Web-Sites von Bibliotheken, Museen, Universitäten, seriöse Zeitungen etc.
- Wenn über Suchmaschinen recherchiert wird, soll das Thema eng eingegrenzt werden. Empfehlenswert ist die kombinierte Suche mit Schlagworten, die durch (+) oder (and) verbunden werden. Optimiert werden kann die Recherche mit der „erweiterten Suche“
- Mit der Eingabe „Linkliste + THEMA“ (THEMA = Suchbegriff) finden Sie Internetseiten zu speziellen Themen.
- Einen Überblick über die Angebote eines speziellen Themenfeldes geben Cluster-Suchmaschinen. Sie suchen übergeordnete Begriffe auf Web-Sites als Schlagworte und bieten dafür Unterverzeichnisse an.
- Die Zuverlässigkeit der Web-Site kann nach folgenden Kriterien getestet werden:
  - Wer sind die AutorInnen, wer hat die Seite ins Netz gestellt (E-Mail-Adresse)?
  - Wie aktuell sind die Informationen? Wann war das letzte Update?
  - Gibt es Literatur- oder Quellennachweise?
  - Finden sich direkte Verknüpfungen (Links) zu anderen Web-Sites desselben Themas?
- Internetangebote lassen sich letztlich nur durch kritisches Vergleichen beurteilen. Zentrale Aussagen sollen mit Aussagen in gedruckter Literatur (Lexika, Fachbücher, ...) verglichen bzw. überprüft werden.
- Dokumentation und Auswertung (siehe oben).
- Web-Sites müssen wie Zitate aus Büchern nachgewiesen werden. Angegeben werden die Adressen, die am Ende einer ausgedruckten Seite stehen, sowie das Datum des letzten Seitenaufrufs.

### Kirchenräume erschließen

Im Rahmen der Kirchenraumpädagogik wurden viele Methoden entwickelt, die einen ganzheitlichen, erfahrungsbezogenen Religionsunterricht ergänzen können.

Die verschiedenen Methoden können drei Kategorien zugeordnet werden:

- **Erspüren und erfahren**
  - Lieblingsplatz suchen bzw. verschiedene Bereiche mit speziellen Aufgaben erkunden
  - Symbole/Ausstattungsgegenstände, die auf einem Arbeitsblatt vermerkt sind, im Raum entdecken, beschreiben und deuten
  - Was würde ich ändern: Benennen und begründen von Ideen für Gestaltungsalternativen
  - Orgel erkunden
  - Verschiedene Bereiche fotografieren (z. B. Orte im Kirchenraum, an denen die Liturgiereform des Zweiten Vatikanischen Konzils sichtbar wird)
- **Kreativ sein**
  - Die Kirche erzählt bzw. einzelne Ausstattungsgegenstände erzählen – das kann von einzelnen SchülerInnen im Vorfeld des Kirchenbesuches vorbereitet werden (Bau-/ Kunstgeschichte, liturgische Aspekte, ... einbauen)
  - Den Raum zeichnen
  - Den KünstlerInnen, die Kirchenfenster, Altar, etc. gestaltet haben, einen Brief schreiben
  - Einzelne Elemente des Kirchenraumes skizzieren, zeichnen
  - Heiligenfiguren reden, predigen lassen
- **Bewegen und körperlich erleben**
  - Eine Statue nachstellen
  - Ein lebendiges Gewölbe bilden
  - Den Kirchturm besteigen
  - Ausgewählte, vorbereitete Bibeltexte bestimmten Bereichen in der Kirche zuordnen (z. B. Letztes Abendmahl, Taufe Jesu, Kreuzigung, ...)
  - Eine Raumprozession planen und durchführen