# Ich bin ich – ich bin gottgewollt

Lektionsablauf im Detail

**Livia Zwahlen-Hug**

*Leiterin Katechese der Pfarrei Guthirt Ostermundigen, Lehrende Transaktionsanalytikerin PTSTA-E*

**Moni Egger**

*Dozentin für Bibeldidaktik am Religionspädagogischen Institut Luzern*

|  |
| --- |
| **Hauptzielgruppe: Zyklus 1**  **Zeitbedarf: 45 Minuten, online gibt es zusätzliche Übungen für zwischendurch**  **Spezielles: Fokus auf Spiritualität zur Stärkung von Zuversicht und Selbstgewissheit**  **Details und Material: sehen-und-handeln.ch/lernen** |

**Kinder sehen sich heute mit einer herausfordernden Welt konfrontiert. Bereits früh hören sie von Klimawandel und globaler Ungerechtigkeit. Sie nehmen die gesellschaftliche Gesamtstimmung intuitiv wahr, auch wenn sie vieles davon nicht kognitiv verstehen können. Dass dies für Kinder belastend sein kann, zeigen die markant steigenden Fallzahlen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. In diesem Themen- und Spannungsfeld können Religionsunterricht und Katechese eine wichtige Rolle spielen. Der Glaube, dass Gott die Welt und jedes einzelne Menschenkind liebt, wirkt stärkend und entlastend. Der Unterrichtsvorschlag setzt mit der Schlüsselbotschaft: «Du bist gottgewollt.» «Du darfst hier sein, so, wie du bist.» ganz an der Basis an. Auf dieser Basis kann in späteren Schritten in Richtung eigene Aktivität weitergearbeitet werden, sodass die Kinder ihre Wirkmächtigkeit erfahren; im eigenen Klassenverband und darüber hinaus.**

**Für die Kampagne 2024 haben wir einen Unterrichtsvorschlag von 45 Minuten fertig ausgearbeitet und stellen darüber hinaus zahlreiche Übungen und Aktivitäten vor, die im Lauf des Jahres weitergeführt werden können – viele davon eignen sich auch für Kinder im Zyklus 2 und sogar für Jugendliche.**

**Schritt 1 – Begrüssungslied** ca. 5' je nach Gruppengrösse

Begrüssung

Lied singen: Du ghöörsch dezue (Andrew Bond), so viele Male singen, wie Kinder in der Klasse sind, in den Liedstrophen sagt jedes Kind seinen Namen selbst.

* Liedblatt siehe Beilage 1)

Die üblichen Rituale der Klasse können hier problemlos eingeflochten werden.

**Schritt 2 – Stilleübung und Legearbeit** rund 15’ je nach Wahl der Stilleübung

Die K legen sich auf den Rücken, so dass sie keinen Kontakt zu anderen K haben. Wenn Kissen vorhanden sind, hilft das beim gemütlich hinlegen. Wer mag, kann die Augen schliessen. Die LP leitet an, dass die K während der Übung sich gut auf sich selbst fokussieren und nicht sprechen. Die Antworten auf die Fragen, welche die LP stellt, geben sich die K nur selber.

Sobald di K still liegen, liest die LP Psalm 139 in angepasster Sprache für die K vor → Text siehe Beilage 2, Version von Marie-Hélène Delval. Dieser Psalm betont: Gott hat mich so gewollt wie ich bin. Ich bin richtig, genauso wie ich bin. Ich habe hier meinen Platz und bin willkommen. Genauso, wie ich hier am Boden liege.

Anleitung für die Stilleübung

1. *kurze Variante*

ruhig atmen, die Lehrperson lässt z.B. eine Klangschale klingen oder ein meditatives Musikstück laufen, die Kinder denken sich in dieser Zeit durch ihren ganzen Körper hindurch, spüren, wie er sich anfühlt (müde, träge, zappelig…) von den Füssen bis hinauf zum Kopf. Die Lehrperson kann dies mit einer gesprochenen Anleitung unterstützen oder leise Anhaltspunkte (z.B. Füsse, Beine, Bauch, etc.) in den Raum sprechen, wenn die Klasse solche Übungen auch schon gemacht hat. Wenn die Musik verklungen ist, setzen sich die Kinder wieder auf.

1. *lange Variante*

ruhig atmen, Hände auf den Bauch legen und fühlen, wie er hoch- und runtergeht.

- die Füsse spüren, wie sie sich anfühlen, wenn sie nicht auf dem Boden stehen. Sind sie müde? Sind sie heute schon viel gelaufen?

- Unterschenkel, Knie: Auch die haben heute schon viel gemacht. Wie geht es ihnen?

- Beine als Ganzes: Sind meine Beine kurz oder lang? Sie tragen mich durch den Tag und sind stark. Ich danke ihnen dafür.

- Po, Becken, Bauch: Ein wichtiger Teil meines Körpers, ich sitze damit, er beherbergt viele wichtige Organe, mein Dreh- und Angelpunkt.

- Brustkorb: Hände auf die Rippen legen: Spüre ich, wie sie sich ausdehnen, spüre ich den Schutz um meine Lungen und mein Herz? Spüre ich am Boden meine Wirbelsäule, die mich gerade hält und trägt?

- Hals und Kopf: Sitz meiner Gedanken, mein Mund, meine Augen sind da, die mich mit der Welt und den anderen Menschen verbinden.

- Spürst du auch eine Verbindung zu Gott? Er hat dich genau so gewollt, wie du jetzt hier liegst.

- Lass den Atem wieder zurück zu deinen Händen auf dem Bauch gehen. Danach machst du die Augen auf und setzt dich langsam auf.

*Hinweis: Kinder, die erfahren haben, dass sie aufgrund irgendeiner Beeinträchtigung “nicht passen”, brauchen in diesem Schritt der Körperübung Begleitung. Das kann sein, dass die Lehrkraft unterstützend zur Seite steht bei*

* *der Wahl des Platzes: Für zappelige und abgelenkte Kinder, eher in der Nähe der Lehrperson, genug Abstand zu anderen Kindern oder Möbeln/Pflanzen. Für Kinder mit einer körperlichen Beeinträchtigung eine Position suchen, in der sie bequem sitzen oder liegen können.*
* *der Suche nach Ruhe: Braucht das Kind etwas in die Hand, um daran leise herumnesteln zu können? Das kann zum Beispiel ein kleines Stück Fell sein.*
* *dem Halten der Ruhe: Mit dem Kind vor der Übung (eventuell schon vor dem Unterricht) abmachen, wie die Lehrperson unterstützen kann und darf. Dies kann ein Blick oder eine Berührung, z.B. auf den Handrücken, sein.*

*Ganz allgemein ist der Zuspruch “du bist hier willkommen”, ”schön bist du da” oder “du bist gut, genauso wie du bist” eine kraftvolle und zutiefst wichtige Erlaubnis für jedes Kind (und auch Menschen jedes Alters). Wenn sich das Kind gewöhnt ist, dass es nicht passt oder stört, weil es ist, wie es ist, wird es Zeit brauchen, bis der Zuspruch ankommt. Da lohnt es sich, auch vor und nach dieser hier beschriebenen Lektion, die Erlaubnis jeweils zu wiederholen und dem Kind auch etwas zuzutrauen.*

* *Anregungen dazu finden sich in Beilage 3.*

Die LP liest Psalm nochmals vor und verortet ihn als einen Psalm (oder ein Gedicht) aus der Bibel. Mit Legematerialien gestaltet nun jedes K seinen Platz.

*Hinweis: Kinder, die noch nie mit Legematerial gearbeitet haben, brauchen an diesem Punkt eine Einführung in diese Art der Arbeit. Wie wird mit dem Material umgegangen, wie schaffen wir es, dass jedes Kind von jedem Material etwas zur Verfügung hat? Auch: Was ist mit der Legearbeit meiner Freundin? Darf ich da etwas verändern oder wegnehmen? Wie bewege ich mich im Raum während der Arbeit?*

Das K gestaltet einen Raum, der darstellt, dass er/sie genau so gewollt ist und hier und in der Welt seinen/ihren Platz hat. Der Psalm kann auch während der Gestaltung wiederholt werden, so viele Male, wie die LP als passend erachtet. Auch kann die LP dazu leise Musik laufen lassen. Wenn die Musik zu Ende ist oder die LP ein Zeichen gibt, setzen sich alle K neben oder hinter ihren gestalteten Platz.

Zum Abschluss wird der Psalm nochmals vorgelesen. Wenn die Kinder besonders berührt sind oder ein Satz gut zum gestalteten Bild passt, können die Kinder die Hand aufs Herz legen.

**Schritt 3 – Verbindung der Bilder** ca. 5'

Die LP zündet die Kerze in der Mitte an und gibt den K eine goldene/gelbe Schnur. Damit legen die K eine Verbindung von ihrem Bodenbild zur Mitte, um sich miteinander und mit Gott zu verbinden. Als Abschluss gehen alle langsam aussen um den Kreis und betrachten die Werke der anderen.

**Schritt 4 – Bibelproviant** ca. 10'

Gespräch: Manchmal fühle ich mich nicht passend, nicht richtig, nicht gewollt. Wann passiert mir das? Was mache ich dann? Die K tauschen sich aus.

Gott hat mich genauso gewollt wie ich bin. Im Psalm, der zu Beginn der Lektion vorgelesen wurde, heisst es:

Du kennst mich, Gott, du selbst hast mich gemacht; wunderbar hast du mich gemacht.

Diesen Satz sprechen LP und K ein paar Mal hintereinander. Welche Bewegungen gehören wohl dazu? Wo im Körper spüre ich einen wohligen Zuspruch? Alternativ überlegen sich die K, an welche Körperstelle der Vers gut passt. Sie massieren ihn sich selbst an dieser Stelle ein und wiederholen den Vers mehrmals.

*Alternative für mehr Zeitbudget:*

*Variante 1: Jedes K hat nun die Möglichkeit, einen Bibelvers zu gestalten, um ihn als «Proviant» mitzunehmen, für den Fall, dass Stärkung benötigt wird. Es wählt den Satz aus Ps 139 oder aus der «Bibelproviant-Kiste» einen Satz aus, der jetzt gerade besonders passt (*→ *siehe Beilage 2). Es schreibt den Satz auf schönes Papier ab oder verziert eine Kopie des Satzes mit seinen Lieblingsfarben. Mit diesem Satz kann dann auch in weiteren Lektionen weitergearbeitet werden, sodass er immer mehr zum eigenen Proviant für das K wird.*

*Variante 2: Die Bibelproviant-Verse mit grosser Schrift ausdrucken. Die Kinder können die Verse nachfahren und verzieren, mit einer schönen Schnur zusammenbinden und so nach Hause nehmen.*

*Alternative für lebendige Klassen/K mit Bewegungs-Bedürfnis: Den ganzen Psalm mit Bewegungen gestalten. Oder auch eine Bewegungsfolge für den ausgesuchten Bibelvers erfinden und einüben.*

**Schritt 5 – Abschlusssegen** ca. 10’

Alle stehen nochmals auf und betrachten das schöne Bild der Zugehörigkeit und Einzigartigkeit, das entstanden ist. Danach lädt die LP zum Aufheben der Bilder ein (Das Bild wird im Herz “aufgehoben” und mitgenommen.). Jedes K schaut sich das eigene Bild noch einmal ganz genau an und versorgt danach die Dinge, die es zum Gestalten benutzt hat. Währenddessen wiederholen die K innerlich ihren Bibelproviant.

*Alternative bei mehr Zeitbudget:*

*Die K bringen den Bibelproviant oder den bewegten Psalm zum Kreis. Die K, die mit Bewegungen gearbeitet haben, zeigen den anderen Kindern ihre Idee vor und lassen sie teilhaben und mitmachen. Die anderen lesen ihren Proviant-Satz vor und zeigen die Verzierungen.*

An der grossen Kerze in der Mitte zündet die LP für jedes K ein Teelicht an. Dazu sagt sie den Namen jedes K laut. Jedes K nimmt sich ein Teelicht und stellt sich um die Mitte. Dies kann mit einem Segen, einem kurzen (Dank-)Gebet oder dem Zuspruch “NN, Gott hat dich wunderbar gemacht und so segne(t) Gott dich” begleitet werden.

*Alternative bei mehr Zeitbudget:*

*Jedes K zündet ein Teelicht an und verschenkt es einem K weiter. Dieses K zündet seinerseits ein Teelicht an und verschenkt dies weiter, bis alle eine Kerze haben.*

Zum Abschluss liest die LP nochmals den Psalm 139 vor. Die K stellen ihr Licht zur grossen Kerze und verabschieden sich.

Hinweis: Anregungen zur Weiterführung des Zuspruchs und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit finden sich in → Beilage 3.