

# *Spuren lesen*

Handreichung für  
Lehrkräfte 1/2



Herausgegeben von  
Petra Freudenberger-Lötz

Erarbeitet von  
Carolin M. Altmann, Ulrike von Altrock,  
Hans Burkhardt, Petra Freudenberger-Lötz,  
Katharina Gaida, Ulrike Itze und Brigitte Zeeh-Silva

# Spuren lesen

## Handreichung für Lehrkräfte 1/2

Herausgegeben von Petra Freudenberger-Lötz

Erarbeitet von Carolin M. Altmann, Ulrike von Altröck, Hans Burkhardt,  
Petra Freudenberger-Lötz, Katharina Gaida, Ulrike Itze und Brigitte Zeeh-Silva

Auf der Grundlage von

Spuren lesen Lehrermaterialien für das 1./2. Schuljahr (Ausgabe 2010)

Erarbeitet von Ulrike von Altröck, Petra Freudenberger-Lötz, Ulrike Itze,  
Edelgard Moers, Anita Müller-Friese und Brigitte Zeeh-Silva

Illustriert von Yvonne Hoppe-Engbring, Barbara Freundlieb und Angelica Guckes  
sowie Matthias Berghahn (Aufgabensymbole)

Die Kapitel *Juden, Christen und Muslime* sowie *Wer ist Jesus?* wurden von  
Vertreterinnen der jeweiligen Religion fachlich geprüft.

© 2023 Calwer Verlag GmbH Bücher und Medien, Stuttgart und  
Westermann Bildungsmedien Verlag GmbH, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig  
[www.calwer.com](http://www.calwer.com) | [www.westermann.de](http://www.westermann.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zu-  
gelassenen bzw. vertraglich zugestanden Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Nähere Informationen zur vertraglich gestatteten Anzahl von Kopien finden Sie auf [www.schulbuchkopie.de](http://www.schulbuchkopie.de).

Für Verweise (Links) auf Internet-Adressen gilt folgender Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird  
die Haftung für die Inhalte der externen Seiten ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser externen Seiten sind ausschließlich  
deren Betreiber verantwortlich. Sollten Sie daher auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Inhalte treffen, so bedauern  
wir dies ausdrücklich und bitten Sie, uns umgehend per E-Mail davon in Kenntnis zu setzen, damit beim Nachdruck der  
Verweis gelöscht wird.

Bei der Übernahme von Werkteilen (Grafiken) aus den Arbeitsblättern sind Sie verpflichtet, das Namensnennungsrecht  
des Urhebers zu beachten und die Namensnennung in ein neues Arbeitsblatt mit einzufügen. Unterlassungen dieser  
Verpflichtung stellen einen urheberrechtlichen Verstoß dar, der zu urheberrechtlichen Schadensersatzansprüchen führen  
kann.

Druck A<sup>1</sup> / Jahr 2023

Alle Drucke der Serie A sind im Unterricht parallel verwendbar.

Redaktion: Karin Klem und Stephanie Schönhof

Umschlaggestaltung: Druckreif! Annette Henko, Braunschweig

mit einer Illustration von Yvonne Hoppe-Engbring

Typografie und Layout: Druckreif! Annette Henko, Braunschweig

Satz: Calwer Verlag GmbH, Stuttgart

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

ISBN 978-3-14-140112-7 | Westermann

ISBN 978-3-7668-4583-2 | Calwer



# Inhalt

Konzeption und Einführung			4
Grundlagenbeiträge			10
Achtsamkeit im Religionsunterricht			10
Interreligiös sensibel lernen und lehren			16
Theologische Gespräche mit Kindern führen			19
Zu den einzelnen Kapiteln			
Das machen wir im Religionsunterricht	22	Angst und Mut gehören zusammen	165
Religionspädagogische Einführung	22	Religionspädagogische Einführung	165
Hinweise zum Unterricht	23	Hinweise zum Unterricht	169
Materialien	36	Materialien	181
Wir sind achtsam miteinander	41	Wer ist Jesus?	192
Religionspädagogische Einführung	41	Religionspädagogische Einführung	192
Hinweise zum Unterricht	42	Hinweise zum Unterricht	193
Materialien	55	Materialien	210
Wir freuen uns an der Schöpfung	59	Unsere Kirche	217
Religionspädagogische Einführung	59	Religionspädagogische Einführung	217
Hinweise zum Unterricht	60	Hinweise zum Unterricht	219
Materialien	70	Materialien	224
Gott, wer bist du?	84	Wir feiern viele Feste	226
Religionspädagogische Einführung	84	Religionspädagogische Einführung	226
Hinweise zum Unterricht	87	Hinweise zum Unterricht	227
Materialien	102	Materialien	243
Abraham und Sara	115	Juden, Christen und Muslime	258
Religionspädagogische Einführung	115	Religionspädagogische Einführung	258
Hinweise zum Unterricht	117	Hinweise zum Unterricht	259
Materialien	127	Materialien	272
Josef	134		
Religionspädagogische Einführung	134		
Hinweise zum Unterricht	135		
Materialien	146		

# Grundlagenbeiträge

## Achtsamkeit im Religionsunterricht

Wo Achtsamkeit praktiziert wird,  
wächst die Wahrnehmung für sich selbst und füreinander.  
Wir werden gewahr,  
dass ein jedes von uns einzigartig und kostbar ist.  
Aus Achtsamkeit wächst das Verstehen  
und das Verstehen führt zu Liebesfähigkeit.  
Zu wissen, dass alle Wesen fühlen  
und auf der Suche nach Glück sind, erweckt unser Mitgefühl.  
Wo Mitgefühl ist, findet wirkliche Menschwerdung statt.  
Wo ein achtsames Alltags-Miteinander stattfindet,  
entsteht Gemeinschaft und Freude,  
die Basis für die Grundhaltung der Dankbarkeit.  
*(Brigitte Zeeh-Silva)*

## Die Notwendigkeit der Achtsamkeit

Die Welt unserer Kinder ist geprägt von Zersplitterung und Konfusion, von überwältigenden Bild- und Informationsfluten und von zunehmendem Vandalismus. Inmitten dieser Realität ist es eine Notwendigkeit, dass wir für die Kinder immer wieder Räume der achtsamen Gegenwärtigkeit eröffnen. Achtsamkeit bedeutet im Kontext des Religionsunterrichts, den Kindern ganzheitliche und existenziell bedeutsame Erfahrungsmomente für Körper, Geist und Seele zu ermöglichen, welche ein spirituelles Wachstum und die persönliche Handlungskompetenz anregen – ein explizites Anliegen des RU: Gemeinsam den Weg des Herzens gehen. Achtsamkeit beginnt mit uns selbst und unserer Weise der Rolle als Lehrperson, mit der Kultivierung achtsamen Gewahrseins nach Innen und Außen.

Es geht darum, mit unserer ganzen Aufmerksamkeit hier – und nur hier – zu sein. Nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft (beide Zeitdimensionen sind nicht mehr oder noch nicht existent). Es bedeutet, frei zu sein für das, was *jetzt* geschieht und vorurteilsfrei wahrzunehmen sowie offen zu begegnen. An diesem Punkt werden die Lehrenden vieles von den Kindern lernen können, denn Kinder sind meist noch in der Präsenz des Momentes, vor allem, wenn sie mit Freude und Spaß bei der Sache sein können. Kein Lernprozess übertrifft das Lernen, das mit Er-

lebnis und mit Freude gekoppelt ist. Was erinnern wir aus unserer Grundschulzeit? Das Erfühlte, das Erlebte, das Geschmeckte und das Spiel! Was gibt es Intensiveres, als mit unseren Schülerinnen und Schülern die Elementarität der Sinneswahrnehmung, der Wertschätzung und der Dankbarkeit auf neue Weise zu entdecken? In beiden Achtsamkeitskapiteln der Neuausgabe *Spuren lesen* (Band 1/2 und 3/4) orientiert sich das Achtsamkeitslernen an den Sinneserfahrungen der Kinder:

- Hellhörig werden für Klang und Stille, für Worte.
- Atem und Herzschlag fühlen.
- Die eigenen Gefühle sehen und annehmen.
- Schritte des Friedens gehen lernen.
- Im Berühren selbst berührt werden.
- Das Leben schmecken („Mund auf – Augen zu!“), ohne sofort zu benennen und zu kategorisieren.
- Einander beschenken und einander segnen.
- Im Wahrnehmen und Staunen fühlen, wie sich Freude ausbreitet, die das Herz erfüllt. Herzensbewusstheit, die sich weitet in Allverbundenheit.

Es handelt sich sowohl bei den Lehrenden als auch bei den Lernenden um eine Bewusstseinsentwicklung mit großer Wirkung auf Gesundheit, Stress- und Konfliktbewältigung. Und es geht um konkretes, nachhaltiges Handeln und um ein bewusstes Gestalten unserer Beziehungen. Die personalen und

kommunikativ-kreativen Kompetenzen erfahren Erweiterung. Achtsam miteinander zu leben bedeutet einen Zuwachs an Lebensqualität und Glückseligkeit durch bewusste Lebensgestaltung und Sinngestaltung.

### Achtsame Kinder

- lassen sich achtsam auf Lebenssituationen ein
- lenken ihren Aufmerksamkeitsfokus
- verweilen in Ruhe und können Stille genießen
- begegnen staunend und offen dieser Welt
- kennen sich selbst und ihre Gefühle
- finden sinnvolle Möglichkeiten, mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- kontrollieren zunehmend ihre Impulse (Aggressionsmomente)
- kommunizieren klar und in Verbindung mit sich selbst
- kennen Strategien der Stressbewältigung

- verfügen über Mittel zur Konfliktlösung
- haben ein wachsendes Selbstbewusstsein
- fühlen sich in andere Menschen ein und können sie verstehen
- empfinden Mitgefühl für alle fühlenden Wesen
- begegnen allen Wesen und Dingen mit Wertschätzung
- kennen verschiedene Qualitäten der Berührung (auch Zärtlichkeit)
- vertrauen ihren Ideen und ihrer Kreativität
- handeln bewusst und selbstbestimmt
- empfinden Glückseligkeit

*„Sie können Weisheit und Einsicht nicht an andere weitergeben. Der Samen ist bereits da. Ein guter Lehrer berührt den Samen und so vermag dieser, zu erwachen, zu sprießen und zu wachsen.“ (Thich Nhat Hanh, Achtsamkeit mit Kindern, S. 13)*

## Die Achtsamkeitsthematik im gesellschaftlichen Kontext

*„Achtsamkeit ist keine Modeerscheinung, sondern eine Lebenseinstellung.“ (Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, S. 23)*

Achtsamkeit ist Kern der buddhistischen Lehre, das können wir überall nachlesen. Weniger bekannt ist, dass Achtsamkeit ein wichtiges Grundanliegen aller Religionen und philosophischer Traditionen ist. In den letzten Jahren haben viele Menschen Achtsamkeit für sich entdeckt und die Wissenschaft hat ihren Nutzen durchleuchtet. In diesem Zusammenhang wird Achtsamkeit nicht in erster Linie als Teil eines religiösen Systems verstanden, sondern als wirkungsvolle Maßnahme innerhalb der Geistes- und Naturwissenschaften. Medizinforscherinnen und Neurobiologinnen und -biologen finden immer mehr Belege dafür, dass der Mensch einen Ausgleich und innere Balance benötigt. Der Körper braucht Erholung, der Geist Muße, die Seele Ruhe.

Ein Großteil der wachsenden Popularität der Achtsamkeitsanwendung im Westen ist Prof. Jon Kabat-Zinn, dem weltweit angesehenen Meditationslehrer, Mediziner und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts (USA), zu verdanken. Ihm ist es als erstem gelungen, eine einfache Achtsamkeitspraxis genannt MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction/Stressreduktion durch Achtsamkeit) für seine Patientinnen und Patienten zu entwickeln, über Jahr-

zehnte medizinisch zu testen und systematisch in die medizinische Disziplin zu integrieren (dies ohne jeglichen Anspruch religiöser Anbindung der Patientinnen und Patienten). Viele seiner Patientinnen und Patienten litten unter Depressionen und unter chronischen Schmerzen, die durch die tägliche Achtsamkeitspraxis (Körper- und Atemübungen, Meditation) einen Weg finden konnten, mit ihrem Leiden umzugehen und ihr Leben dadurch grundlegend zu verändern. Die Übung der Achtsamkeitsmethode bringt Jon Kabat-Zinn auf einen einfachen Nenner: „Halte inne, komme zu dir und nimm wahr, was wirklich in dir und um dich herum geschieht“. Achtsamkeit, sagt er, ist zutiefst einfach, aber nicht immer leicht, denn die tägliche Disziplin achtsamen Gewahrseins ist dabei unabdingbar. Resultat ist u.a., sich selbst mit liebevoller Annahme zu begegnen. Inzwischen wird MBSR weltweit gelehrt und erfolgreich praktiziert. Jon Kabat-Zinn gehört zu den wenigen ausgewählten Wissenschaftlern, die bei dem vom Dalai Lama ins Leben gerufenen Mind and Life Institute mitarbeiten.

*„Gewahrsein ist nicht dasselbe wie Denken. Es ist eine andere, das übliche Denken ergänzende Form der Intelligenz ... und wenn wir von Achtsamkeit sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des Herzens.“ (Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation)*

## Die Achtsamkeitspraxis: Sensibilisierung der Wahrnehmung

*„Durch die Auswahl dessen, worauf wir die Aufmerksamkeit richten, gestalten wir unsere Erfahrungen. Langfristig haben diese Erfahrungen Auswirkungen auf die Verschaltungen in unserem Gehirn. Wir konstruieren auf diese Weise unsere Welt und unsere Beziehungen.“ (Das Achtsamkeitsbuch, S. 30)*

Achtsamkeit ist ein natürliches menschliches Potential und bewirkt durch eine tägliche und disziplinierte Meditationspraxis eine Geistesschulung mit tiefgreifender Bewusstseinsentwicklung. So haben viele Religionen, wie z.B. Taoismus, Sufismus und die mystischen Traditionen des Christentums ihre eigenen Formen der Selbsterkenntnis und der Begegnung mit der Essenz des Seins und mit dem Göttlichen kultiviert. Doch nirgendwo ist die Achtsamkeitstradition so gründlich und so detailreich ausgearbeitet wie in den verschiedenen Zweigen des Buddhismus, und nirgendwo über so lange Zeit überprüft gewachsen. Das im Rahmen der buddhistischen Psychologie entwickelte Achtsamkeitskonzept findet inzwischen Integration in die verschiedenen Zweige der Psychotherapie. Folgende Achtsamkeits-Aspekte<sup>1</sup> geben einen kleinen Einblick in die Komplexität der Achtsamkeitsschulung, sowohl innerhalb des Buddhismus als auch in den wissenschaftlichen Bereichen Medizin und Psychotherapie.

Achtsamkeit ist verbunden mit einem bestimmten Modus des Seins:

- Beobachtung und Gewahrsein innerer und äußerer Reize
- Die Aufmerksamkeit wird auf den jetzigen Moment gelegt

- Gewohnte Reaktionsmuster werden unterlassen
- Handeln erfolgt bewusst
- Es besteht eine Bewusstheit über den eigenen Aufmerksamkeitsprozess

Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte Haltung der eigenen Erfahrung gegenüber:

- Akzeptanz: Erfahrungen werden so akzeptiert, wie sie sind
- Nicht-Bewertung: Erfahrungen werden nicht als gut oder schlecht bewertet
- Anfängergeist: Die Dinge werden mit Interesse und Neugier so betrachtet, als ob man sie zum ersten Mal sehen würde
- Zulassen und Erlauben als Gegensatz zu Vermeidung und Unterdrückung von Erfahrungen
- Kein Veränderungswunsch: Dinge nicht anders haben wollen, als sie sind
- Intentionalität: Es besteht die Absicht, achtsam zu sein

Achtsamkeit ist mit Zielen und Wirkungen verbunden:

- Einsicht und Klarblick bedeuten, sich selbst und die Welt immer so wahrzunehmen, wie sie ist
- Ruhe, innerer Frieden und Gleichmut
- Entwicklung von Freiheit. Befreiung von Leid in umfassendem Sinne oder von einzelnen Symptomen im Sinne einer Heilung
- Entwicklung von liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude
- Selbstregulation
- Effektivität
- Präsenz
- Ermöglichung neuer Erfahrungen

## Buddhistische Achtsamkeitspraxis für Kinder

*Ich baue sehr darauf, dass Kinder und Jugendliche hier Dinge lernen, die gemeinhin nicht in der Schule gelehrt werden, so wie achtsames Atmen, achtsames Gehen, zu lernen, wie man tief schaut und wie man sich um die eigene Wut kümmert. (Tich Nhat Hanh, Achtsamkeit mit Kindern, S. 21)*

Für Pädagoginnen und Pädagogen, die Achtsamkeitslernen in den Alltag der Schule integrieren möchten, gleich, welcher religiösen Zugehörigkeit, ist Tich Nhat Hanh ein großer Lehrer der Achtsamkeit. Der vietnamesische buddhistische Mönch, Zen-Meister und Friedensaktivist (verstorben 2022) gründete 1986 im französischen Plum Village ei-

<sup>1</sup> Halko Weiss u.a., Das Achtsamkeitsbuch, 2010, S. 21/22.

nen Ort der Achtsamkeitsschulung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte. Ein wesentliches Element zur Übung der Achtsamkeit im Alltag von Plum Village ist eine Glocke. Diese wird immer wieder geläutet und ruft alle dazu auf – was auch immer die Menschen gerade tun –, einen kurzen Moment innezuhalten, Atem zu schöpfen und sich dieses Momentes gewahr zu werden. Seit vielen Jahren gibt es internationale buddhistische Achtsamkeitskurse für Lehrkräfte. Exemplarisch sei an dieser Stelle das Buch „Achtsamkeit mit Kindern“ empfohlen. Es wurde von Lehrkräften für Lehrkräfte geschrieben und enthält Meditationen und Achtsamkeitsübungen für Kinder, die im Unterricht

durchgeführt und natürlich auf persönliche Weise für den eigenen Unterricht angepasst werden können. Adele Caemmerer schreibt im Vorwort:

*„Von allen Dingen, die wir unseren Kindern beibringen, ist die Lehre der achtsamen Gegenwärtigkeit eine der entscheidenden, doch in unserer Betriebsamkeit, den Lehrplan und die Aufgabe der Beaufsichtigung der Kinder zu bewältigen, übersehen wir sie oft. Thich Nhat Hanh lenkt unsere Aufmerksamkeit auf ein tieferes Potenzial in unserer Beziehung zu unseren Schülerinnen und Schülern und das basiert auf zwei grundlegenden, universellen menschlichen Bedürfnissen: zu lieben und zu verstehen.“*

### Achtsamkeit in der christlichen Spiritualität

*„Wenn wir jeden Augenblick als die Manifestation des göttlichen Willens begrüßen könnten, würden wir in ihm alles finden, was das Herz begehrt. Der gegenwärtige Augenblick ist immer voll unendlicher Schätze; er enthält mehr, als du empfangen kannst. Der göttliche Wille ist eine Weite, in die man über den gegenwärtigen Augenblick eintritt.“ (Jean Pierre de Caussade, Jesuit)*

Gegenwärtigsein ist die existenzielle Haltung und der Kern jeder echten Spiritualität weltweit. Alle spirituellen Meisterinnen und Meister benennen diese Alltagshaltung der Achtsamkeit auf je eigene Weise. Die Achtsamkeitspraxis findet sich in allen Klöstern der Welt und stellt ein täglich zu meisterndes Lehrgefüge dar, bestehend aus detailliert formulierten Ritualen und Regeln. Gebet und Kontemplation stehen im Zentrum der christlich-monastischen Tradition. Kontemplation kann als „Ruhe der Seele“/„Selige Ruhe in Gott“ verstanden werden. Eine stille Versenkung, häufig begleitet von Worten wie „Herr, erbarme dich!“, „Du in mir, ich in dir“, Shalom, Jehoshua ... Täglich werden diese Worte innerlich Hunderte von Malen wiederholt, bis es so spontan und instinktiv wird wie das Atmen. Aus den vielfältigen christlichen Ordenstraditionen sei die der Benediktiner und Benediktinerinnen genannt. Das erste Wort der Benediktinischen Regel lautet „Horch!“. Ein weiteres ist das Wort „Betrachte!“. Aus dieser Geste des Horchens und Betrachtens aus ganzem Herzen erwächst die gesamte Lebensdisziplin. Aus biblischer Sicht entspringt die gesamte Existenz dem schöpferischen Wort.

Der transzendente Gott spricht in Natur und in Geschichte und das menschliche Herz ist dazu aufgerufen, zu horchen und zu antworten. Das Menschenherz ist das Organ der Sinnfindung, Ort der Sehnsucht und der Erinnerung an den Ursprung. Wer mit dem Herzen sieht, sieht in das Wesenhaftige des Seins, findet Sinn im Sinnlich-Seienden. Wer Sinn finden möchte, beginne mit den Sinnen. Das Herz ist der Bereich, in dem wir mit unserem innersten Selbst und zugleich mit dem gesamten Dasein in Berührung sind (eins mit allem, was ist, eins mit Gott). Das Herz als Mittelpunkt unserer individuellen Innerlichkeit, im Schnittpunkt zwischen geistiger und leiblicher Wirklichkeit. In der mystischen Tradition des Christentums geht es um das Einswerden mit Gott.

Die gegebene Wirklichkeit, wie immer sie sich gestaltet, anzunehmen und einzusehen (in diese hineinzusehen), ist die tägliche Übung der Achtsamkeit. Wenn die Wirklichkeit eine Gabe ist, so bedarf es Vertrauen in den Gebenden. Damit verbunden ist die Dankbarkeit für jegliches Moment der Wirklichkeit. Über die Dankbarkeit finden wir zum Herzensfrieden.

*„Denn nicht Glücklichkeit macht uns dankbar, sondern Dankbarsein macht uns glücklich.“* So die Worte des Mönches und Weisheitslehrers David Steindl-Rast (Die Achtsamkeit des Herzens, S.17). Wesentlich für das Erwachen von Dankbarkeit ist das Moment der Stille. Stille schafft Raum, um Dinge, Menschen und Ereignisse wahrzunehmen. Klösterliche Achtsamkeitsdisziplin bedeutet, sich

mit offenen Augen und horchenden Ohren in die Stille göttlicher Gegenwart zu begeben.

„Es bedeutet, in ursprünglicher Frische für den Ort wach zu werden, an dem wir stehen.“ (David Steindl-Rast, Die Achtsamkeit des Herzens, S. 27)

## Jesus, ein Meister der Achtsamkeit

Im Folgenden wird nur eine kleine Auswahl biblischer Texte<sup>2</sup> benannt, um unseren Fokus auf Momente der Achtsamkeit zu lenken, die im Leben Jesu aufleuchten.

### Jesus und die innere Einkehr

Stille mit sich selbst ist Ausgangspunkt der Achtsamkeit. Jesus begab sich häufig in die Stille, meist in die Abgeschiedenheit eines Berges (Symbol der Gottesnähe), um in die Innenschau und in das Gebet zu gehen (Matthäus 14,23). Im Markusevangelium wird berichtet (Markus 1,12–13), dass Jesus vor Beginn seiner Wirksamkeit „vom Geist“ in die Wüste geführt wird und damit 40 Tage und Nächte eine Zeit harter Selbstkonfrontation, geprägt von existenziellen Ängsten, durchläuft und diese besteht.

### Jesus und die Aufforderung zur Präsenz

Viele Reden Jesu beginnen mit den Worten „Achtet auf ...“, „Seht ...“, „Hört und versteht ...“, einem Weckruf für die Sinne der Wahrnehmung gleich. In der Bergpredigt geht es explizit um das Organ des Sehens im Sinne eines sehend-präsenten, weiten, vorbehaltlosen und lichten Geistes (Matthäus 6,22–23): „Das Auge ist das Licht des Leibes. Wenn dein Auge lauter ist, so wird dein ganzer Leib licht sein. Wenn aber dein Auge böse ist, so wird dein ganzer Leib finster sein. Wenn nun das Licht, das in dir ist, Finsternis ist, wie groß wird dann die Finsternis sein!“ Es geht um die wache Achtsamkeit, um die hellwache Präsenz für das, was ist, ungefiltert von der intrinsisch-individuellen Verdunklung unserer Wahrnehmungseinschränkungen wie Ängste und Vorbehalte. Vorbehaltloses Sehen und Hören ist die Frucht der Achtsamkeitsgewahrtheit, mit welcher Jesus Situationen, Menschen und Momente wahr- und ernstnimmt.

### Jesus und die Kinder

„Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“

(Matthäus 18,3) Diese Aufforderung beinhaltet unseren Geist von seinen alten Konditionierungen zu befreien und unsere tief verborgene Neugier, Frische und Offenheit wiederzufinden, um spirituelle Erfüllung erfahren zu können. Im Achtsamkeitslernen wird diese Haltung „Anfängergeist“ genannt. Sehen, als wäre es das erste Mal, genau hinsehen, schauendes Sehen, das unweigerlich zum Staunen führt. Ein neuer Tag beginnt, und mit ihm die Fülle aller Möglichkeiten. Kinder leben nur diesen Augenblick. Sie leben diese wache Spontaneität und Sensibilität, welche uns Dinge und Momente sehen lassen, frisch und unverfälscht, als kämen sie gerade eben aus der Hand Gottes.

Es geht um Staunen können und um Freude in diesem Gegenwärtigsein. „Wie die Kinder zu werden“ ist die einzige Bedingung für den Eintritt in das Himmelreich! Das Reich Gottes existiert in der Zone der Zeitlosigkeit. Jesus macht deutlich, dass sich das Eingangstor zur Ewigkeit im jeweiligen Augenblick befindet – ganz im *Hier* und *Jetzt*.

### Jesus und das Hier und Heute

Alltags-Achtsamkeit hat mit Hinsehen und mit Betrachten zu tun. Mit Gegenwärtig-Sein. Jesus holt seine Zuhörerinnen und Zuhörer mit den folgenden Worten aus der imaginären Welt der sorgenbehafteten Zukunft in die Realität des *Jetzt* (Matthäus 6,25–34): „Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. [...] Wer ist aber unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht.“ Lilien beim Wachstum zu beobachten, welche hohe Forderung der achtsamen Betrachtung. In der Phase einer länger anhaltenden Betrachtung, sei es Tier, Pflanze oder Mensch, findet das innerste Berührtwerden und das seelische Mitfühlen und Verstehen statt.

<sup>2</sup> zitiert nach: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



### Jesus und das Innehalten

In vielen neutestamentlichen Geschichten lässt sich ein spontanes Innehalten Jesu erkennen.

Stets handelt es sich um Situationen, in welchen Jesus sich inmitten eines sich vorwärts bewegendes Stromes von Menschen befindet und er diese mit seinem plötzlich-abrupten Innehalten, Stehenbleiben überrascht:

**Die Begegnung mit Zachäus (Lukas 19,1–19)**, einem Mann von kleinem Wuchs, der Jesus unbedingt sehen möchte und dazu auf einen Maulbeerbaum klettert. „*Und als Jesus an die Stelle kam, sah er auf und sprach zu ihm [...].*“ Jesus hält also spontan an und erfasst die gesamte Situation dieses Menschen. Er beschließt augenblicklich (zur Enttäuschung der Menschen ringsum): „*Zachäus, steig eilend herunter; denn ich muss heute in deinem Haus einkehren.*“ Das ist Präsenz des Momentes: Hellwach, ja hellstichtig das Moment der Umkehrbereitschaft eines Menschen wahrzunehmen und sich ihm ganz zu widmen.

**Die Begegnung mit Bartimäus (Markus 10,46–52)**: Der Blinde von Jericho ruft laut nach Jesus, wird aber von der Menge zum Schweigen aufgefordert. Jesus aber „*blieb stehen und sprach: ‚Ruft ihn her!‘*“ Auch diese Sequenz macht deutlich, wie präsent Jesus innerhalb eines „Unterwegs-Modus“ hört und reagiert, völlig in der Präsenz des Momentes, dort, wo die Not jetzt gewandelt werden kann.

**Die Begegnung mit der blutflüssigen Frau (Markus 5,24–36)**: Eine Frau, die seit 12 Jahren vergeblich Ärzte aufsucht und all ihr Gut dafür aufwendet, um Heilung zu erfahren, nähert sich Jesus in der Menge von hinten und wagt, sein Gewand zu berühren. Im selben Moment ist sie geheilt. „*Und Jesus spürte sogleich an sich selbst, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war und wandte sich um in der Menge und sprach: Wer hat meine Kleider berührt?*“ Ein solches Gewahrsein zeugt von einer hellstichtigen Herzens-Präsenz.

## Ausblick

Wenn wir mit Kindern im RU Achtsamkeit üben, so ist dies ein lohnenswerter und ein segensreich-interaktiver Prozess.

Die Achtsamkeit beginnt mit uns selbst als Lehrende. Wie begegnen wir uns selbst? Wieviel Liebe und Geduld bringen wir uns selbst gegenüber auf?

Dieser Weg beginnt also mit der liebevollen Annahme all unserer Unvollkommenheiten und mit einem großen Ja zur Bereitschaft, Fehler machen zu dürfen in unserem so komplexen und herausfordernden Beruf.

Der Weg mag vielleicht mit einem Klang beginnen in einer kleinen Sequenz der Stille mit der Klasse,

bevor das Unterrichtsprogramm startet. Ein Moment, der allen guttut.

Und dann besteht das Gehen aus vielen kleinen Schritten, die Achtsamkeit für die Kinder erlebbar machen und die Spaß und Entdecken bringen! Je mehr Achtsamkeit in einer Klasse geübt wird, umso mehr breitet sich eine friedvolle Energie im Klassenraum aus und ein Gefühl der Verbundenheit wächst zunehmend. In dieser Atmosphäre der liebevollen Annahme und der gegenseitigen Wertschätzung kann ein Kind die ihm innewohnenden seelischen Fähigkeiten wie Empathie, Mitfreude, Verzeihen können und viele mehr, entfalten und zur Lebenswirklichkeit werden lassen.

## Literaturtipps

- Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz, Das Achtsamkeitsbuch, Klett-Cotta, Stuttgart, <sup>11</sup>2023.
- Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, Knauer, München, 2019.
- David Steindl-Rast, Die Achtsamkeit des Herzens, Herder, Freiburg, 2021.
- Thich Nhat Hanh, Achtsamkeit mit Kindern, Nymphenburger/Franck-Kosmos, Stuttgart, <sup>4</sup>2022.