



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure

# Das Leben leben

Unterrichtsbausteine  
zur Suizidprävention der anderen Art

## Identität im Wandel – einmalig und wertvoll

Erarbeitet im Auftrag der Katechetik  
der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
von Doris Moser, Daniela Mühlethaler,  
Andreas Rüeegger und Hans Zoss im Jahr 2012



# Identität im Wandel – einmalig und wertvoll

<b>Ich – einmalig und wertvoll</b> .....	1
- <b>Grundlagen</b> .....	1
- <b>AB 1</b> Texte zur Gottebenbildlichkeit .....	7
- <b>AB 2</b> Gott ist wie... ..	8
- <b>AB 3</b> Ich – ein Ebenbild Gottes?! .....	9
- <b>AB 4</b> Bei mir bist du schön .....	10
- <b>AB 5</b> Positives Körpergefühl .....	12
- <b>AB 6</b> Du bist einzigartig .....	13
<b>Ich – manchmal einsam und verzweifelt</b> .....	15
- <b>Grundlagen</b> .....	15
- <b>AB 1</b> Unwohl in meiner Haut .....	20
- <b>AB 2</b> Klagen und von seiner Sorge erzählen .....	21
- <b>AB 3</b> Verzweiflung und Verheissung Ps 22 .....	22
- <b>AB 4</b> Notfallkoffer .....	23
- <b>AB 5</b> Lichtmeditation .....	24
<b>Ich – wer ist das eigentlich genau?</b>	
- <b>Grundlagen</b> .....	25
- <b>AB 1</b> Nachforschungen zum eigenen Ich .....	0
- <b>AB 2</b> Ich-Fragen .....	0
- <b>AB 3</b> Stimmt das wirklich .....	0
- <b>AB 4</b> Wer bin ich und wem kann ich vertrauen .....	0
- <b>AB 5</b> Baha'i-Gebete .....	0

**AB = Arbeitsblatt**

# Grundlagen

## Ich – einmalig und wertvoll



### A) Bilder von Gott - Gottesbilder

Im biblischen Schöpfungsbericht im 1. Buch Mose heisst es: *„Und Gott schuf den Menschen als göttliches Bild, als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich.“*

1. Sucht euch einen ruhigen Platz und denkt darüber nach, welche Bilder von Gott ihr euch macht. Versucht diese Vorstellungen mit eigenen Worten, Bildern oder Zeichnungen zu beschreiben und gestaltet eine kleine Ausstellung unter dem Titel

#### „Gott ist wie ...“

„Gott, ist wie ein warmer Mantel, der mich schützt“

„Gott, ist wie ein warmer Hauch, der mich wärmt“

„Gott, ist einer, der mich immer bewacht“

„Gott, ist unendlich gross und unfassbar“

„Gott ist wie ein Regenschirm mit Löchern“

...

...

2. In der Bibel finden sich ganz unterschiedliche Beschreibungen von Gott. Schlage die entsprechenden Textstellen nach und ergänze die Tabelle. (AB 1 und AB 2)

1	2. Mose 15,26	Gott ist wie _____
2	2. Mose 34,6	Gott ist _____
3	2. Mose 34,14	Gott ist _____
4	Psalms 18,3	Gott ist wie _____
5	Psalms 23,1	Gott ist wie _____
6	Psalms 27,1	Gott ist wie _____
7	Psalms 47,8	Gott ist wie _____
8	Psalms 84,12	Gott ist wie _____
9	Psalms 103,13	Gott ist wie _____
10	Jesaja 66,13	Gott ist wie _____
11	Jeremia 2,13	Gott ist wie _____
12	Jeremia 20,11	Gott ist wie _____
13	1. Johannesbrief 4,8	Gott ist _____

#### الحُسْنَى اللّهِ أَسْمَاءُ - 99 Namen Gottes

Auch Muslime haben ganz verschiedene Gottesbilder. Sie kennen 99 Namen Gottes. Hier ist eine kleine Auswahl davon:

*Der Barmherzige, der König, der Heilige, der Frieden, der Beschützer und Bewacher, der Fordernde, der Verzeiher, der Schöpfer, der Allwissende, der Sehende, der Geduldige, der Mitleidende...*

3. Vergleicht, die eigenen Gottesbilder mit den biblischen und muslimischen Beschreibungen.
  - a. Was ist gleich und was verschieden?
  - b. Welche Bilder sprechen euch besonders an? Weshalb?
  - c. Was könnte das für uns Menschen nun bedeuten ein „Bild Gottes“ oder ein „Ebenbild Gottes“ zu sein?

**B) Ich – ein Ebenbild Gottes?! (AB 3)****Lest die untenstehenden Schöpfungsberichte und besprecht die folgenden Fragen**

- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften haben Menschen nach dem ersten Schöpfungsbericht?
- Wie sind die Begriffe „niederzwingen und herrschen zu verstehen? Mit welchen Wörtern würdet ihr die Begriffe ersetzen? (vgl. Anmerkung unten)
- Menschen – Frauen und Männer – sind nach dem ersten Schöpfungsbericht das Ebenbild Gottes. Wie hat Gott den Menschen wohl gedacht?
- Diskutiert, welche Eigenschaften von Mädchen und Jungen sichtbar machen, dass sie Ebenbild Gottes sind.

**Der Schöpfungsbericht:  
Gottes Ebenbild in Frau und Mann  
(1. Mose 1,26-28.31)**

Da sprach Gott: „Wir wollen Menschen machen – als unser Bild, etwa in unserer Gestalt. Sie sollen *niederzwingen* die Fische des Meeres, die Flugtiere des Himmels, das Vieh, die ganze Erde, alle Kriechtiere, die auf dem Boden kriechen.“ Da schuf Gott Adam, die Menschen als göttliches Bild, als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich (hat er/hat sie) hat Gott sie geschaffen.

Dann segnete Gott sie, indem Gott zu ihnen sprach: „Seid fruchtbar, vermehrt euch, füllt die Erde ... Und Gott sah alles, was Gott gemacht hatte: Sieh hin, es ist sehr gut. Es wurde Abend, es wurde Morgen: der sechste Tag!

Bibel in gerechter Sprache (2006)

Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich. Und sie sollen *herrschen* über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels, über das Vieh und über die ganze Erde und über alle Kriechtiere, die sich auf der Erde regen. Und Gott schuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie.

Und Gott segnete sie, und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehrt euch und füllt die Erde.... Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und sieh, es war sehr gut. Und es wurde Abend, und es wurde Morgen: der sechste Tag.

Zürcher - Bibel (2007)

**Niederzwingen und herrschen**

Das Bild des Herrschers im Israel des Alten Testaments war nicht das eines Tyrannen. Es war ein Idealbild eines weisen, fürsorglichen und verantwortlich handelnden Königs. Er hatte die Aufgabe des Ordners, Richters und Schützers. Ein König musste immer auch für sein Volk da sein und sich um die Menschen kümmern.



Rollsiegel, 9.-7.Jh.v.Chr.

Auch der Begriff „niederzwingen / unterwerfen“ klingt negativ. Im Hebräischen bedeutet der Ausdruck wörtlich: „den Fuss auf etwas setzen“. Berühmt geworden ist die altorientalische Darstellung, die zeigt, wie ein Hirt seinen Fuss auf ein Tier seiner Herde setzt, um dies damit vor einem angreifenden Löwen zu schützen.

So wird deutlich, dass der Begriff unterwerfen nicht nur im militärischen Sinn von „besiegen“ verstanden werden kann, sondern auch positiv, im Sinne von „schützen“

### C) Bei mir bist du schön - Fotoshooting (AB 4 Seite 1)

#### 1. Welche eurer Körperteilen, Eigenschaften und Verhaltensweisen machen die Ebenbildlichkeit Gottes sichtbar?

Unterhaltet euch, was euch aneinander gefällt und stellt ein typisches Gottesmerkmal in einer Fotocollage dar, die auch eine Begründung enthält.

Beispiele:

- „Meine Hände sind wie die Hände Gottes, denn sie schützen Tiere.“
- „Mein Mund ist wie der Mund Gottes, denn ich lache gerne.“
- „Meine Gefühle sind so verletzlich wie Gottes Gefühle, da Gott manchmal mit mir weint.“
- Mein Auge ist wie das Auge Gottes, weil es kleine Dinge nicht übersieht.
- ...

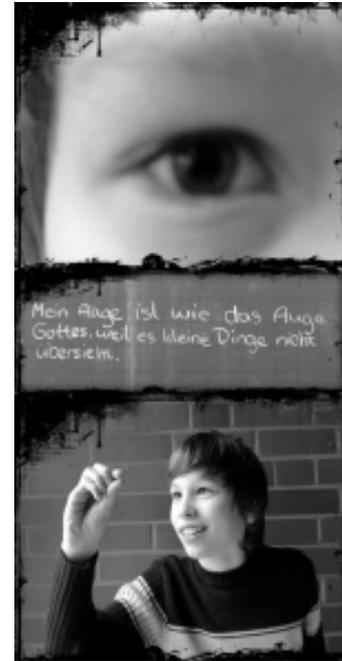


Abb. Melanie Beiner und Sönke von Stemm [www.rpi.loccum.de/ku\\_beiner.html](http://www.rpi.loccum.de/ku_beiner.html)

#### 2. ... und siehe, es war sehr gut - Ist nur schön und gut, was perfekt ist?

Ob nur das als "gut" (1. Mose 1,31) bezeichnet werden kann, was perfekt ist?

Schaut euch den Film: „Wa(h)re Schönheit „ - Grünewald: FWU, cop. 2006 an und diskutiert die obenstehende Frage.

Der Film zeigt die Entstehung eines Werbespots, in dem Frauen bewusst ihre Narben zeigen und sie nicht als Fehler, sondern als besondere Identitätsmerkmale entdecken.

#### 3. Vor dem Spiegel (AB 4 Seite 2)

Manchmal ist es schwierig, sich schön und einmalig zu fühlen. Zu kritisch betrachten und hinterfragen wir uns selbst. Dies kommt auch im folgenden Text von Robert Walser zum Ausdruck:

»Ein Mädchen beschaute sich in einem Spiegel, dieser sprach: „Ich bin ehrlich, ich sage dir haargenau, wie du aussiehst. In mir erkennst du dich. Du bist sehr lieblich, schau dich aber lieber nicht zu oft an. Wirst du böse sein, wenn ich dir sage, warum? Meide mich, wenn du hübsch bleiben willst. Du liebst die eigene Lieblichkeit, du fürchtest, es könnte sie ein Stäubchen trüben. Denke nicht so sehr an deine Schönheit, sonst entfliegt sie dir. Wer sich prüft, entdeckt Fehler an sich. Ich bin erfunden, um bedenklich zu stimmen. Ich selbst habe kein eigenes Wesen; meine Eigenschaft ist, dass ich das Wesen derer widerstrahle, die mich der Beachtung würdig finden. Ich bin gefährlich, das sag ich dir offen. Nicht etwa, dass du mich rührst. Dem Spiegel geht nichts nahe. Ich bin allen gegenüber gleich. Wer in mich blickt, muss auf Wahrheit gefasst sein. Viele sind schon vor mir zurückgefahren und haben gewünscht, sie hätten es unterlassen, mir Notiz zu schenken. Stumm, wie ich bin, red' ich vielleicht umso deutlicher. Dreh mir den Rücken. Die die Kraft hat, meinen und ihren eigenen Anblick zu verschmähen, geht bei Tag fröhlich herum und schlummert nachts ruhig. Aber ich bin unwiderstehlich; welche Schöne überzeugte sich nicht gerne, wie sie blühe? Ihr Lieben, bleibt nicht vor mir stehen, lebet ohne mich. Glaubt an euch selbst. Lasst euch nicht von mir Versicherungen geben, die von des Zweifels Kälte begleitet sind. Frage lieber dein Herz, wie du aussiehst. Der Spiegel schmeichelt und macht ängstlich. Unbekümmertheit besitzt

die schönsten Augen, den hellsten Gesichtsausdruck. Manche meinen, sie könnten ohne mich nicht leben. Je flüchtiger du mit mir verkehrst, um so sicherer bist du vor Veroberflächlichung. Weisst du, dass alle Körperschönheit ihre Nahrung aus dem blühenden Gemüt bezieht? Verlockend bin ich, das weiss ich; nehme mich überall gut aus, weshalb ich an Orten prange, wo es fein hergeht. Behandle mich verächtlich“, so spricht der Spiegel. Das Mädchen ward mit einmal bloss, verlor die Lust an der Spiegelung. Sie dachte an jene Frau, die vor dem Spiegel sitzt und wissen will, wer die Schönste im Lande ist und nicht ruhen kann. «  
(„Der Spiegel“ aus: Robert Walser: *Wenn Schwache sich für stark halten. Prosa aus der Berner Zeit 1921–1925*. 1986, ISBN 3-518-37617-9)

Zum Diskutieren und Nachdenken:

- Welche Ratschläge erteilt der Spiegel dem Mädchen?
- Wie beurteilt ihr diese Ratschläge?
- Was würde der Spiegel euch persönlich raten?

Vertiefung:

Viel wird diskutiert über das Schleiertragen in muslimischen Kreisen. Dort heisst eine Devise „Geizen mit den Reizen“. Mich beeindruckt das Anliegen, nicht nur über Figur und Aussehen definiert zu werden, sondern über Fähigkeiten und innere Werte. Wer sich selber fragt: „Welches sind meine Interessen, woran arbeite ich gerne, was füllt mich aus, welches sind meine eigentlichen Stärken?“ wird staunen auch übers innere Labyrinth, in dem Begabungen verborgen sind, die es mit Hilfe von geeigneten Bezugspersonen zu entdecken gilt.

(Andreas Rügger, Studienurlaubsdokumentation 2008, Kp. 3)

**D) Positives Körpergefühl (AB 5)**

Manchmal fühlen wir uns gar nicht ‚schön und gut‘. In solchen Momenten kann es hilfreich sein, den folgenden Text immer wieder zu lesen und zu verinnerlichen.

Lest den Text mehrmals durch.

Was trifft auf euch zu?

Wo möchtet ihr den Text anpassen, weshalb?

Verändert den Text so, dass es euer eigener Text wird und ein positives Körpergefühl stärkt.

## Positives Körpergefühl

ich bin schön  
 ich akzeptiere mich  
 ich fühle mich wohl in meiner Haut  
 ich kann geniessen  
 ich kann lieben, ich fühle mich ermutigt  
 ich darf Zärtlichkeit empfangen  
 ich bin geschickt  
 ich werde akzeptiert / ich bin gleichwertig  
 ich pflege mich gern  
 ich kann wählen, ich darf „nein“ sagen  
 ich habe wache Sinne, ich kann staunen  
 ich trage Selbstverantwortung  
 ich kann Zärtlichkeit geben  
 ich kann meinen Körper gebrauchen  
 meine Gefühle sind echt  
 ich bin der ich bin / ich bin, die ich bin  
 ich bin in Einheit mit Körper, Seele und Geist

(Erika Ritter: Behindert haben keine behinderte Sexualität, in Natürlich 10/1995)

**E) Silberstücke, die es wert sind, gesucht zu werden (AB 6 Seite 1)**

Manchmal verlieren wir uns in unseren Zweifeln und spüren das eigene Selbst nicht mehr. Wir sind wie abgeschnitten von uns selber, von unseren Mitmenschen und haben kein Vertrauen mehr in uns und in Gott. Das Gleichnis vom verlorenen Silberstück hat etwas mit solchen Momenten zu tun...

8 „Oder welche Frau, die zehn Silberstücke besitzt und eines davon verloren hat, zündet nicht ein Licht an, kehrt das Haus und sucht eifrig, bis sie es findet? 9 Und wenn sie es gefunden hat, ruft sie ihre Freundinnen und Nachbarinnen zusammen und sagt: Freut euch mit mir, denn ich habe das Silberstück gefunden, das ich verloren hatte. 10 So, sage ich euch, wird man sich freuen im Beisein der Engel Gottes über *einen* Sünder<sup>1</sup>, der umkehrt.“ Lk 15, 8-10

Mit andern Worten: über *einen* Menschen, - der sein Selbstwertgefühl wieder findet, der aufhört zu meinen, sich selber nicht mehr ausstehen zu können, der sich selber nach langem Suchen mit den Augen Gottes sehen kann.

1. Gleichnis vom verlorenen Silberstück lesen
2. Die Situation und Tätigkeiten der Frau erfassen und benennen (besitzen, verlieren, anzünden, fegen, unermüdlich suchen...)

<sup>1</sup> Im deutschen Wort „Sünde“ steckt die Wurzel *sund*, was so viel wie „Kluft“ oder „Trennung“ bedeutet. Das Wort „Sünde“ kann auch unsere Trennung von Gott, aber auch von unseren Mitmenschen und von uns selbst bedeuten.

3. Bewegen und darstellen: Haben, verloren haben, verloren sein, gesucht, aber nicht gefunden werden - gesucht und gefunden werden
4. Darstellendes Spiel:
  - Rollen benennen, sich mit Stofftüchern kennzeichnen
  - Sich im Raum verteilen und sich kurz vorstellen
  - Freies Rollenspiel
  - Reflexion: Was habe ich in meiner Rolle erfahren? Ev. Rollentausch, wiederholtes spielen
5. Was denkt ihr über diese Erzählung?
6. Wie könnt ihr gemeinsam ausdrücken oder darstellen, dass jede und jeder in eurer Klasse wichtig und kostbar ist, immer wieder gesucht werden will?
7. Stelle dich als kostbares ‚Silberstück‘ dar (Bild und Wort)

Wir alle sind es wert, gesucht zu werden.  
Bei Gott ist es wie bei einer Frau, die uns sucht,  
bis sie uns findet

### „Du bist ein Wunder – schau!“ (AB 6 Seite 2)

„Nur einmal gibt es den Menschen, wie ich einer bin. Dass wir das erst feststellen, wenn unser Leben gefährdet ist, wenn wir drauf und dran sind, alles zu verlieren, ist eine eigenartige Sache. Annegret Stopczyk\* erzählt von ihrer krebserkrankten Freundin, die staunend ihre Fingerkuppen betrachtet und fasziniert ist von der Einmaligkeit der Labyrinth und sie als Symbole für die Einmaligkeit ihres ganzen Wesens deutet.“

(\*Annegret Stopczyk-Pfundstein: Sophias Leib – Der Körper als Quelle der Weisheit. Stuttgart 2003, 124f.)

»...Wenn ich erfahre, wie unzählig viele Faktoren in meinem Körper zusammenspielen, damit es den Menschen gibt, der ich bin, dann kann ich mich nur wundern. Ich lese Zahlen, die in ihrer Grösse mein Vorstellungsvermögen schlicht überfordern: 25 Milliarden rote Blutkörperchen sind in meinem Körper. Aneinandergereiht ergäben sie eine Schnur, die so lang ist, dass sie fünfmal um die Erde gewickelt werden könnte. Das erinnert beinahe an die „Goldene Schnur“ des englischen Mystikers William Blake, die den Menschen bis zum himmlischen Tor in der Mauer Jerusalems führen soll.

Wenn ich dann losziehe, setze ich ganz selbstverständlich einen Fuss vor den andern. Doch bevor ich auch nur einen einzigen Schritt tun kann, müssen die rund hundert Milliarden Nervenzellen in meinem Kopf arbeiten, die über ein Leitungsnetz von einer Million Kilometer miteinander verbunden sind. Auch das ist unvorstellbar. Ich hebe doch bloss den ersten Fuss und mache den ersten Schritt...

Der spanische Cellist Pablo Casals schreibt in seinen Lebenserinnerungen, dass jedem Kind gesagt werden müsste, was es eigentlich sei: „Du bist ein Wunder! Schau deinen Körper an, welcher ein Wunder! Deine Beine, deine Arme, deine Finger, deinen Gang. Jawohl, du bist ein Wunder. Und wenn du grösser sein wirst, kannst du dann einem andern weh tun, der wie du selbst, auch ein Wunder ist?« (Lorenz Marti: Wer hat dir den Weg gezeigt? Ein Hund. Mystik an der Leine des Alltäglichen. Herder, Freiburg i.B. 2007, 181f.)

# AB 1 Texte zur Gottebenbildlichkeit



## Textsammlung „Gott ist wie...“

(Bibel in gerechter Sprache - ergänzt mit Verständnishilfen in Anlehnung an die Zürcher Bibel (....))

- 1 Wenn ihr wirklich auf Ihn, euren Gott, hört und das tut, was er für richtig hält, wenn ihr seine ... Weisungen beachtet, dann wird er keine der Plagen, die er über Ägypten kommen liess, zu euch schicken, Es ist doch Sie, und sie ist eure Aerztin. (denn er ist euer Arzt). **2. Mose 15, 26**
- 2 Dann ging er an Mose vorbei und rief erneut: » ICH-BIN-DA. Ein mitfühlender, gnädiger Gott bin ich, langmütig, treu und wahrhaftig... « **2. Mose 34, 6**
- 3 ICH-BIN-DA, ... voll Leidenschaft, eine verzehrende Liebe ist in mir. **2. Mose 34, 14 b**
- 4 Lebendige, mein Fels und meine Fluchtburg, du lässt mich entrinnen. Meine Gottheit, meine Festung, in der ich mich berge. Mein Schild und machtvolles Zeichen meiner Befreiung – mein Fluchtort bist du. **Psalm 18, 3**
- 5 Ein Psalm. Von David. Adonaj weidet mich, mir fehlt es an nichts. (Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.) **Psalm 23, 1**
- 6 Von David. Die Ewige ist mein Licht und meine Befreiung – vor wem sollte ich mich fürchten? Die Ewige ist die Zuflucht meines Lebens – vor wem sollte ich erschrecken? **Psalm 27, 1**
- 7 König über die ganze Erde ist die Gottheit – singt ein Weisheitslied! **Psalm 47, 8**
- 8 Ja, Sonne und Schild ist Adonaj, Gott. Adonaj gibt Anmut und Würde, verweigert nicht denen das Gute, die in Aufrichtigkeit leben. **Psalm 84, 12**
- 9 Wie ein Vater mit seinen Kindern fühlt, schenkt die Eine ihr Mitgefühl denen, die ihr in Ehrfurcht begegnen. **Psalm 103, 13**
- 10 Denn so spricht Gott: Wie eine Mutter tröstet, so will ich euch trösten... **Jesaja 66, 13**
- 11 Denn zweifaches Unrecht tat mein Volk: Mich haben sie verlassen, die Quelle lebendigen Wassers, um sich Zisternen zu hauen, rissige Zisternen, die das Wasser nicht halten. **Jeremia 2, 13**
- 12 ‚Aber der Herr ist mit mir wie ein starker\* Held’... (\* Luther) **Jeremia 20, 11**
- 13 Die nicht lieben, kennen Gott nicht, denn: Gott ist Liebe. **1. Johannesbrief 4, 8**

## AB 2 Gott ist wie ...



### „Gott ist wie...“

- 1 2. Mose 15,26 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 2 2. Mose 34,6 Gott ist \_\_\_\_\_
- 3 2. Mose 34,14 Gott ist \_\_\_\_\_
- 4 Psalm 18,3 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 5 Psalm 23,1 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 6 Psalm 27,1 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 7 Psalm 47,8 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 8 Psalm 84,12 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 9 Psalm 103,13 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 10 Jesaja 66,13 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 11 Jeremia 2,13 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 12 Jeremia 20,11 Gott ist wie \_\_\_\_\_
- 13 1.Johannesbrief 4,8 Gott ist \_\_\_\_\_

### الحُسْنَى اللّٰه اَسْمَاءُ - 99 Namen Gottes

Auch Muslime haben ganz verschiedene Gottesbilder. Sie kennen 99 Namen Gottes. Hier ist eine kleine Auswahl davon:

**Der Barmherzige, der König, der Heilige, der Frieden, der Beschützer und Bewacher, der Fordernde, der Verzeiher, der Schöpfer, der Allwissende, der Sehende, der Geduldige, der Mitleidende...**

Vergleicht, die eigenen Gottesbilder mit den biblischen und muslimischen Beschreibungen.

- a. Was ist gleich und was verschieden?
- b. Welche Bilder sprechen euch besonders an? Weshalb?
- c. Was könnte das für uns Menschen nun bedeuten ein „Bild Gottes“ oder ein „Ebenbild Gottes“ zu sein?

## AB 3 Ich – ein Ebenbild Gottes?!



### Ich – ein Ebenbild Gottes?!

#### Lest die untenstehenden Schöpfungsberichte und besprecht die folgenden Fragen

- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften haben Menschen nach dem ersten Schöpfungsbericht?
- Wie sind die Begriffe „niederzwingen und herrschen zu verstehen? Mit welchen Wörtern würdet ihr die Begriffe ersetzen? (vgl. Anmerkung unten)
- Menschen – Frauen und Männer – sind nach dem ersten Schöpfungsbericht das Ebenbild Gottes. Wie hat Gott den Menschen wohl gedacht?
- Diskutiert, welche Eigenschaften von Mädchen und Jungen sichtbar machen, dass sie Ebenbild Gottes sind.

#### Der Schöpfungsbericht: Gottes Ebenbild in Frau und Mann (1. Mose 1,26-28.31)

Da sprach Gott: „Wir wollen Menschen machen – als unser Bild, etwa in unserer Gestalt. Sie sollen *niederzwingen* die Fische des Meeres, die Flugtiere des Himmels, das Vieh, die ganze Erde, alle Kriechtiere, die auf dem Boden kriechen.“ Da schuf Gott Adam, die Menschen als göttliches Bild, als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich Und weiblich (hat er/hat sie) hat Gott sie geschaffen.

Dann segnete Gott sie, indem Gott zu ihnen sprach: „Seid fruchtbar, vermehrt euch, füllt die Erde ... Und Gott sah alles, was Gott gemacht hatte: Sieh hin, es ist sehr gut. Es wurde Abend, es wurde Morgen: der sechste Tag!

Bibel in gerechter Sprache (2006)

Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich. Und sie sollen *herrschen* über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels, über das Vieh und über die ganze Erde und über alle Kriechtiere, die sich auf der Erde regen. Und Gott schuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie.

Und Gott segnete sie, und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehrt euch und füllt die Erde.... Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und sieh, es war sehr gut. Und es wurde Abend, und es wurde Morgen: der sechste Tag.

Zürcher - Bibel (2007)

#### **Niederzwingen und herrschen**

*Das Bild des Herrschers im Israel des Alten Testaments war nicht das eines Tyrannen. Es war ein Idealbild eines weisen, fürsorglichen und verantwortlich handelnden Königs. Er hatte die Aufgabe des Ordens, Richtens und Schützens. Ein König musste immer auch für sein Volk da sein und sich um die Menschen kümmern.*



*Auch der Begriff „niederzwingen / unterwerfen“ klingt negativ. Im Hebräischen bedeutet der Ausdruck wörtlich: „den Fuss auf etwas setzen“. Berühmt geworden ist die altorientalische Darstellung, die zeigt, wie ein Hirt seinen Fuss auf ein Tier seiner Herde setzt, um dies damit vor einem angreifenden Löwen zu schützen. So wird deutlich, dass der Begriff unterwerfen nicht nur im militärischen Sinn von „besiegen“ verstanden werden kann, sondern auch positiv, im Sinne von „schützen“.*

*Rollsiegel, 9.-7.Jh.v.Chr.*

## AB 4 Bei mir bist Du schön



### 1. Welche eurer Körperteile, Eigenschaften und Verhaltensweisen machen die Ebenbildlichkeit Gottes sichtbar?

Unterhaltet euch, was euch aneinander gefällt und stellt ein typisches Gottesmerkmal in einer Fotocollage dar, die auch eine Begründung enthält.

Beispiele:

- „Meine Hände sind wie die Hände Gottes, denn sie schützen Tiere.“
- „Mein Mund ist wie der Mund Gottes, denn ich lache gerne.“
- „Meine Gefühle sind so verletzlich wie Gottes Gefühle, da Gott manchmal mit mir weint.“
- Mein Auge ist wie das Auge Gottes, weil es kleine Dinge nicht übersieht.
- ...



Abb. Melanie Beiner und Sönke von Stemm [www.rpi.loccum.de/ku\\_beiner.html](http://www.rpi.loccum.de/ku_beiner.html)

### 2. ... und siehe, es war sehr gut - Ist nur schön und gut, was perfekt ist?

Ob nur das als "gut" (1. Mose 1,31) bezeichnet werden kann, was perfekt ist?

Schaut euch den Film: „Wa(h)re Schönheit „ - Grünewald: FWU, cop. 2006 an und diskutiert die obenstehende Frage.

*Der Film zeigt die Entstehung eines Werbespots, in dem Frauen bewusst ihre Narben zeigen und sie nicht als Fehler, sondern als besondere Identitätsmerkmale entdecken.*

Welches sind eure besonderen, persönlichen Identitätsmerkmale? Welche machen euch Mühe, sind für euch schwer zu akzeptieren, welche könnten Eigenheiten sein, die euch von anderen unterscheiden und euch speziell und einzigartig machen?

*Manchmal ist es schwierig, sich schön und einmalig zu fühlen. Zu kritisch betrachten und hinterfragen wir uns selbst. Dies kommt auch im folgenden Text von Robert Walser zum Ausdruck:*



## AB 5 Positives Körpergefühl



Manchmal fühlen wir uns gar nicht ‚schön und gut‘. In solchen Momenten kann es hilfreich sein, den folgenden Text immer wieder zu lesen und zu verinnerlichen.

### Positives Körpergefühl

ich bin schön  
 ich akzeptiere mich  
 ich fühle mich wohl in meiner Haut  
 ich kann geniessen  
 ich kann lieben, ich fühle mich ermutigt  
 ich darf Zärtlichkeit empfangen  
 ich bin geschickt  
 ich werde akzeptiert / ich bin gleichwertig  
 ich pflege mich gern  
 ich kann wählen, ich darf „nein“ sagen  
 ich habe wache Sinne, ich kann staunen  
 ich trage Selbstverantwortung  
 ich kann Zärtlichkeit geben  
 ich kann meinen Körper gebrauchen  
 meine Gefühle sind echt  
 ich bin, der ich bin / ich bin, die ich bin  
 ich bin in Einheit mit Körper, Seele und Geist

(Erika Ritter: Behindert haben keine behinderte Sexualität, in Natürlich 10/1995)

Lest den Text mehrmals durch.

Was trifft auf euch zu?

Wo möchtet ihr den Text anpassen, weshalb?

Verändert den Text so, dass es euer eigener Text wird und ein positives Körpergefühl stärkt.

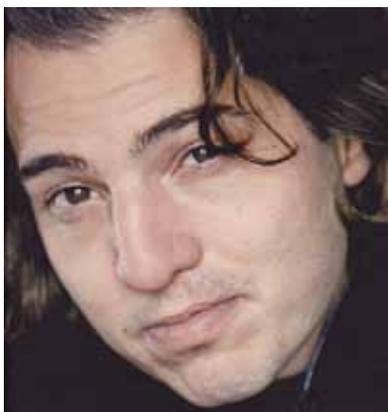


Foto: Marco Borggreve,  
 Buchcover Jürgen Otten: Fazıl Say. Henschel 2011

Fazıl Say, türkischer Pianist und Komponist von Weltruf  
 (kam mit einer Lippen-Gaumenspalte zur Welt)

## AB 6 Du bist einzigartig



### Silberstücke, die es wert sind, gesucht zu werden

Manchmal verlieren wir uns in unseren Zweifeln und spüren das eigene Selbst nicht mehr. Wir sind wie abgeschnitten von uns selber, von unseren Mitmenschen und haben kein Vertrauen mehr in uns und in Gott. **Das Gleichnis vom verlorenen Silberstück** hat etwas mit solchen Momenten zu tun:

8 „Oder welche Frau, die zehn Silberstücke besitzt und eines davon verloren hat, zündet nicht ein Licht an, kehrt das Haus und sucht eifrig, bis sie es findet? 9 Und wenn sie es gefunden hat, ruft sie ihre Freundinnen und Nachbarinnen zusammen und sagt: Freut euch mit mir, denn ich habe das Silberstück gefunden, das ich verloren hatte. 10 So, sage ich euch, wird man sich freuen im Beisein der Engel Gottes über *einen* Sünder<sup>1</sup>, der umkehrt.“ Lk 15, 8-10  
*Mit andern Worten: ...über einen Menschen, - der sein Selbstwertgefühl wieder findet, der aufhört zu meinen, sich selber nicht mehr ausstehen zu können, der sich selber - nach langem Suchen – wieder mit den Augen Gottes sehen kann.*

1. Lest das Gleichnis vom verlorenen Silberstück, von der verloren gegangenen, wertvollen Münze.
2. Versucht die Situation, in der sich die Frau befindet, zu erfassen, indem ihr euch vorstellt, was sie alles tut (Tätigkeitswörter mit verschiedenen Farben hervorheben).
3. Die verloren gegangene Münze ist genau so wertvoll wie die andern. Wenn ihr diese Münze wärt, welche gefühlsmässigen Veränderungen würdet ihr im Verlauf der kurzen Geschichte erleben?
4. Darstellendes Spiel:
  - Rollen benennen, sich mit Stofftüchern kennzeichnen
  - Sich im Raum verteilen und sich kurz vorstellen
  - Freies Rollenspiel
  - Reflexion: Was habe ich in meiner Rolle erfahren? Ev. Rollentausch, wiederholtes Spielen
5. Was denkt ihr über diese Erzählung?
6. Wie könnt ihr gemeinsam ausdrücken oder darstellen, dass jede und jeder in eurer Klasse wichtig und kostbar ist, immer wieder gesucht werden will?
7. Stelle dich als kostbares ‚Silberstück‘ dar (Bild und Wort)

Wir alle sind es wert, gesucht zu werden.  
 Bei Gott ist es wie bei einer Frau, die uns sucht,  
 bis sie uns findet

<sup>1</sup> Im deutschen Wort „Sünde“ steckt die Wurzel *sund*, was so viel wie „Kluft“ oder „Trennung“ bedeutet. Das Wort „Sünde“ kann auch unsere Trennung von Gott, aber auch von unseren Mitmenschen und von uns selbst bedeuten.

## AB 6/2 Du bist einzigartig

### „Du bist ein Wunder – schau!“

„Nur einmal gibt es den Menschen, wie ich einer bin. Dass wir das erst feststellen, wenn unser Leben gefährdet ist, wenn wir drauf und dran sind, alles zu verlieren, ist eine eigenartige Sache. Annegret Stopczyk\* erzählt von ihrer krebserkrankten Freundin, die staunend ihre Fingerkuppen betrachtet und fasziniert ist von der Einmaligkeit der Labyrinth und sie als Symbole für die Einmaligkeit ihres ganzen Wesens deutet.“

(Annegret Stopczyk-Pfundstein: Sophias Leib – Der Körper als Quelle der Weisheit. Stuttgart 2003, 124f.)

»...Wenn ich erfahre, wie unzählig viele Faktoren in meinem Körper zusammenspielen, damit es den Menschen gibt, der ich bin, dann kann ich mich nur wundern. Ich lese Zahlen, die in ihrer Grösse mein Vorstellungsvermögen schlicht überfordern: 25 Milliarden rote Blutkörperchen sind in meinem Körper. Aneinandergereiht ergäben sie eine Schnur, die so lang ist, dass sie fünfmal um die Erde gewickelt werden könnte.....

Wenn ich dann losziehe, setze ich ganz selbstverständlich einen Fuss vor den andern. Doch bevor ich auch nur einen einzigen Schritt tun kann, müssen die rund hundert Milliarden Nervenzellen in meinem Kopf arbeiten, die über ein Leitungsnetz von einer Million Kilometer miteinander verbunden sind. Auch das ist unvorstellbar. Ich hebe doch bloss den ersten Fuss und mache den ersten Schritt...

Der spanische Cellist Pablo Casals schreibt in seinen Lebenserinnerungen, dass jedem Kind gesagt werden müsste, was es eigentlich sei: „Du bist ein Wunder! Schau deinen Körper an, welch ein Wunder! Deine Beine, deine Arme, deine Finger, deinen Gang. Jawohl, du bist ein Wunder. Und wenn du grösser sein wirst, kannst du dann einem andern weh tun, der wie du selbst, auch ein Wunder ist?«

(Lorenz Marti: Wer hat dir den Weg gezeigt? Ein Hund. Mystik an der Leine des Alltäglichen. Herder, Freiburg i.B. 2007, 181f.)



Foto A. Rügger Lodève 2012

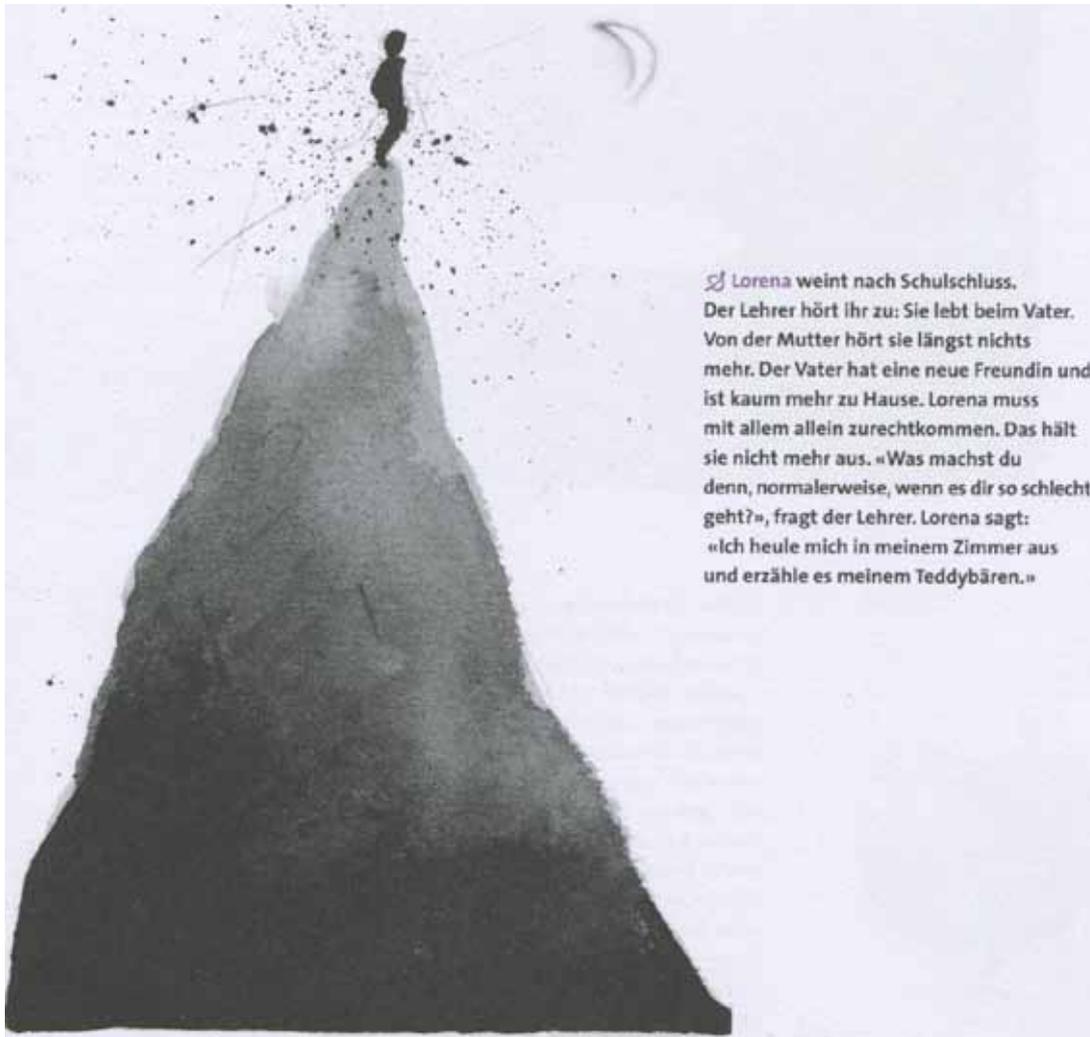
## Grundlagen

# Ich – manchmal einsam und verzweifelt



### A) Manchmal fühle ich mich nicht wohl in meiner Haut (AB 1)

Es gibt viele Gründe, warum du dich nicht wohl fühlst und Sorgen hast. Darüber zu sprechen, kann dir helfen. Auch Lorena hat grosse Sorgen.



1. Überlege dir eine eigene Situation, in der du dich nicht wohl fühlst und Sorgen hast.
2. Male ein Bild, das deine Sorge ausdrückt.
3. Beschreibe die Situation und schreibe den Text zum Bild. Wenn du magst, kannst du deinen eigenen oder einen Fantasienamen verwenden und den Text wie folgt beginnen:  
*XY weint in der Nacht. NN hört ihr/ihm zu. Er/ sie...*

Weiterführende Möglichkeit:

<sup>1</sup> Lehrmittelverlag des Kantons Zürich (2000) Menschen leben mit Fragen

Suche dir jemanden aus, zu dem du Vertrauen hast und erzähle der Person von deiner Situation.

**B) Klagen und von seiner Sorge erzählen (AB 2)**

Eine grosse Gruppe der biblischen Psalmen wird zu den Klagepsalmen gezählt. In diesen Psalmen werden die Angst und das Leiden einzelner Menschen angesprochen. Psalmen können Menschen helfen, ihre Not auszudrücken und sie vor Gott zur Sprache zu bringen.

"Das Tor zur Tiefe" (1936) ist eines von Paul Klees Farbflächenbildern. Es entstand in einem der schwierigsten Lebensjahre Klees, ein halbes Jahr nach der Diagnostizierung seiner unheilbaren Hautkrankheit und zugleich in dem Jahr, in dem auch in seinem Schweizer Exil seine Kunst als "entartet" eingeordnet wurde.

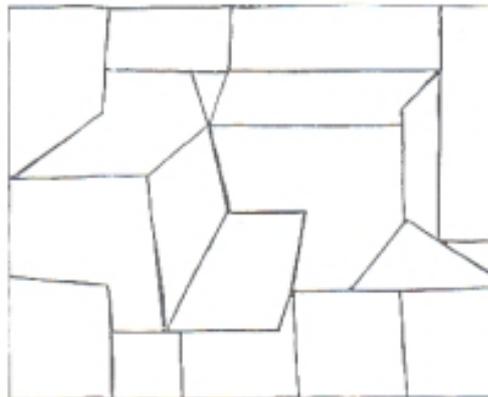


Die einzige dunkle Fläche zieht unseren Blick wie ein Sog hinein in die Mitte, dabei verlieren wir die anderen, unregelmässig bunt gefärbten Felder beinahe aus dem Blick.

- An welche eigenen Situationen und Momente erinnert euch dieses Bild?

- Malt die beiden leeren Raster so mit Farbstiften aus, dass sie zu den nebenstehenden biblischen Texten passen.

**Aus der Tiefe rufe ich Herr zu Dir.  
130,1**



Ps



**Es wird nicht dunkel bleiben über denen, die in Angst sind.  
Jes 8,23**

- Vergleicht die Bilder anschliessend untereinander. Welche Stimmung und Emotion lösen die Sätze aus? Welche Wirkung haben diese Sätze? Wer hat sie in welchen Situationen gesprochen?

## C) Psalm 22 Rufe der Verzweiflung u. Klage aber auch hoffnungsvolle Verheissungen (AB 3)

Verzweiflung und Klage:

Warum hast du mich verlassen?

Warum hilfst du nicht, wenn ich schreie?

Nicht einmal nachts finde ich Ruhe ...

Du bist so unnahbar weit weg.

Allen hilfst du, aber mir nicht!

Ich habe Angst, geh nicht fort!

Ich bin völlig fertig, kann alle meine Knochen zählen.

Mein Herz wird zerreißen!

Ich habe keine Kraft mehr und was tust du?

Sie nehmen sich alles, was ich habe.

Mein Herz hat keine Kraft mehr.

Ich fühle mich dem Tode nahe.

Und du lässt das alles zu.

Bleib jetzt nicht fern. Niemand sonst kann mir helfen.

Wer mich sieht, macht sich über mich lustig.

Mein ganzer Körper scheint auseinander zu fallen

Hoffnung und Verheissungen

Du hast mich doch ins Leben gerufen!

Seit meinem ersten Atemzug stehe ich doch unter deinem Schutz!

Von Geburt an gehöre ich doch zu dir!

Ich weiss, dass man sich auf dich verlassen kann!

Viele haben dir schon vertraut, und du hast sie gerettet!

Viele hofften schon auf dich!

Viele schrieen schon zu dir und wurden nicht enttäuscht!

Du bist auch mein Retter. Komm und hilf mir!

Darum danke ich dir vor allen anderen!

Du hörst mich! Darauf verlasse ich mich!

Das will ich weitersagen an meine Kinder und Enkel!

Sie sollen hören, was Er getan hat!

Denn er hat's getan

- Wähle schwarze und/oder grüne Aussagen aus Psalm 22 aus.
- Schreibe diese je auf ein schwarzes oder grünes Papier und verbinde sie mit einer Not- respektive Hoffnungssituation, die du selber schon erlebt hast, oder von denen du weißt, dass andere sie erlebt haben. Du kannst auch ein passendes Bild dazu suchen. Zum Beispiel:



*Allen hilfst du, aber mir nicht!  
Ich finde keine Freunde, bin alleine und verlassen, obschon ich immer wieder auf andere zugehe.  
Warum hilfst du nicht, wenn ich schreie?*

- Konstruiert mit euren Textstreifen nun einen eigenen Klagepsalm (Gruppe oder Klasse). Versucht dabei auch grüne Hoffnungsaussagen einzubauen.

**D) Notfallkoffer (AB 4)**

Was kann dir in einer belastenden und mutlosen Stimmung Mut und Hoffnung geben?  
Im seelischen Notfallkoffer kannst du sammeln, was dir in solchen Momenten hilft.  
Manchmal tut es gut, einfach etwas zu lesen, zu hören, zu betrachten, zu riechen..., das schön ist und tröstet.

Gestalte deinen eigenen ‚Notfallkoffer‘. Das kann eine kleine Box, oder ein Sammelordner im Computer oder auf dem Handy sein.  
Packe in den Notfallkoffer „verschiedene Sachen“, die dir gut tun und die dir Kraft geben, das kann auch nur virtuell sein.  
Besprich und ergänze die unten stehenden Vorschläge zuerst mit einem Kollegen, einer Kollegin.

- Ein Duftfläschchen mit einem Duft, den du magst
- Deine Lieblingsmusik
- Fotos von Menschen, die du magst
- Bild eines Ortes, den du schön findest und du gerne erinnerst
- Eine schön gestaltete Karte mit deinen persönlichen Wünschen
- Einige Sonnenblumenkerne zum setzen, wenn etwas Neues wachsen soll
- Zettel mit bejahenden und Mut machenden Texten und Spruchweisheiten
- ...
- ...

**Mut machende Texte**

Ich bin bei euch alle Tage bis an das Ende der Welt. (Matthäus 28,20)

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Der Mensch sieht auf das Äussere,  
aber der Herr sieht auf das Herz. (1.Samuel 16,7)

Bittet, so wird euch gegeben!  
Suchet, so werdet ihr finden!  
Klopfet an, so wird euch aufgetan. (Matthäus 7, 7)

Gott ist unsere Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den grossen Nöten. (Psalm 46, 2)

Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. (Mt, 7, 28)

Lass dich durch nichts erschrecken und verliere nie den Mut, denn Gott ist bei dir, wohin du auch gehst (Jos 9, 1)

Der Herr ist mein Helfer, ich werde mich nicht fürchten; was sollte mir ein Mensch tun? (Ps.118, 6)

So spricht der Herr: Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen. Sei getrost und unverzagt.  
(Josua 1. 5 b f)

## E) Lichtmeditation<sup>2</sup> - immer und immer wieder (AB 5)

Gemeinsam im Kreis um eine Kerze zu meditieren:

a alle

e: einer

a Am Anfang war alles dunkel  
Dann schuf Gott das Licht.

e Manchmal ist es auch in unserem Leben dunkel.  
Wir sind einsam  
oder finden nicht die richtigen Freunde.  
Jemand hat uns enttäuscht.  
Wir sind krank.  
Wir kommen in der Schule nicht zurecht  
Oder finden keine Arbeit, die uns gefällt.  
...  
....  
Es gibt vieles, was unser Leben dunkel machen kann.

a Gott – warum bist du so verborgen?  
Kannst du Licht in unser Dunkel bringen?  
Dann bitten wir dich:  
Hilf uns!

e Bring neue Hoffnung in unser Leben,  
dort wo wir es brauchen.  
Lasse es heller werden in unseren Beziehungen,  
dass wir uns mit mehr Verständnis begegnen,  
mit mehr Wärme,  
mit mehr Toleranz.

Schenk uns neue Kraft,  
unser Leben anzupacken,  
Lösungen zu finden für unsere Probleme,  
Neues zu versuchen und nicht aufzugeben,  
wenn etwas nicht gelingt.

a Wenn du doch am Anfang Licht ins Dunkel gebracht hast,  
bring doch auch heute Licht in unser Leben,  
und lass uns Licht bringen  
in das Leben von anderen

Lied: Von Guten Mächten wunderbar geborgen

e Jesus sagt von sich:  
Ich bin gekommen, um unter den Menschen  
Ein Feuer anzuzünden. Wie sehr wünschte  
Ich mir, es brennte schon....

**Austausch in Zweiergruppen:** Was macht mein Leben dunkel? Wo und wie kann ich Licht in mein und in ein anderes Leben bringen?

---

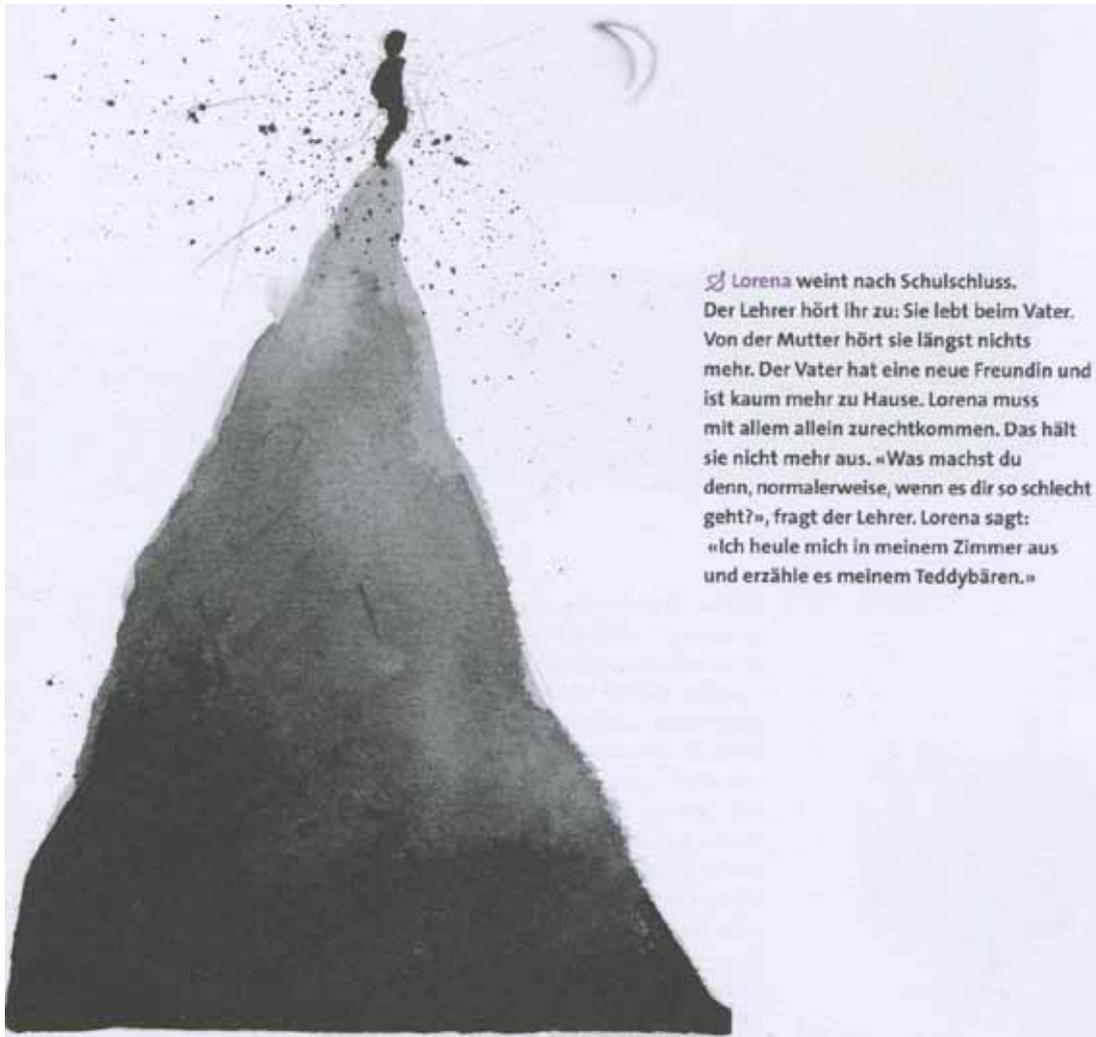
<sup>2</sup> Lehrmittelverlag des Kantons Zürich (2000) Handbuch Menschen leben mit Fragen S.60

# AB 1 Unwohl in meiner Haut



## A) Manchmal fühle ich mich nicht wohl in meiner Haut

Es gibt viele Gründe, warum du dich nicht wohl fühlst und Sorgen hast. Darüber zu sprechen, kann dir helfen. Auch Lorena hat grosse Sorgen.



1. Überlege dir eine eigene Situation, in der du dich nicht wohl fühlst und Sorgen hast.
2. Male ein Bild, das deine Sorge ausdrückt.
3. Beschreibe die Situation und schreibe den Text zum Bild. Wenn du magst, kannst du deinen eigenen oder einen Fantasienamen verwenden und den Text wie folgt beginnen:  
*XY weint in der Nacht. NN hört ihr/ihm zu. Er/ sie...*

Suche dir jemanden aus, zu dem du Vertrauen hast und erzähle der Person von deiner Situation.

<sup>1</sup> Lehrmittelverlag des Kantons Zürich (2000) Menschen leben mit Fragen

## AB 2 Klagen und von seiner Sorge erzählen



Eine grosse Gruppe der biblischen Psalmen wird zu den Klagepsalmen gezählt. In diesen Psalmen werden die Angst und das Leiden einzelner Menschen angesprochen. Psalmen können Menschen helfen, ihre Not auszudrücken und sie vor Gott zur Sprache zu bringen.

"Das Tor zur Tiefe" (1936) ist eines von Paul Klees Farbflächenbildern. Es entstand in einem der schwierigsten Lebensjahre Klees, ein halbes Jahr nach der Diagnostizierung seiner unheilbaren Hautkrankheit und zugleich in dem Jahr, in dem auch in seinem Schweizer Exil seine Kunst als "entartet" eingeordnet wurde.

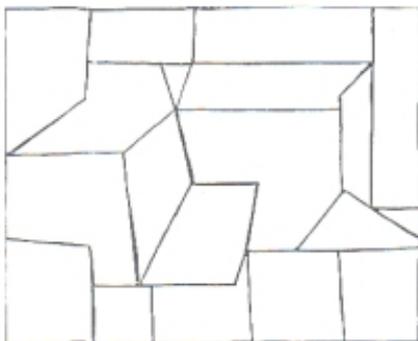
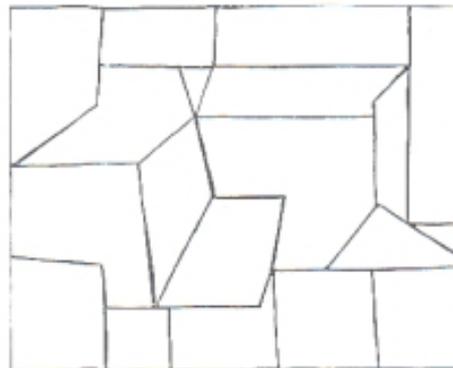


Die einzige dunkle Fläche zieht unseren Blick wie ein Sog hinein in die Mitte, dabei verlieren wir die anderen, unregelmässig bunt gefärbten Felder beinahe aus dem Blick.

- An welche eigenen Situationen und Momente erinnert euch dieses Bild?

- Malt die beiden leeren Raster so mit Farbstiften aus, dass sie zu den nebenstehenden biblischen Texten passen.

**Aus der Tiefe rufe ich Herr zu Dir.**  
Ps 130,1



**Es wird nicht dunkel bleiben über denen, die in Angst sind.** Jes 8,23

- ° Vergleicht die Bilder anschliessend untereinander.  
Welche Stimmung und Emotion lösen diese Sätze aus?  
Welche Wirkung haben sie?  
Wer hat sie in welchen Situationen gesprochen?

## AB 3 Verzweiflung und Verheissung

### Ps 22



#### Verzweiflung und Klage:

Warum hast du mich verlassen?  
 Warum hilfst du nicht, wenn ich schreie?  
 Nicht einmal nachts finde ich Ruhe ...  
 Du bist so unnahbar weit weg.  
 Allen hilfst du, aber mir nicht!  
 Ich habe Angst, geh nicht fort!  
 Ich bin völlig fertig,  
     kann alle meine Knochen zählen.  
 Mein Herz wird zerreißen!  
 Ich habe keine Kraft mehr und was tust du?  
 Sie nehmen sich alles, was ich habe.  
 Mein Herz hat keine Kraft mehr.  
 Ich fühle mich dem Tode nahe.  
 Und du lässt das alles zu.  
 Bleib jetzt nicht fern.  
     Niemand sonst kann mir helfen.  
 Wer mich sieht, macht sich über mich lustig.  
 Mein ganzer Körper scheint auseinander zu  
 fallen.

#### Hoffnung und Verheissungen:

Du hast mich doch ins Leben gerufen!  
 Seit meinem ersten Atemzug stehe ich doch  
     unter deinem Schutz!  
 Von Geburt an gehöre ich doch zu dir!  
 Ich weiss, dass man sich auf dich verlassen  
     kann!  
 Viele haben dir schon vertraut, und du hast  
     sie gerettet!  
 Viele hofften schon auf dich!  
 Viele schrieen schon zu dir und wurden nicht  
     enttäuscht!  
 Du bist auch mein Retter. Komm und hilf mir!  
 Darum danke ich dir vor allen anderen!  
 Du hörst mich! Darauf verlasse ich mich!  
 Das will ich weitersagen an meine Kinder und  
     Enkel!  
 Sie sollen hören, was Er getan hat!  
 Denn er hat's getan.

- Wähle schwarze und/oder grüne Aussagen aus Psalm 22 aus.
- Schreibe diese je auf ein schwarzes oder grünes Papier und verbinde sie mit einer Not- respektive Hoffnungssituation, die du selber schon erlebt hast, oder von denen du weisst, dass andere sie erlebt haben. Du kannst auch ein passendes Bild dazu suchen. Zum Beispiel:



*Allen hilfst du, aber mir nicht!  
 Ich finde keine Freunde, bin alleine und verlassen, obschon ich  
 immer wieder auf andere zugehe.  
 Warum hilfst du nicht, wenn ich schreie?*

- Konstruiert mit euren Textstreifen nun einen eigenen Klagepsalm (Gruppe oder Klasse). Versucht dabei auch grüne Hoffnungsaussagen einzubauen.

## AB 4 Notfallkoffer



Was kann dir in einer belastenden und mutlosen Stimmung Mut und Hoffnung geben?  
Im seelischen Notfallkoffer kannst du sammeln, was dir in solchen Momenten hilft.  
Manchmal tut es gut, einfach etwas zu lesen, zu hören, zu betrachten, zu riechen..., das schön ist und tröstet.

Gestalte deinen eigenen ‚Notfallkoffer‘. Das kann eine kleine Box, oder ein Sammelordner im Computer oder auf dem Handy sein.  
Packe in den Notfallkoffer „verschiedene Sachen“, die dir gut tun und die dir Kraft geben, das kann auch nur virtuell sein.  
Besprich und ergänze die unten stehenden Vorschläge zuerst mit einem Kollegen, einer Kollegin.

- Ein Duftfläschchen mit einem Duft, den du magst
- Deine Lieblingsmusik
- Fotos von Menschen, die du magst
- Bild eines Ortes, den du schön findest und du gerne erinnerst
- Eine schön gestaltete Karte mit deinen persönlichen Wünschen
- Einige Sonnenblumenkerne zum Setzen, wenn etwas Neues wachsen soll
- Zettel mit bejahenden und Mut machenden Texten und Spruchweisheiten
- ...
- ...

### Mut machende Texte

Ich bin bei euch alle Tage bis an das Ende der Welt. (Matthäus 28,20)

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Der Mensch sieht auf das Äussere,  
aber der Herr sieht auf das Herz. (1.Samuel 16,7)

Bittet, so wird euch gegeben!  
Suchet, so werdet ihr finden!  
Klopfet an, so wird euch aufgetan. (Matthäus 7, 7)

Gott ist unsere Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den grossen Nöten. (Psalm 46, 2)

Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. (Mt, 7, 28)

Lass dich durch nichts erschrecken und verliere nie den Mut, denn Gott ist bei dir, wohin du auch gehst (Jos 9, 1)

Der Herr ist mein Helfer, ich werde mich nicht fürchten; was sollte mir ein Mensch tun? (Ps.118, 6)

So spricht der Herr: Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen. Sei getrost und unverzagt.  
(Josua 1. 5 b f)

## AB 5 Lichtmeditation



*Gemeinsam im Kreis um eine Kerze zu meditieren:* (a: alle / e: einer)

a Am Anfang war alles dunkel  
Dann schuf Gott das Licht.

e Manchmal ist es auch in unserem Leben dunkel.  
Wir sind einsam  
oder finden nicht die richtigen Freunde.  
Jemand hat uns enttäuscht.  
Wir sind krank.  
Wir kommen in der Schule nicht zurecht  
Oder finden keine Arbeit, die uns gefällt.  
...  
Es gibt vieles, was unser Leben dunkel machen kann.

a Gott – warum bist du so verborgen?  
Kannst du Licht in unser Dunkel bringen?  
Dann bitten wir dich:  
Hilf uns!

e Bring neue Hoffnung in unser Leben,  
dort wo wir es brauchen.  
Lass es heller werden in unseren Beziehungen,  
dass wir uns mit mehr Verständnis begegnen,  
mit mehr Wärme,  
mit mehr Toleranz.

Schenk uns neue Kraft,  
unser Leben anzupacken,  
Lösungen zu finden für unsere Probleme,  
Neues zu versuchen und nicht aufzugeben,  
wenn etwas nicht gelingt.

a Wenn du doch am Anfang Licht ins Dunkel gebracht hast,  
bring doch auch heute Licht in unser Leben,  
und lass uns Licht bringen  
in das Leben von anderen.

*Lied: Von Guten Mächten wunderbar geborgen*

e Jesus sagt von sich: Ich bin gekommen, um unter den Menschen ein Feuer anzuzünden.  
Wie sehr wünschte ich mir, es brennte schon....

**Austausch in Zweiergruppen:** Was macht mein Leben dunkel? Wo und wie kann ich Licht in mein und in ein anderes Leben bringen?

<sup>2</sup> Lehrmittelverlag des Kantons Zürich (2000) Handbuch Menschen leben mit Fragen S.60