

I.A.30

Mensch sein – Mensch werden

Krisen bewältigen – Resilienz stärken

Ein Beitrag von Christian Kuster



© RAABE 2022

© Hello World / Digital Vision

Immer wieder stellt uns das Leben vor Entscheidungen. Was uns lieb ist, muss sich trennen, Liebgewonnenes muss aufgegeben werden. Was uns Halt gab, trägt nicht mehr. Solche Situationen empfinden wir als krisenhaft, auch deshalb, weil sie uns nicht ins Konzept passen. Die Corona-Krise, der Krieg in der Ukraine – sie führen uns vor Augen, wie zerbrechlich unsere Welt ist. Aber auch der Alltag der Lernenden ist gekennzeichnet von Auseinandersetzungen mit den Eltern, Unsicherheit in Bezug auf den späteren Werdegang, Streit mit Gleichartigen. Diese Reihe lädt ein, Krisen als Herausforderung und Chance zu begreifen, um neue Lebensentwürfe nachzudenken.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 10

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: die Bibel lesen und interpretieren; biblische Botschaften handlungsorientiert auf das eigene Leben anwenden; die Bibel als lebensnahes Anti-Angst-Buch deuten, das Hoffnung weckt

Thematische Bereiche: biblische Erzählungen über Ängste, Veränderung und Neubeginn, Krisenbewältigung, Pubertät, Enttäuschung, Drogen, Partnerschaft

Medien: Bibeltexte, Bilder, YouTube-Videos

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema: Meine, deine, unsere Krisen – Umbrüche gehören zum Leben

M 1 **Alles im Griff? – Krisen wahrnehmen**

M 2 **Veränderung ist normal – Über Krisen nachdenken**

M 3 **Pubertät – Der ganz normale Wahnsinn**

Inhalt: An eine Bildbetrachtung schließt sich die Definition des Begriffes „Krise“ an. Deutlich wird, dass es sich um eine Umbruchsituation handelt, die Gefahren aber auch Chancen birgt. Die Jugendlichen erörtern mögliche Auslöser für Krisen und bringen eigene Erfahrungen zum Thema ein. Sie diskutieren, warum auch die Adoleszenz als Krise verstanden werden kann, aus der man gestärkt hervorgeht.

3./4. Stunde

Thema: Krisen und Bewältigungsstrategien im Alten Testament

M 4 **Noach und die Sintflut – Aus Krisen gestärkt hervorgehen**

M 5 **Mose spaltet das Meer – Aufstehen, wenn Angst uns lähmt**

M 6 **Daniel in der Löwengrube – Den Glauben an Gott nicht verlieren**

Inhalt: Noach meistert die Sintflut, Mose wird auf der Flucht aktiv, Daniel überlebt die Löwengrube. Diese biblischen Personen verkörpern Lebenslust und Zuversicht inmitten großer Gefahr. Sie ermutigen die Jugendlichen, Lebenskrisen zu meistern.

Benötigt: Corona-Maske, Visualizer, JBL-Boxen, Internetzugang, Bibeln

5./6. Stunde

Thema: In Krisen standhaft bleiben – Von Figuren aus dem Neuen Testament lernen

M 7 **Der Sturm auf dem See**

M 8 **Die Frauen am leeren Grab**

M 9 **Freude in Bedrängnis**

M 10 **Von Prüfungen und deren Überwindung**

Inhalt: Jesus erweist sich als Herr über die Stürme unseres Lebens, Frauen trotzen ihrer Verstörtheit am leeren Grab ihres Herrn, Paulus schreibt einen Freudenbrief aus dem Gefängnis und Petrus weiß um die bestandenen Prüfungen im Leben. Sie alle machen uns Mut, in Bedrängnis durchzuhalten.

7./8. Stunde

Thema: Not lehrt beten – Dem verborgenen Gott auf der Spur

M 11 **Not lehrt beten – Krisengebete formulieren**

M 12 **Gebete von Ijob, Sophie Scholl und Dietrich Bonhoeffer – Dem verborgenen Gott auf der Spur**

Inhalt: Die Schülerinnen und Schüler verfassen Krisengebete. Diese vergleichen sie mit Gebeten von Hiob, Sophie Scholl und Dietrich Bonhoeffer. Sie arbeiten das Gottesbild heraus und erörtern abschließend, inwiefern beten in Krisensituationen hilft.

M 1

Alles im Griff? – Krisen wahrnehmen

Manchmal fühlen wir uns, als seien wir aus dem Gleichgewicht geraten. Wir verlieren den Boden unter den Füßen. Warum passiert so etwas? Und wer hilft uns dann?

Aufgaben

1. Betrachte das Bild. Notiere Vermutungen, was die junge Frau beschäftigen könnte.



© xijan / iStock / Getty Images Plus.

2. Ergänze dann die folgenden Aussagen.

Ursachen für Krisen bei Jugendlichen können sein ...

- Liebeskummer
- _____
- _____
- _____



Man merkt, dass man in einer Krise ist, wenn man ...

- deprimiert ist
- _____
- _____



In der Krise hilft sich, ...

- sich einem hält
- _____
- _____



Bild 1: © Oliver Rossi/Stone/Getty Images. Bild 2: © Peopleimages/E+/Getty Images. Bild 3: © Oliver Rossi/Digital Vision/Getty Images.

Veränderung ist normal – Über Krisen nachdenken

M 2

Kein Leben verläuft ohne Krisen und Brüche. Wir erleben einschneidende Ereignisse. Manche Umbrüche, wie die Corona-Krise oder die Folgen des Krieges in der Ukraine, betreffen die ganze Gesellschaft. Der folgende Fragebogen lädt ein, über Krisen nachzudenken.

Aufgaben

1. Was versteht man unter einer Krise? Lies die Definition. Formuliere sie dann in deinen Worten.
2. Lies die nachfolgenden Fragen. Beantworte sie gewissenhaft.
 - a) Welche Krisen machen alle Menschen durch?
 - b) Lies den Infotext. Kann man den Prozess des Erwachsenwerdens als Krise bezeichnen?
 - c) Stelle Vermutungen an: Warum haben Menschen Angst vor Krisen?
 - d) Was meinst du: Warum sind Lebenskrisen notwendig?
 - e) Manche Menschen verarbeiten Krisen gut, andere zerbrechen an ihnen. Stelle Vermutungen an, woran das liegen könnte.
 - f) Notiere Ideen: Wo findet man Hilfe, wenn man allein nicht aus einer Krise herausfindet?

Was bedeutet der Begriff „Krise“? – Eine Definition



Der Begriff Krise stammt aus dem Griechischen.
Er bedeutet übersetzt: trennen, unterscheiden.

Krisen gehen in der Regel mit einer Entscheidungssituation einher. An diesem Wendepunkt kann es zu einer Lösung kommen oder zu einer Verschärfung der Situation.

Bild: © Wundervisuals/E+/Getty Images

Die Pubertät – Bruch auf der Suche nach Sinn

In der Pubertät ereignen sich Umbrüche auf allen Ebenen: körperlich, seelisch, geistig, sozial und religiös. Es kommt zu einer gesteigerten Selbstwahrnehmung. Das eigene Aussehen rückt in den Mittelpunkt, dabei setzt die körperliche Reife immer früher ein, bei Mädchen mit 11,5 Jahren, bei Jungen mit 12 Jahren. Nicht selten klaffen körperliche und seelische Entwicklung weit auseinander. Auf der Suche nach Selbstständigkeit wird die Peer-Group wichtiger als die Eltern. Das Gehirn strukturiert sich um, Denkprozesse verändern sich, Hirnregionen geraten aus dem Gleichgewicht. Im Zuge dessen werden Werte, Normen und Regeln in Frage gestellt. In den Fokus rückt die Frage nach der eigenen Identität. Wer bin ich? Wer will sein? Für wen halten mich die anderen? Damit verbunden ist die Frage nach dem Sinn des Lebens. Weltanschauliche Angebote werden geprüft, bestehende Überzeugungen verworfen. Es entwickelt sich eine erwachsene Sexualität.

Autorentext.

M 7

Der Sturm auf dem See

Die Wellen schlagen ans Boot. Die Jünger drohen im Sturm unterzugehen. Doch Jesus erweist sich als Herr über die Gewalten. Er ist die Ruhe in Person. Was können wir aus dieser Bibelstelle lernen?

Aufgaben

1. Betrachte das Bild. Notiere daneben Worte, die dazu passen, z. B.: Seenot, Hilfe, SOS.
2. Lies den Bibeltext. Sammle erste Eindrücke: Worum geht es hier? Was sagt dir die Person?
3. Gehe den Text noch einmal durch. Bleibe bei einem Wort, das dich besonders bewegt.
4. Bewege dich im Raum, nimm das Wort mit und sprich es leise vor sich hin.
5. Gib dem Wort eine Geste, eine Gebärde (z. B. Kauern in der Ecke, dies steht für Angst).
6. Hast du dein Wort verkörpert, schau auf die anderen im Raum, komm ins Gespräch mit ihnen.
7. Übt euch am Platz 10 Minuten in Stille. Genießt das Nichtstun, das zweckfreie Schweigen.

Mk 4,35-41

³⁵Am Abend dieses Tages sagte er zu ihnen: Wir wollen ans andere Ufer hinüberfahren. ³⁶Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot, in dem er saß; und andere Boote begleiteten ihn. ³⁷Plötzlich erhob sich ein heftiger Windsturm und die Wellen schlugen in das Boot, sodass es sich mit Wasser zu füllen begann. ³⁸Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief. Sie weckten ihn und riefen: Meister, kümmerst dich nicht, dass wir zugrunde gehen? ³⁹Da stand er auf, drohte dem Wind und sagte zum See: Schweig, sei still! Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein. ⁴⁰Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben? Da ergaben sie sich und sie sagten zueinander: Wer ist denn dieser, dass ihm sogar der Wind und das Meer gehorchen?

Text: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe. © 2016 Katholische Bibelanstalt

In stürmischer See



© Russ Schleipmann/The Image Bank

M 9

Freude in Bedrängnis

Freude in der Ohnmacht empfinden? Das ist doch verrückt! Oder ist es Frucht des Glaubens, der nichts und niemanden mehr fürchten lässt?

Aufgaben

1. Zähle Krisen auf, die in den Strophen 1 bis 3 gemeint sein könnten, z. B.: Hunger, Krieg, Sinnlosigkeit, falsche Erwartungen anderer.
2. Seit dem Jahr 2020 ist die Welt durch das Corona-Virus wie gefesselt: Schulen, Geschäfte, Banken, Staatsgrenzen wurden geschlossen. Das öffentliche Leben hat lange Zeit gestillt. Dennoch ließen und lassen viele sich die Lebensfreude nicht rauben. Was könnte das bedeuten?
3. Überlege, wie dein Leben aussieht, wenn du dir trotz widriger Umstände die Freude bewahrst. Vielleicht kann dir der Paulusbrief aus der Gefangenschaft in Rom eine Hilfe sein: Lies nach unter Phil 4,4ff.

Ref.: Kin - der ei - ner neu - en - de fürch - ten sich
 mei - den je - de Macht - ge - walt - de, die sich zer - bricht,
 wäh - len das Le - ben, das Zu - kunft ver - spricht.
 Kin - der ei - ner - de wan - deln im Licht.
 1. Diese Zeit kennt uns viel Not in je - dem Land der Welt.
 2. Viele le - ben oh - ne Ziel, sie wis - sen nicht wo - für.
 3. Manche fühlt sich ein - ge - engt im Rol - len - spiel der Welt,
 Hier Le - ben, dort der Tod, sie sind vor uns ge - stellt.
 An - ge - te gibt es viel, wo bleibt die rech - te Tür?
 bis ihr der ein Läch - eln schenkt, das nur für sie zählt.
 Un - ker flie - hen Krieg und Macht, die das Le - ben raubt.
 Held be - deu - tet Sich - er - heit, die man selbst er - zeugt.
 End - lich zeigt sie Kraft und Mut, un - ge - schminkt und klar.
 Un - ter Trä - nen dunk - ler Nacht, siegt nur der, der glaubt.
 Nur die Lie - be macht uns weit, die vor Gott sich beugt.
 Wie ich bin, so ist es gut, ich bin für dich da.

Text und Musik: Christian Kuster.

Allein in der Krise!

Sie ist Altenpflegerin und hat sich während der Arbeit im Altenwohnheim mit Corona angesteckt. Sie hat die Erkrankung überlebt, ihr Mann, der sich bei ihr angesteckt hat, nicht. Nun ist sie allein. Welchen Sinn hat ihr Leben noch? Formuliere ein Gebet aus ihrer Sicht.



Bilder © Colourbox.de

Auf der Flucht vor dem Krieg!

Sie ist vor dem Krieg in der Ukraine geflüchtet. Ihre Kinder hat sie gerettet, ihren Mann verloren. Nun sitzt sie in Deutschland in der Flüchtlingsunterkunft und weiß nicht mehr weiter. Schreibe ein Gebet, dass sie an Gott richten könnte.



© Colourbox.de

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de