

Mutlosigkeit

Unterrichtsbausteine zu Schatten und Licht, Heft 3/2021

Pfarrerin Teresa Nieser

Das Gegenteil von Mutlosigkeit ist aus christlicher Sicht nicht nur Mut, sondern auch Hoffnung auf Trost und die Kraft Gottes. Mutlosigkeit macht kraftlos, sie lähmt und kostet viel Lebensenergie. Schon eine kurze Internetrecherche ergibt unzählige Angebote für Coaching-Angebote, um Mutlosigkeit zu überwinden. Kern vieler Angebote ist, innere Kräfte zu aktivieren, die möglichst unabhängig davon machen sollen, von außen unterstützt zu werden oder Impulse zu erhalten. Hier schwingt das Ideal mit, dass Jede und Jeder alles alleine schaffen kann (und muss?). Manchmal reichen die inneren Kräfte aber nicht. Manchmal braucht es Kraft oder einen Anschub von außen, oft auch längerfristig.

Dietlinde hat beides erlebt: Zeiten der Mutlosigkeit, in denen sie fast zerbrach, und Zeiten mit Hilfe von außen, mit denen sie ihr Inneres stärken konnte und nun ihr Lebenspäckchen mit mehr Zuversicht trägt. Im Christoph-Ulrich-Hahn-Haus wurde sie dabei unterstützt, sich mit ihren Erfahrungen von sexueller Gewalt in ihrer Kindheit und in ihren Partnerschaften auseinanderzusetzen. Und dabei, gegen ihre Alkoholsucht zu kämpfen. Dass sie weiterhin bei ihrer Psychologin anrufen kann, macht ihr Mut und hilft ihr, selbstständig zu bleiben.

David schafft es inzwischen, seiner inneren Stimme, die seine Selbstzweifel groß und ihn selbst mutlos macht, etwas entgegenzusetzen. Die Jobcoaches des Rudolf-Sophien-Stifts halfen ihm, eine Arbeitsstelle zu finden, auf der er seine Stärken einbringen kann, aber nicht überfordert wird. Die sozialen Kontakte, die Rückmeldungen seiner Kolleginnen und Kollegen geben ihm Mut, an sich zu glauben. Auch Worte helfen ihm: „Haus der seelischen Gesundheit“ klingt in seinen Ohren ermutigend. Im Wort „Erkrankung“ hört er mehr Dynamik und Hoffnung auf Veränderung als in „Krankheit“.

Selbst aktiv zu sein, sich für etwas einzusetzen, das ihr wichtig ist – für Sonja Gaidusch eine doppelt ermutigende Erfahrung. Zum einen für sich selbst, weil sie eine sinnvolle Aufgabe hat. Zum anderen ermutigt sie als Demokratiebegleiterin andere Menschen, ihre Stimme hörbar zu machen und sich selbst als aktiven Teil der Gesellschaft zu erleben. Im Projekt Demokratiebegleiter der Neuen Arbeit stärkt sie das politische Bewusstsein von Menschen in prekären Milieus durch Bildungsangebote und Gespräche. Sie nimmt ihre Anliegen und Zukunftswünsche auf und übermittelt sie an Menschen, die politische Entscheidungen treffen.

Die lähmende Macht der Mutlosigkeit erleben auch die Emmausjünger, von denen das Lukas-Evangelium erzählt (Lk 24,13-35). Aus eigener Kraft finden sie nicht aus ihrer Mutlosigkeit und Verzagtheit heraus. Erst die Begegnung mit dem auferstandenen Jesus gibt ihnen neue Kraft: Das Feuer der Hoffnung brennt wieder in ihnen, auch als Jesus sie wieder verlässt. Doch eigentlich verlässt er sie gar nicht, denn er wird Teil von ihnen oder in Paulus` Worten: *Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir. Was ich jetzt lebe im Fleisch, das lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt hat und sich selbst für mich dahingegeben.* (Gal 2,20)

Mutlosigkeit lähmt und verschleiert den Blick für die eigenen Kräfte genauso wie den Blick nach vorn.

Die Angebote des Christoph-Ulrich-Hahn-Hauses, des Rudolf-Sophien-Stifts und der Demokratiebegleiter der Neuen Arbeit helfen Menschen. Sie ermutigen sie, ihre eigenen Kräfte wiederzuentdecken und unterstützen sie, wo ihre Kraft nicht reicht. Manchmal braucht es dauerhaft Hilfe von außen. Manchmal erleben Menschen, dass ein Impuls von außen ihr Inneres verändert und bleibend Kräfte freisetzt, wo vorher Mutlosigkeit herrschte. So wie bei den Emmausjüngern, die den Impuls durch die Begegnung mit Jesus brauchten und dadurch nachhaltig ermutigt und gestärkt wurden: „Brannte nicht unser Herz?“ (Lk 24,32).

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler, Konfirmandinnen und Konfirmanden;
Sek. I, Klasse 7-9

Hauptmedium: Schatten und Licht 3/2021: „Mutlosigkeit“

Methoden: Reproduktive und kreative Textarbeit, Unterrichtsgespräch und
Diskussion, Präsentation

Sozialformen: Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit und Plenum

Zeitbedarf: Ca. 2 Schulstunden bzw. 1x90 Minuten Konfirmanden-
Unterrichtszeit

Materialien: M1, M2, M3

Lernziele:

Die Jugendlichen

- lernen drei verschiedene Einrichtungen der eva und ihre Angebote für
Menschen in besonderen Lebenslagen kennen
- setzen sich damit auseinander, welche Ursachen und Konsequenzen
Mutlosigkeit hat sowie welche Strategien es dagegen gibt
- kennen biblische Geschichten, in denen Mutlosigkeit thematisiert wird
- übertragen die Erkenntnisse auf ihre eigene Lebenswelt und entwickeln die
Ansätze weiter

I. Didaktischer Kommentar

Die Schülerinnen und Konfirmanden leben in einer Gesellschaft, in der sie dem Anspruch, möglichst viel möglichst alleine hinzukriegen, kaum entgehen können. Gleichzeitig sind sie in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit auf Rückmeldung, auf Impulse und teils auch auf Hilfe von außen angewiesen – das gilt allerdings nicht nur für Jugendliche in der Pubertät, sondern für alle Menschen.

Der Unterrichtsentwurf regt die Jugendlichen dazu an, sich mit der Frage „Wie viel Hilfe braucht ein Mensch?“ auseinanderzusetzen. Anhand der lukanischen Erzählung von den Emmausjüngern gehen sie der ermutigenden und hoffnungstiftenden Dimension des christlichen Glaubens nach. Sie erfahren, dass der christliche Glaube vom göttlichen Impuls von außen lebt und dass dieser Impuls gleichzeitig verinnerlicht und Teil eines erneuerten Selbst werden kann. Daran kann sich eine Vertiefung anhand von ermutigenden Worten aus Psalm 42 und aus dem Galaterbrief anschließen.

Davon ausgehend machen sie sich in Arbeitsgruppen mit den drei unterschiedlichen Lebensgeschichten und den Erfahrungen von Mutlosigkeit, Ermutigung und neuer Hoffnung vertraut und machen sich klar, was in konkreten Lebenssituationen Mutlosigkeit hervorruft und was dagegen hilft. Sie sind dabei zugleich mit Lebensläufen konfrontiert, in denen vieles schiefging und in denen doch wieder ermutigende Entwicklungen zu erkennen sind. Dabei lernen sie exemplarisch diakonisches Handeln und konkrete diakonische Einrichtungen kennen. Weiterhin werden sie angeregt, sich Strategien anzueignen, die für sie selbst hilfreich sind, und weitere Strategien zu entwickeln.

II. Unterrichtsbausteine

Allen Schülerinnen und Schülern bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden steht das Heft *Schatten und Licht 3/2021 „Mutlosigkeit“* zur Verfügung. Der Unterrichtsentwurf ist so konzipiert, dass er online oder als Präsenzveranstaltung umgesetzt werden kann. Findet der Unterricht digital statt, ist es gut, wenn die Jugendlichen einen größeren Bildschirm als ein Handy haben.

Baustein 1 – Einstieg ins Thema

Als Einstiegsimpuls dient das Titelblatt von Schatten und Licht. Anhand des Bildes und des Stichwortes Mutlosigkeit werden erste Assoziationen gesammelt. Methodisch kann dies mit Zetteln, die an der Tafel gesammelt und geclustert werden, geschehen oder über Mentimeter.com mit einer Wortwolke.¹ Ausgehend von den Assoziationen werden die Fragen „Wie viel Hilfe braucht ein Mensch? Wieviel soll er brauchen?“ zur Diskussion gestellt.

¹ Hier findet sich eine Anleitung für den Einsatz von Mentimeter: <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/gesellschaftswissenschaftliche-und-philosophische-faecher/geographie/material/geographie-interaktiv/anleitung-mentimeter-pdf> (zuletzt abgerufen am 4.8.2021)

Baustein 2 – Erarbeitung I: Brotbrechen und Mut tanken. Ermutigende biblische Einsichten.

Anhand von M1 erarbeiten die Jugendlichen eine christliche Perspektive auf das Thema Mutlosigkeit. In Einzelarbeit lesen sie den Text und markieren, wo Hoffnungslosigkeit und Ermutigung darin zu finden sind.

In Partnerarbeit entwickeln sie daraus einen kleinen Dialog der Jünger.

Ein kurzer Austausch im Plenum, bei dem einige Dialoge vorgestellt werden, schließt diese Arbeitsphase ab und leitet über zum nächsten Baustein.

Mit M2 kann die ermutigende Dimension des Glaubens vertieft werden. Ein Auszug aus Psalm 42 verdeutlicht, dass Mutlosigkeit schon (mindestens) seit biblischen Zeiten ein Thema war. Zwei Stellen aus dem Galaterbrief erzählen von der Erfahrung der inneren Erneuerung und davon, durch den Glauben an Jesus Christus ermutigt zu werden. Auf der leeren Papierrolle ist Raum für eigene Mutmach-Worte.

Baustein 3 – Erarbeitung II und Vertiefung: Ermutigung durch diakonisches Handeln

Mit M3 und den Artikeln aus Schatten und Licht erschließen die Jugendlichen in Arbeitsgruppen je eine Lebensgeschichte. Sie tragen ihre Erkenntnisse beim Bild der entsprechenden Person ein und überlegen, welche der Ermutigungsstrategien ihnen einleuchten und welche sie darüber hinaus für sinnvoll halten.

Baustein 4 – Präsentation, Austausch und Abschluss

Im abschließenden Unterrichtsgespräch im Plenum werden die Ergebnisse vorgestellt, Jede und Jeder ergänzt auf M2 die Ergebnisse aus den anderen Gruppen. Ein Austausch über sinnvolle Hilfen und weitere Ideen schließt sich an und führt zur Ausgangsfrage zurück, wieviel Hilfe ein Mensch, der mit Mutlosigkeit kämpft, braucht und brauchen soll.

Teresa Nieser ist Pfarrerin in der Evangelischen Kirchengemeinde in Oberboihingen (Dekanat Nürtingen).