

Gelassenheit

Unterrichtsbausteine zu schatten und licht, Heft 2/2021

Pfarrer Markus Arnold und Studienrat Tobias Haas

Gelassenheit¹ stammt etymologisch vom mittelhochdeutschen Wort *gelāzenheit* ab und bedeutet „äußere und innere Ruhe bewahrend, ruhige Beherrschtheit“. Sie ist somit ein Zustand der inneren Ruhe, die besonders in schwierigen (Lebens-)Situationen eine Rolle spielt, wenn man z.B. Gefahr läuft, aus der Fassung zu geraten und vom Alltagsgeschehen überrollt zu werden.

Im 18. Jahrhundert meinte das Wort noch „gottergeben“, also die Welt und sich selbst „gelassen“ zu sehen und sich dafür Gott zu überlassen. Das Wort verliert im Lauf der Zeit seinen religiösen Charakter und nimmt schließlich allgemein die Bedeutung „maßvoll in der Gemütsbewegung“ an.

Gelassenheit ist im Alltag von Schülerinnen und Schülern heute nicht mehr sehr oft anzutreffen. Die gesellschaftlichen Veränderungen unserer schnelllebigen Zeit bringen für sie oft einen starken schulischen Druck, ein verändertes Familienleben und eine unregelmäßigere Freizeitgestaltung mit sich, was von vielen Jugendlichen als starker Stress empfunden wird. Umso wichtiger erscheint es gerade deshalb, dass Schülerinnen und Schüler eine „neue Gelassenheit“ für sich entdecken und diese als Lebensstil und Strategie in ihr Leben integrieren können. Das erscheint uns ein wichtiger Punkt zur Entwicklung der Schülerinnen und Schüler, auch und besonders im Blick auf ihr weiteres Leben.

Gelassenheit scheint auch in unserer Gesellschaft nicht mehr in Mode zu sein, wie zahlreiche Workshops zum Thema „Achtsamkeit und Gelassenheit“ suggerieren. Seit Jahren wachsen in allen Statistiken Krankmeldungen aus dem Bereich der kardiovaskulären Krankheiten (besonders dabei Bluthochdruck) und psychischen Erkrankungen (hier besonders Burnout) stark an. Das lässt darauf schließen, dass einerseits nötige Ruhephasen

¹ <https://www.dwds.de/wb/Gelassenheit>, abgerufen am 12.04.2021.

nicht mehr in das Alltagsleben integriert werden, andererseits aber auch ein „normaler“ Umgang mit den täglichen Anforderungen verlernt wurde. Die Berufswelt nimmt in unserer modernen Gesellschaft mehr und mehr Raum auch im Privatleben ein und verhindert ein aktives Abschalten.

Gerade hier lohnt sich ein Blick in die Bibel: Es wird deutlich, dass übermäßige Sorgen, zu große Aufregung, Wut und Zorn unser Leben oft gefangen nehmen und uns dabei von dem trennen, was heilsam wäre: Ein gelassenes Leben in dem Wissen, dass Gott unser Leben in seiner Hand hält und es schützen und erhalten will.

Diese Art der Gottergebenheit kann und muss neu gelernt werden. Sie dringt heute wieder neu aus dem klösterlichen Leben in das Bewusstsein und bringt im Rahmen der „Work-Life-Balance“ viele Angebote hervor. Dabei geht es um „ora ET labora“ – um beten UND arbeiten, um Arbeit UND Ruhe.

Ein „Tag für Gelassenheit“ ist als Grundhaltung des Lebens sogar schon im Sabbatgebot (Ex 20,8; parr Dtn 5,12) verankert, das Jesus als dem Menschen dienlich aufgreift und neu gewichtet (vgl. Mk 2,27).

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

Hauptmedium: schatten und licht 2/2021: Gelassenheit

Methoden: Unterrichtsgespräch, Textarbeit, kreative Umsetzung

Sozialformen: Einzelarbeit, Partnerarbeit, Unterrichtsgespräch (auch als Online-Format durchführbar)

Zeitbedarf: Ca. 2 Schulstunden bzw. 1x90 Minuten Konfirmandenunterrichtszeit

Materialien: M 1 bis M 4

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler / Die Jugendlichen

- wissen, was Gelassenheit ist und können eigene Gelassenheits-Strategien in ihren Lebensalltag integrieren,
- setzen sich mit der biblischen Dimension von Gelassenheit auseinander,
- lernen verschiedene Angebote und Bereiche der eva kennen und können sich in die Lebenswelt der Klientinnen und Klienten sowie der Mitarbeitenden hineinversetzen.

I. Didaktischer Kommentar

In einem ersten Schritt hören die Schülerinnen und Schüler das Lied „Gelassenheit“ von Ingo Pohlmann. Im Anschluss daran bearbeiten sie Arbeitsaufträge, die als Annäherung an das Thema „Gelassenheit“ dienen. Es ist davon auszugehen, dass die Lehrkraft den Schülerinnen und Schülern unterstützend zur Seite stehen muss, da Gelassenheit als Terminus nicht für jede und jeden sofort greifbar ist.

Nach diesem Einstieg und der ersten Annäherung an das Stundenthema setzt sich die Lerngruppe mit Hilfe von Bibelstellen mit dem Thema Gelassenheit auseinander. Es wird deutlich, dass das Thema bereits in der Bibel einen breiten Raum einnimmt und für die Menschen einen wichtigen Bezugspunkt darstellt.

In einem nächsten Schritt informieren sich die Schülerinnen und Schüler anhand zweier Praxisbeispiele über die Angebote der eva, bevor sie ihre Erkenntnisse praxisorientiert auf ihr eigenes Leben übertragen.

II. Unterrichtsbausteine

Der Unterrichtsentwurf ist so konzipiert, dass er online oder als Präsenzveranstaltung umgesetzt werden kann.

Allen Schülerinnen und Schülern bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden stehen das Heft Schatten und Licht 2/2021 „Gelassenheit“ oder die jeweiligen Texte daraus zur Verfügung.

Baustein 1: Einstieg ins Thema – Lied

Die Lehrkraft spielt das Lied ab. Im Anschluss erhalten die Schülerinnen und Schüler **M1** und diskutieren in Partnerarbeit die notierten Leitfragen.

Während sie sich mit dem Liedtext auseinandersetzen, nähern sie sich dem Thema an und können eigene Erfahrungen einbringen. Im Plenum werden die Ergebnisse gesammelt und besprochen. Stichworte (z.B. Definition von Gelassenheit) können in Form eines Tafel-Anschriebs festgehalten und visualisiert werden.

Baustein 2: Erarbeitung – Gelassenheit in der Bibel

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten mit Hilfe von **M2** verschiedene Bibelstellen, in denen Gelassenheit thematisiert wird. Ziel ist, den Schülerinnen und Schülern zu veranschaulichen, wie wichtig das Thema für die Menschen der Bibel und für uns heute ist. Mit Blick auf die Weiterarbeit (vgl. Baustein 3) dient dieser Baustein als wichtige Grundlage. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen.

Baustein 3: Vertiefung – Gelassenheit im Leben/Alltag

Mit Hilfe zweier Texte über das Angebot der eva sowie **M3** und **M4** erschließen die Schülerinnen und Schüler arbeitsteilig, wie im (Arbeits-)Alltag mit Gelassenheit im Leben umgegangen werden kann. Damit entwickeln sie Strategien für ihr eigenes Leben und den Alltag in der Schule oder im Konfirmandenunterricht.

Baustein 4: Präsentation der Ergebnisse

Die Schülerinnen und Schüler tragen ihre gewonnenen Erkenntnisse den jeweils anderen Gruppen vor. Möglich ist auch, die Ergebnisse in einem Zumpad (<https://zumpad.zum.de>) festzuhalten.

Markus Arnold ist Pfarrer und Referent beim Dekan in Tuttlingen. Tobias Haas ist Studienrat am Kepler-Gymnasium Freudenstadt und unterrichtet die Fächer Evangelische Religion und Spanisch.