

# Starke Gefühle: Erleichterung

## Unterrichtsbausteine zu schatten und licht, Heft 2/2016

Pfarrer Gerd Mohr

**Erleichterung – neue Hoffnung, neuer Mut. Wenn große Angst weicht. Wenn lange Jahre des Verloren-Seins einen neuen Halt finden. Wenn Traumata nicht mehr das Leben bestimmen, sondern Hoffnung wieder Raum greift im Leben. Wenn das Gefühl, „ich werde nicht gebraucht, ich bin zu nichts mehr gut“, durch eine Aufgabe aufgehoben wird. Dann ist Erleichterung ein großes und gutes Gefühl.**

**Drei Beispiele in Schatten und Licht 2/2016 zeigen, wie Menschen wieder Mut fassen und die Last von ihren Schultern genommen wird. Die drei Beispiele machen klar, dass es dazu Angebote braucht. Sie zeigen daneben: Hilfe tut auch den Helfern gut.**

„Uff!“ Erleichterung bricht sich Bahn. Die Anspannung weicht. Ein Seufzen macht sich Luft. Druck kann körperlich krank machen. Erleichterung kann gesund machen. Nicht immer. Aber wenn die Tage voller Verzweiflung sind, wenn die Nächte voller Angst sind, dann ist ein Lichtblick in der verzweifelten Situation eine unglaublich wichtige Erleichterung.

Robinson Crusoe lebte in furchtbarer Einsamkeit. Als er auf einen Menschen traf, war das für ihn zunächst ein Ausgangspunkt für große Angst. Als er ihn besser kennenlernte, da wurden aus Einsamkeit und Angst Erleichterung und Freude. Die so unterschiedlichen Menschen wurden nach und nach Freunde. Und Robinson bekam wieder Lebensmut und Kraft. Als die beiden schließlich gerettet wurden: was war das für eine Freude! Wie erleichtert muss Robinson sich gefühlt haben, als er wieder zu Hause war.

Als Jesus am Kreuz gestorben war, war für die Jünger alles verloren. Sie flohen auseinander und wollten einfach nur vergessen. Als die drei Frauen vom Grab kamen und von der Auferstehung berichteten, war zuerst Unglauben, dann Staunen und schließlich Erleichterung und Freude unter den Jüngern da. Ihr Lebensentwurf war nicht sinnlos gewesen. Ihre Hoffnung war nicht umsonst.

Erleichterung ist ein unglaublich starkes Gefühl, bei der die Seele aus der Verzweiflung in die Hoffnung, aus der Schwäche in die neue Kraft geführt wird. Erleichterung muss man erleben, um sie zu verstehen.

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

**Hauptmedium:** Schatten und Licht 2/2016: „Starke Gefühle: Erleichterung“

**Methoden:** Unterrichtsgespräch, Gruppenarbeit, Nachspielen von Situationen,  
Textarbeit, Diskussion in den Gruppen, Präsentation der Ergebnisse.

**Sozialformen:** Plenum und Gruppenarbeit.

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

**Materialien:** M 1 bis M 2

**Lernziele:**

Die Jugendlichen lernen das Gefühl der Verlorenheit und der Hilflosigkeit kennen. Sie erfahren, was es heißt, auf Hilfe angewiesen zu sein. Sie lesen Texte der Bibel und andere Texte, die Menschen beschreiben, die sich verloren fühlten, aber wieder Hoffnung bekommen haben. Sie verstehen das Gefühl der Erleichterung nach großer Not. Sie erfahren einiges über Einrichtungen der eva.

Die Jugendlichen reflektieren die Angebote der eva und setzen sie zu ihren eigenen Erfahrungen ins Verhältnis.

## I. Beispiele

### Beispiel 1: Zukunft trotz Vergangenheit

Der Mann, von dem in dem Bericht erzählt wird, hat sehr viel Belastendes und Schmerzliches hinter sich. Seine Vergangenheit hat sein ganzes Leben bestimmt. Was er in der Kindheit und der Jugendzeit erlebt hat, beeinflusst sein Leben bis heute. Sind wir unseres eigenen Glückes Schmied? Können wir wirklich leben, wie wir wollen? Bisweilen legt sich unsere Vergangenheit wie eine kalte Schneeschicht über unsere Gegenwart und unsere Zukunft.

Anerkennung und Liebe helfen aus dieser beengten Lage heraus und geben Kraft, wieder das Leben in den Griff zu bekommen. Sie geben Mut, das Leben wieder freier, erleichterter zu leben. Und doch braucht es Verständnis und Hilfe, damit das gelingt. In der Oase bekommen Menschen das Gefühl, dass sie angenommen sind. Dass sie trotz ihrer schweren Vergangenheit eine Zukunft haben. Die Erfahrung, gebraucht zu werden, ist eine große Erleichterung, wenn auch die schwere Last der Vergangenheit nicht gänzlich verschwinden wird.

Manche der Schülerinnen und Schüler haben ebenfalls schmerzliche Erfahrungen mit Gewalt und mit ihren Elternhäusern. Ihnen kann es eine Hilfe, aber auch eine Bedrohung sein, wenn das im Unterricht thematisiert wird. Es braucht viel Feingefühl, wenn dieses traurige und belastende Thema behandelt wird.

## **Beispiel 2: Flucht**

Das Flüchtlingsthema ist in aller Munde. Auch die Schülerinnen und Schüler wissen um die Nöte und die Ängste, die mit den Flüchtlingen verbunden sind. Manche haben großes Mitgefühl und wollen helfen. Andere haben vielleicht auch Ängste um den eigenen Wohlstand und die eigenen Chancen in der Zukunft.

An vielen Schulen sind Flüchtlingsklassen oder Flüchtlinge in den Klassen dazugekommen. In vielen Schulen waren Turnhallen mit Flüchtlingen belegt. Die Schülerinnen und Schüler können sich aber die Realität der Flucht vermutlich schwer vorstellen, und sie können sich auch die Ängste schwer klarmachen.

Der Text in Schatten und Licht beschreibt die Situation einer Flüchtlingsfamilie. Er erzählt von ihrer Verzweiflung auf der Flucht, er nennt aber auch die vielfältige Hilfe, die der Flüchtlingsfamilie zuteil wurde. Damit werden konkrete Möglichkeiten zur Hilfe vorgestellt.

Die Angst weicht, die Erleichterung wird Wirklichkeit. Hilfe kann wirklich helfen. Dennoch ist es wichtig, sich erst einmal mit der Situation vor und auf der Flucht auseinanderzusetzen, um die Erleichterung nachvollziehen und verstehen zu können.

## **Beispiel 3: Sozialkaufhaus**

Was bedeutet es, die Arbeit zu verlieren? Was bedeutet es, sich nicht mehr selber versorgen zu können und sich nutzlos zu fühlen? Der Text beschreibt die Situation eines Arbeitslosen, der durch Krankheit und eine gewisse Sorglosigkeit in die Arbeitslosigkeit und die Armut geraten war. Im Sozialkaufhaus bekommt er eine neue Chance. Vor allem bekommt er eine Perspektive aufgezeigt und hat das Gefühl, wieder gebraucht zu werden. Er fühlt sich nicht mehr wertlos.

Nach der Vertreibung aus dem Paradies gibt es zwei Folgen für Eva und Adam. Diese sind nur vordergründig Strafen. Eva muss unter Schmerzen gebären, was die tiefe Bindung zwischen Mutter und Kind befördert, wenn die Erleichterung nach der schweren Geburt eintritt. Adam muss im Schweiß seines Angesichts für den Lebensunterhalt sorgen, was zwar anstrengend, aber auch sinnstiftend ist.

Eine Geschichte, die erklärt, warum das Leben so ist, wie es ist, erklärt auch, wie wir Menschen verfasst sind, ohne eine Antwort auf die naturwissenschaftliche Entstehung des Menschen geben zu wollen.

Vielleicht die größte Erleichterung ist: wieder Sinn im Leben zu spüren!

## II. Unterrichtsbausteine

Allen Schülerinnen und Schülern bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden steht das Heft *Schatten und Licht 2/2016 "Starke Gefühle: Erleichterung"* zur Verfügung.

### Überblick über den Gesamttablauf

- *Erfahrung von Ablehnung und Ausgegrenztheit*  
Baustein 1 (Stellspiel) 10 min
- *Textarbeit und kurze Präsentation*  
Baustein 2 (Gruppenarbeit), 20 min
- *Vertiefung (spielerische Erarbeitung einer Situation)*  
Baustein 3 (Gruppenarbeit), 25 min
- *Unterrichtsgespräch zum Thema: Was ist Erleichterung?*  
Baustein 4 (Plenum), 15 min
- *Textarbeit*  
Baustein 5 (Gruppenarbeit), 10 min
- *Bündelung und Auflösung mit Segen*  
Baustein 6 (Plenum), 10 min

### Baustein 1 – Erfahrung von Ablehnung und Ausgegrenztheit (Stellspiel)

Die Schülerinnen und Schüler bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden teilen sich in drei Gruppen auf. Immer ein Freiwilliger stellt sich in die Mitte. Bei ihm muss dringend darauf geachtet werden, dass er eine charakterstarke Persönlichkeit hat. Die anderen Jugendlichen stellen sich um ihn und zeigen schweigend mit dem Finger auf den in der Mitte Stehenden. Dies kann je nach Gruppe eine Minute sein, ohne dass dabei gesprochen wird.

Danach werden die in der Mitte Stehenden befragt, was sie dabei gefühlt haben, und auch Umstehende werden nach ihren Empfindungen befragt.

## **Baustein 2 – Textarbeit und kurze Präsentation (Gruppenarbeit)**

Die Jugendlichen lesen in drei Gruppen die drei Texte in Schatten und Licht und unterhalten sich über die jeweilige Situation der dargestellten Menschen.

Die Jugendlichen sollen sich dabei ernsthaft in die Personen hineinfühlen und hineindenken. Die Angst und auch die Erleichterung sollten in der Präsentation thematisiert werden.

Sie präsentieren danach der ganzen Gruppe die Erkenntnisse aus ihren Beobachtungen und beschreiben die Lebenssituation der beschriebenen Personen unter der Fragestellung:

1. Beschreibt das Leben der beschriebenen Personen.
2. Was macht ihnen Angst?
3. Was hindert sie an einem glücklichen Leben?
4. Welche Hilfe erhalten sie?
5. Welche Art von Erleichterung spüren die Personen?

## **Baustein 3 – Vertiefung (spielerische Erarbeitung einer Situation)**

Anhand des Beispiels der Flüchtlingsgeschichte wird die Gruppe in neun verschiedene Personengruppen eingeteilt:

1. Personen, die in Syrien vom Krieg und der Verfolgung bedroht sind.
2. Personen, die sich überlegen, ob sie von dort fliehen sollen.
3. Personen, die auf der Flucht sind.
4. Personen, die als Schlepper Flüchtlinge transportieren.
5. Personen, die an der Grenze stehen und die Flucht bis dahin geschafft haben.
6. Personen, die als Grenzbeamte den Flüchtenden begegnen.
7. Personen, die in der Flüchtlingsunterkunft angekommen sind.
8. Personen, die den Flüchtlingen helfen wollen.
9. Personen, die vor der Unterkunft gegen die Flüchtlinge demonstrieren.

Die Jugendlichen sollen dabei die Gedanken und die Gefühle der Personen beschreiben, in die sie sich hineingedacht haben.

Danach werden die Gedanken und Gefühle den anderen Gruppen präsentiert.

#### **Baustein 4 – Unterrichtsgespräch zum Thema: Was ist Erleichterung? (Plenum)**

Im Plenum tauschen sich die Jugendlichen darüber aus, wann in den Flüchtlingen das Gefühl von Erleichterung warum aufkommen kann. Es wird aber auch thematisiert, was diesem Gefühl im Weg stehen kann.

Es werden an der Tafel Stichworte festgehalten, was nötig ist, damit das Gefühl von Erleichterung aufkommen kann. Dabei kann das Blatt mit Impulsen zu „Erleichterung“ (**M 1**) verwendet werden.

#### **Baustein 5 – Textarbeit (Gruppenarbeit)**

In Gruppen wird den Jugendlichen **M 2** ausgeteilt. Sie bearbeiten den Psalm 9 in Gruppen und besprechen, ob dieser Psalm von einem Flüchtling, einem Kranken oder einem Arbeitslosen gebetet werden könnte.

#### **Baustein 6 – Bündelung und Auflösung mit Segen (Plenum)**

Die Jugendlichen stellen sich wieder in einen großen Kreis, bei dem die gleichen Jugendlichen wie am Anfang in der Mitte stehen. Dieses Mal allerdings zeigen alle Jugendlichen nicht auf diejenigen, die in der Mitte stehen. Sie zeigen auf sich selbst.

Danach reihen sich die Jugendlichen aus der Mitte in den Kreis ein und es wird zum Abschluss ein Bewegungssegens gesprochen. Dabei sollten alle das Gefühl von Erleichterung erfahren.