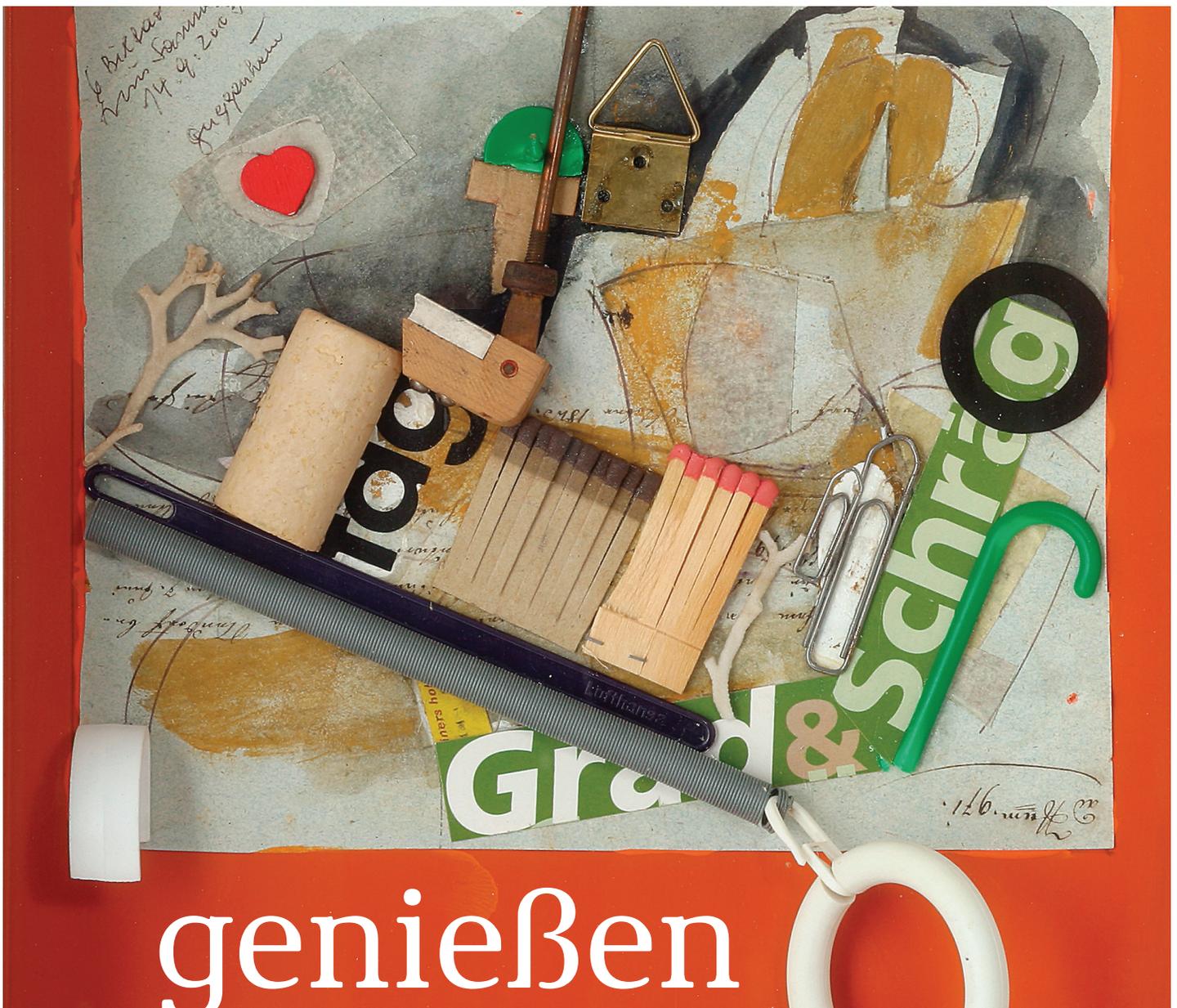


# reli+ plus

Religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung

05-06|2021



P.b.b. | Verlagsort 8010 Graz | 132039791 M

# genießen

## » Gaumenkitzel

Die Theologie und der Genuss – ein delizöses Menü, serviert in vier Gängen.

Seiten 4 bis 7

## » Freiraum

Vom „Recht, sich schmutzig zu machen“ und viele andere Ideen für das Draußen-Spielen.

Seiten 8 bis 11

## » Schokolade

... und die Bibel – eine Einladung für genussvolle Stunden, nicht nur in der Primarstufe.

Seiten 12 bis 15

## » Leben

Sich genussvoller Momente im Hier und Jetzt gewahr werden und sie im Alltag erstrahlen lassen.

Seiten 16 bis 19

## » Geschenk

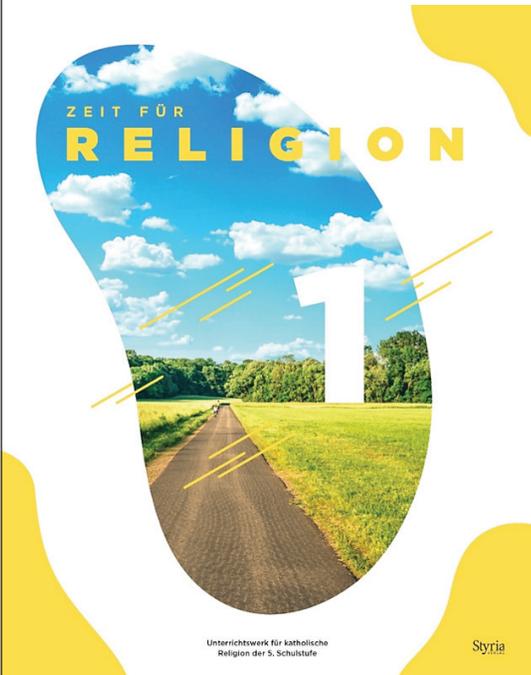
Genuss ist von Gott geschenkt, als Gabe und Aufgabe – genießen gibt es nicht „to go“.

Seiten 20 bis 24

NEU !!!

Die neue GRAZER SCHULBUCHREIHE – für SEKUNDARSTUFE I

www.zeitfuerreligion.at



BESTELLEN SIE JETZT FÜR DIE SCHULE www.schulbuchrechner.at

innovativ lebensnah anschaulich kompetent interaktiv funktional

1.0 ÜBER DAS LEBEN NACHDENKEN
Teilkompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können ...
Einstieg: Informationen, Hintergrundinformationen zu Künstler und Bild (I1);
Erarbeitung: Arbeit mit dem Skulpturenstil „Building Bridges“ ...
Vertiefung/Stundenabschluss: Klassensplakat mit Händen gestalten ...

Das Schulbuch ZEIT FÜR RELIGION verbindet eine Fülle von neuen Gestaltungselementen und Ideen mit Bewährtem der GRAZER REIHE.

Im umfangreichen Handbuch finden sich zu jeder Buch-Doppelseite konkrete Informationen und Anregungen für den Unterricht.

inhalt:

Impressum 2
Editorial 3
Enjoy! Ein Essay in vier Gängen
Klaas Huizing 4
Genüsse unter freiem Himmel ...
Daniela Fröhlich 8
Schokolade und Bibel im RU
Magdalena Schalk 12
Genuss statt Verdross
Herbert Stiegler 16
Genuss – ein Geschenk Gottes
Monika Pretenthaler 20
Mit allen Sinnen genießen
Daniela Fröhlich/Andrea Kern/Monika Pretenthaler/Magdalena Schalk 24
Buchrezension/Cartoon/Vorschau 28

Zum Titelbild:

Luis Sammer (\* 1936 in Stainz/Straden, lebt in Graz und Stainz, im Bild: „Sweet Up – Ready Mades“, Materialobjekte 40x31x10 cm, 2003) kreist in seinem umfassenden Œuvre um seine „Landschaftsmalerei“, die sich an unterschiedlichsten Orten dieser Welt ereignet. Seine täglichen Fingerübungen sind beinahe ritualisierte Prozesse, je neu die Gesetzmäßigkeiten der Welt, der Landschaft, der Schöpfung zu erkunden. Sammer blieb der von Cézanne ausgehenden Faszination treu, das Gesehene je neu zu zerlegen und malerisch zusammenzubauen.



impressum

Eigentümer und Herausgeber: Kompetenzzentrum für Religionspädagogische Schulbuchentwicklung an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule der Diözese Graz-Seckau, Lange Gasse 2, 8010 Graz | Friedrich Rinnhofer, Vizerektor.

Redaktion: Monika Pretenthaler, Daniela Fröhlich, Magdalena Schalk, Herbert Stiegler, Heinz Finster, Friedrich Rinnhofer (CR), Andrea Kern (CvD).

Layout und Satz: Peter Kandlbauer.

Druck: www.flyeralarm.at

AboService: Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. 0316/8041-225, aboservice@reliplus.at

reli+plus ist die religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung der KPH Graz.

reli+plus ist ein Praxisbeheft für ReligionspädagogInnen aller Schulstufen und erscheint fünf Mal jährlich. Der Jahresbeitrag beträgt € 12.–

Für AbonnentInnen der Kirchenzeitungen „Sonntagsblatt für Steiermark“, „Sonntag. Kirchenzeitung Katholische Kirche Kärnten“, „Vorarlberger Kirchenblatt. Diözese Feldkirch“, „martinus. Kirchenzeitung der Diözese Eisenstadt“, „Tiroler Sonntag. Kirchenzeitung der Diözese Innsbruck“ ist der Bezug von reli+plus gratis. Wenn bis 1. November keine Abbestellung erfolgt, verlängert sich das Abonnement von reli+plus jeweils um ein weiteres Jahr.

www.reliplus.at



Quellen

Seite 1: Luis Sammer, „Sweet Up – Ready Mades“, Materialobjekte 40x31x10 cm, 2003.

Foto: KULTUMdepot Graz.

Seite 3: Foto: istock.com

Seite 3: Simone Burster, in: Burster, Simone/Hellig, Petra/Herzog, Susanne (Hg.): Im Wandel wachsen. Frauenkalender 2012, Ostfildern: Patmos 2011, Kalenderwoche 25.

# GENIESSEN – DARF MAN DAS?

In der Tourismus-Branche geht nichts mehr ohne Genuss: Jedes Tal wird zur Genuss-Region. Genuss-Radeln und Genuss-Wandern stehen auf dem Animationsprogramm. Der Höhepunkt ist dann nach dem Genuss des luxuriösen Spa-Bereichs das mehrgängige Genuss-Gourmet-Menü.

Darf man das? Ist das einem Christen\* einer Christin erlaubt? Steht die katholische Moraltheologie nicht einem Leben in Genuss entgegen? Obwohl diese Frage in den Beiträgen dieser Nummer von Reli+Plus nicht direkt ausgesprochen wird, steht sie sehr oft als unsichtbare Folie im Hintergrund.

Der Würzburger Theologe und Schriftsteller Klaas Huizing stellt sich dieser Frage im Forschungsbeitrag mit viel Humor und lustvoll kulinarischen Zeilen in seinem Essay in vier Gängen, der den Leser\*die Leserin mit hineinnimmt in genussvolle Überlegungen. Er verspricht: Gaumenkitzel ist garantiert.

Daniela Fröhlich bringt das Thema Genuss stark mit dem Erleben von Natur in Verbindung. Unter dem Titel „Genüsse unter freiem Himmel“ bietet sie vier interessante Denkanstöße für die Arbeit im Kindergarten.

Erstmalig steuert Magdalena Schalk einen Beitrag zu Reli+Plus für die Primarstufe bei. Sie findet Parallelen zwischen dem Essen von Schokolade und dem Lesen der Bibel. Ihre Aufzählung von verschiedenen Methoden für die Bibelarbeit

ist eine Fundgrube für Religionslehrer\*innen.

Herbert Stiegler stellt die Genussstrainerin Elisabeth Kormann vor und fasst die sieben Genussregeln von Rainer Lutz zusammen. Ein Bilderbogen lädt dazu ein, sich mit Momenten des Glücks auseinanderzusetzen.

Monika Pretenthaler erzählt unter anderem von Papst Franziskus, der sich dazu bekennt, ein Filmgenießer zu sein. Als seinen Lieblingsfilm nennt er „Babettes Fest“, in dem ein großes gemeinsames Festessen dazu beiträgt, dass sich die Gäste versöhnen und aus einem erstarrten Miteinander lösen.

Wie gewohnt finden Sie auf der letzten Seite des Heftes eine Buchrezension von Irene Prenner-Walzl. Sie widmet sich diesmal einer brennenden Frage, nämlich der Fehldeutung von biblischen Texten.

Das Team von Reli+Plus hat wieder ein mehrgängiges religionspädagogisches Menü zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen eine genussvolle Lektüre!

Friedrich Rinnhofer  
friedrich.rinnhofer@reliplus.at



Friedrich Rinnhofer  
Vize rektor der KPH Graz

## SUMMERTIME

Die Strümpfe bleiben endlich im Schrank,  
die Pullis auch.  
Und die Jacke kann ich ab sofort zu Hause lassen.  
Getrost!  
Es ist Sommer – Draußenzeit.  
Nächte werden lang  
und jeder Morgen verheißt genug  
Wärme, Sonne und Licht den ganzen Tag.  
Tomaten schmecken endlich wieder,  
Erdbeeren sind süß  
und eine Kugel Eis verzaubert meinen Gaumen.  
Felder stehen in vollem Korn,  
Mohn und Rittersporn blühen.  
Und immer wieder klingt die Zeile  
„and the living is easy“ in mir –  
Segen der leichten Art.

Simone Burster



# ENJOY! EIN ESSAY IN VIER GÄNGEN

... der uns metaphorisch mit hineinnimmt in genussvolle Überlegungen, betreffend die Theologie und den Genuss. Gaumenkitzel ist garantiert.

Klaas Huizing

Wenn theologisches Personal über Genuss schreibt, ist der Text zumeist versalzen oder fad oder angebrannt. Genuss! Gott sei Dank wird die Zunge im Deutschen beim Aussprechen gar nicht erst in Verlegenheit gebracht, im Mund herumzutänzeln, wie etwa im englischen *enjoyment* oder im französischen *jouissance*. Nur die Verbform macht einiges gut, weil ich das i in die Länge ziehen kann: geniiiiießen! Man stelle sich nur einen altgedienten Calvinisten oder einen in die Jahre gekommenen Puritaner in einem Drei-Sterne-Lokal vor: Genuss schmeckt nach profanen Gelüsten und gustatorischen Exzessen, schmeckt nach Sünde.

Ich kitzle zunächst den Gaumen durch einen Blick in die Küche, der zugleich auf die zwei etwas schwereren Hauptgänge mit feinem Jus (keine angedickte Bratensoße, bitte) Appetit macht. Es wird zunächst die lange vergessene Weltliebe gefeiert, die Genuss verspricht. Wir leben genussvoll von der Nahrung – im weiten Sinne verstanden –, die die Welt bereitet. Ideengeschichtlich ein frischer Import aus Frankreich. Und typisch für einen Theologen: hübsch eingebettet wird diese Idee schöpfungstheologisch. Ich erinnere an einen alternativen Schöpfungstext aus Sprüche 8, ein hoch erotischer, genussreicher Text, der leider oft vergessen wird.

Ein zweiter Hauptgang plädiert mit dem Kieler Leibphänomenologen Hermann Schmitz dafür, die Andacht dem Genuss zeitlich vorzuordnen, um dem Genuss (zumindest ein Stück weit) die Zweideutigkeit zu nehmen, denn Genuss kann

schnell in Gier umkippen. Der Essay feiert den Abgang mit einem zartfeinen Nachtisch. Eisbombe? Niemals.

## Zu Tisch, bitte!

Ich leihe mir Stimmen aus der Literatur. Stellen wir uns den Tisch so vor: „*Weißes Leinen, Stoffservietten, weißes Porzellan, keine Blumen. Viel Silber, Messerbänkchen, Salzstreuer, Besteck, das zahlreiche Gänge verhieß, bis hin zum »kleinen Propheten«*“ (Eichel, 2000, 40)<sup>1</sup>, so wird im Norden der Dessertlöffel genannt. Noch ein Blick auf die Anrichte und in den Kühlschrank: „*Rotwein atmete träge in Glaskaraffen. Ein wattierter Duft von Fischsud zog durch die Wohnung. Reglos lag das Lamm, einbalsamiert in Honig, Kräutern, Öl. Im Kühlschrank erstarrte eine Limettenmousse, buttrig und zufrieden; sie verdaute sechs Eidotter.*“ (Eichel, 2000,10) Als Gruß aus der Küche, als Gaumenkitzler, zwei kleine Quader, die gekonnt an *Petits Fours* erinnerten, außen kross, innen von schamhafter Zartheit, die zurückhaltende Geschmäcker erlauben und deren Zutaten erraten werden wollen. Zur Vorspeise gibt es Entenbrüste, „*rosig und warm lagen sie neben dem Salat und erblühten geradezu*“ (Eichel, 2000, 41).

Und der Gastgeber ist selbstredend ein Weinkenner, der auch sprachlich in der Lage ist, den Gästen vor Augen zu malen, was da Teures in den Gläsern funkelt, bitteschön. Ein „Chardonnay von Tasca d'Almerita“. Yes! „*Der erste Geruchseindruck identifiziert überwiegend Fruchtnoten, genauer Pfirsich und Banane, dann mischen sich leichte Spuren von Nelken und ein zarter Hauch von Zimt ein, wie sie in geringer aber gewichtiger Menge vom*

Genuss will gelernt sein



Luis Sammer, *Der viellistige Odysseus*, 2005.

Foto: KULTUMdepot Graz



Luis Sammer, *Der Schwan rumorte tief unten im Zwerchfell des Odysseus (Kreta)*, 100x140x14 cm, 2005.

Foto: KULTUMdepot Graz

zimtbaumartigen Aldehyd freigesetzt werden. In der zentralen Phase setzt sich ein eleganter Vanilleton von edlem Holz durch, der beispielhaft die dritte Duftphase eröffnet, in der klar ein reifer Ton von Feigenkonfitüre überwiegt. Im Mund präsentiert sich der Chardonnay mit einer perfekten Säure, die dem Wein Frische und Lebendigkeit verleiht. Er öffnet sich weit und weich, getragen von einer kräftigen Alkoholstruktur, offenbart dann einen optimalen, süßen Fruchtfleischextrakt, der samtig und schmeichelnd über die Zunge läuft und an die Frucht der Rebe denken lässt, die ihre Wurzeln in einen Lehmboden senkt. Abschließend: ein organoleptisches Bild von faszinierender Komplexität, bereichert durch begeisternde Empfindungen von Muskatnuss im Nachgeschmack.“ (Clementi, Solo Vino)<sup>2</sup> Wenigstens ein Kopfnicken darf man erwarten.

Jetzt sind wir vorbereitet auf den ersten geistigen Genuss. Genuss verlangt ein langes Vorspiel.

### Eine Philosophie der Nahrung

**W**eltliebe als Weltgenuss. Dieses Thema stand lange nicht auf dem Speisezettel der akademischen Theologie. Primo loco agieren dort bis heute Unheilsprophet\*innen. Und es gibt bekanntlich gute Gründe dafür. Umso überraschender der Blickwechsel. Auf dem Speisezettel hat die Levinas-Schülerin Corine Pelluchon, Philosophin aus Paris, das Thema nach oben gerückt. Hier der zentrale, kernige Satz: „Der Genuss zeugt von jenem Überschuss an Realität, der erklärt, dass die Welt nicht ganz konstituierbar ist und man daher von ihr wie von einem Nahrungsmittel sprechen kann.“ (Pelluchon, 2020, 36) In diesem Satz schwingt noch die alte, von Levinas befeuerte Kritik an der Phänomenologie husserlscher Provenienz mit, es sei schlicht unmöglich, mit dem eigenen Ursprung und dem Ursprung

der Welt zusammenzufallen. Wir leben von der Welt als Nahrung, wir können, dürfen, sollen sogar lustvoll hineinbeißen. Geborgt und kunstvoll umgewidmet wird von Pelluchon ein Gedanke von Emmanuel Levinas, der den Genuss einem egoistischen Ich zurechnet, das genussvoll und arbeitend Eigentum anreichert und erst durch die Begegnung mit einem Anderen zu einer veritablen Person wird, genauer: auf einen Anruf hin antwortet und so dem Anderen die erarbeitete Welt „mit-teilt“. „Anders als Levinas glauben wir nicht, dass der Übergang von der Beziehung zu sich selbst zur Beziehung zum anderen, von der Ebene des Genusses zu derjenigen der Ethik, einen Bruch bildet.“ Denn, so Pelluchon, „noch vor der Begegnung mit dem Gesicht des anderen, das mich als verantwortlich bezeichnet, gibt [...] es die Welt der Nahrung. Mein Verhältnis zu ihr ist der ursprüngliche Ort der Ethik.“ (Pelluchon, 2020, 23) Das Ich findet „an den Dingen Gefallen [...], die es leben lassen.“ (Pelluchon, 2020, 38) Genussvoll lebend machen wir, so die ursprüngliche Einsicht, eine Erfahrung der Verbundenheit, die zugleich sensibilisiert für die Verletzbarkeit der Welt. Man darf schwelgen, die Welt lustvoll schmecken, Essen, Landschaften, auch die Kunst „nährt“, wie Pelluchon sagt.

**D**arin besteht die Stärke von Pelluchon: Sie tönt den Diskurs ganz anders, startet mit dem Genuss, nicht mit Mangelserfahrungen, die sofort den Alarmismus auf den Plan rufen. Corine Pelluchon spricht von der „Großzügigkeit“ der Welt, auf der die „Moralität der Selbstbegrenzung“ (Pelluchon, 2019, 78) allererst aufruhet. Unser Leben startet eben nicht, wie Heidegger glauben machen wollte, mit dem angstgeleiteten Vorlaufen zum Tod, sondern mit dem Genuss und dem „Spiel“ (Pelluchon, 2020, 41), dem Kinderspiel abgelesen, das



**Weltliebe als Weltgenuss.** Dieses Thema stand lange nicht auf dem Speisezettel der akademischen Theologie.

Klaas Huizing

die Großzügigkeit der Welt und des Lebens feiert. Man muss lange fahnden, um eine verwandte These im Diskursraum der Theologie ausfindig zu machen. Fündig geworden bin ich bei Wolfgang Trillhaas.

„Echte Kultur beschränkt sich nicht auf das Lebensnotwendige. Sie hat Sinn für das Überschießende, Sinn für den Luxus. Der Raum des Lebens, den die Kultur erfüllt, ist ein Raum mit Bildern, mit offenem Ausblick auf Wege, Häuser und Gärten, es ist ein Raum, in dem Musik erklingt, in dem man sich trifft, er ist kein Gefängnis. Es ist nicht nur die Kunst (...), es ist das Lachen, alles, was uns vom Druck der reinen Notwendigkeit enthebt, die Gastlichkeit, das Noble und Ungemeine, das Schöne, der Genuss, worin sich der Reichtum der Kultur erweist.“ (Trillhaas, 1970, 242) Diese Einsicht hat leider wenig Spuren im Mind-Set des theologischen Personals hinterlassen.

**F**lauschig unterfüttern lässt sich diese heitere Lesart, das kann die Theologie zum Speisezettel beitragen, schöpfungstheologisch, sofern man die alternative Schöpfungserzählung aus Sprüche 8,22–31 erzählt. Dort, so die irritierende Szene, spielt und tanzt Frau Weisheit, von Gott noch vor dem ersten Schöpfungstag „gewebt“, vor seinem Angesicht und animiert ihn zu seiner großzügigen Schöpfung. Diese Stellen, sie sind nicht ganz leicht zu übersetzen, beschreiben gleichsam die Stunde Null der Schöpfungsanstrengung.

<sup>22</sup> *JHWH hat mich erschaffen am Anfang seines Weges, am Anbruch seiner Werke, voreinst.* <sup>23</sup> *Von alters her wurde ich gewoben, am Anfang, von den Urzeiten der Erde.* <sup>24</sup> *Als es noch keine Urfluten gab, wurde ich hervorgebracht, als es noch keine Quellen, schwer von Wasser gab.* <sup>25</sup> *Bevor die Berge eingesenkt wurden, vor den Hügeln wurde ich hervorgebracht.* <sup>26</sup> *Als er noch nicht gemacht hatte Land und Ackerfluren und die ersten Erdkrumen des Festlandes.* <sup>27</sup> *Als er den Himmel bestimmte, war ich da, als er den Horizont auf der Urflut einritzte.* <sup>28</sup> *Als er festigte die Wolken von oben, als stark wurden die Quellen der Urflut.* <sup>29</sup> *Als er dem Meer seine Grenze setzte, sodass die Wasser seinen Befehl nicht übertreten.* *Als er einritzte die Grundfesten der Erde.* <sup>30</sup> *Da war ich beständig neben ihm und ich war Freude (Lust, Entzücken, K. H.) Tag für Tag, frohlockend (spielend, tanzend, scherzend, K. H.) vor ihm die ganze Zeit;* <sup>31</sup> *frohlockend auf dem Festland seiner Erde, und meine Freude war bei den Menschen. (Prov 8,22–31)<sup>3</sup>*

**B**ereits im universitären Proseminar lernt man die Bedeutungsbreite des Liebesbegriffs: Eros (sinnliches Begehren), Philia (Freundschaftslove), Agape (gerne selbstlose Liebe genannt). Bis heute fremdelt das Christentum mit dem Eros. Gerne reden wir davon, Gott sei ein Gott des Lebens und feiern seine Lebendigkeit, aber dann greift ein unausgesprochenes Phantasieverbot. Die alten hermeneutischen Kreuzzüge gegen das biblische, erotisch hoch aufgeladene Hohelied sind

zwar überwunden, aber wirken noch nach. Sprüche 8 ist unverklemmt. Hier tanzt und spielt die Frau Weisheit vor Gott, steht für den erotischen Stimulus zur Schöpfung. Offenbar ein erfolgreiches Vorspiel, das dann in Gen 1 und 2 zur dichtertheologischen Textur gebracht wird. Lange hat man diesen Text aus Sprüche 8 stirnrunzelnd beiseitegeschoben. Erst die feministische Theologie hat ihn wiederentdeckt und salonfähig gemacht. Die Verbindung zwischen Gott und Frau Weisheit ist übrigens stabil. Sie ist nicht nur ständig bei der Schöpfung präsent, sie bekommt auch einen Lehrauftrag und eine Stiftungsprofessur und ist für den Erhalt der Welt mitverantwortlich. Hier spielt die Musik. Entstanden ist die Welt, so geht diese prächtige Dichtertheologie, mit großer Lust und großer Freude. Sie ist überbordend, einfach großzügig und genussreich. Und diese Großzügigkeit soll erhalten bleiben. Richtig: Auch dem Genuss ist eine gewisse Zweideutigkeit eigen, Genuss will gelernt sein. Auch wenn das Wasser im Munde zusammenläuft, darf man als guter Gast, der Anstand kennt, nicht sofort zur Gabel greifen. Es gibt durchaus eine Etikette. Nennen wir sie Andacht. Die lernt man im Umgang mit Kunst, wie der Leibphänomenologe Hermann Schmitz deutlich gemacht hat.

### Die Etikette der Andacht

**S**chmitz, der den menschlichen Leib als ureigenen Resonanzraum von Betroffenheit feiert, plädiert für eine Distanztechnik, die ein überlegtes Verhältnis zum Genuss ermöglicht. Andacht dient als Distanzfilter für den unmittelbaren Genuss (vgl. Schmitz, 1990, 482; 2019, 1964f). Mit dem Terminus der ästhetischen Andacht will Schmitz jenen Augenblick der Ruhe beschreiben, der namentlich im gierigen Genuss gerade nicht zu erreichen ist. Im Kunstwerk, so Schmitz, werden Gefühle inkarniert, die genossen werden wollen. Wer Andacht übt, verhindert, von den inkarnierten Gefühlen „distanzlos mitgerissen zu werden. Dieses Vorgefühl, das die Spanne der Distanz in der Ergriffenheit angesichts des ästhetischen Gefühls überbrückt, ist die ästhetische Andacht.“ (Schmitz, 1990, 480) Als „eine Art von engagiertem Ernst mit Tendenz zur Ehrfurcht“ (Schmitz, 1990, 480) charakterisiert Schmitz diese Haltung. „Ästhetische Andacht ist Offenheit für das, was das ästhetische Gebilde als vielsagender Eindruck kraft der es besetzenden mächtigen Atmosphäre zu sagen hat, aber nicht Anstifterin einer gläubigen Hinnahme einer Botschaft, die einzelne Sachverhalte oder Programme mitteilt; Rilke geht schon sehr weit, wenn er dem Kunstwerk abzuhören meint: ‚Du musst dein Leben ändern.‘“ (Schmitz, 1990, 481) Im System von Hermann Schmitz ist die Andacht keine für die Religion reservierte Haltung, erinnert aber an die etwas aus der Mode gekommene Kulturtechnik des Gebets. Der ästhetische Genuss, der der Andacht nachgeordnet ist, entscheidet sich für ein „lustvolles Sich-Einlassen“ (Schmitz, 1990, 481) auf den angebotenen Genuss.

Wie nährt das Kunstwerk in der von Schmitz angebotenen Perspektive? Im Umgang mit Kunst eröffnet sich die Gelegenheit, „Anteil an einer reichen, bunten Fülle zarter und großartiger Gefühle zu erlangen, wer sich dafür entscheidet, auf das Angebot einzugehen, erhält die Möglichkeit, in diesen Gefühlen ganz unterzutauchen“, wahr aber auch die „Chance der Selbstbehauptung.“ Wer die im Kunstwerk eröffnete Gefühlswelt nicht goutiert, wer keinen Geschmack daran findet, taucht nicht ein und verzichtet auf den Genuss (vgl. Schmitz, 1990, 482). Dem Genuss ist durch die vorgeschaltete Haltung der Andacht zumindest teilweise die Zweideutigkeit ausgetrieben.

### Zum Abgang

„Mandelhippen mit Schokoladen-Fondant.

75 g Mehl; 125 g Puderzucker; 200g Maripanrohmasse; 1 Eiweiß; 50 ml Milch; das Mark einer Vanilleschote; 200 g Schokoladenfondant.“

(Eichel, 2012, 219)

Amen und Enjoy! ◉

### Anmerkungen:

<sup>1</sup> Eichel, Christine: Gefecht in fünf Gängen. Roman. München <sup>3</sup>2000, 40. Christine Eichel kommt aus dem Pfarrhaus. Vgl. Eichel, Christine: Das deutsche Pfarrhaus. Hort des Geistes und der Macht, Köln 2012.

<sup>2</sup> Clementi, Georg: Solo Vino. Theaterstück nach dem Roman Vino dentro von Fabio Marcotto. Ich danke dem Autor für die Abdruckgenehmigung. Eine Hörbuchversion ist in Vorbereitung.

<sup>3</sup> Ich folge dem Übersetzungsvorschlag von Bernd. U. Schipper: Sprüche (Proverbia), Teilband 1: Proverbien 1,1-15,33. Biblischer Kommentar Altes Testament, Band XVII/1, Göttingen 2018, 481f.



Luis Sammer, Bonum vinum pax in domo, sweet up your life, grenzwertig, Bilbao/Stainz 2003, Montage, 78,5x59x10, 2003.

Foto: KULTUMdepot Graz



### Quellen und Literaturtipps

- Eichel, Christine: Warum ich wieder bete. Das Ende des Zynismus, Gütersloh 2009.
- Eichel, Christine: Gefecht in fünf Gängen. München: Goldmann <sup>3</sup>2000, 40.
- Eichel, Christine: Das deutsche Pfarrhaus. Hort des Geistes und der Macht, Köln: Quadriga 2012.
- Pelluchon, Corine: Wovon wir leben. Eine Philosophie der Ernährung und der Umwelt. Aus dem Französischen übersetzt von Heinz Jatho unter Mitarbeit von Sophie Dahmen, Darmstadt: Academic 2020, 36.
- Pelluchon, Corine: Ethik der Wertschätzung. Tugenden für eine ungewisse Welt. Aus dem Französischen übersetzt von Heinz Jatho unter Mitarbeit von Annette Jucknat, Darmstadt: Academic 2019, 78.
- Schmitz, Hermann: System der Philosophie. Zehn Bände (ab 1964f.), Neuauflage Freiburg, München 2019.
- Schmitz, Hermann: Der unerschöpfliche Gegenstand, Bonn 1990, 482.
- Trillaas, Wolfgang: Ethik, 3. neu bearb. und erweiterte Auflage, Berlin 1970, 242.



### Prof. Dr. Dr. Klaas Huizing

ist Professor für Systematische Theologie und Ethik in Würzburg, Schriftsteller, Mitglied im PEN. Letzte Veröffentlichungen: Scham und Ehre. Eine theologische Ethik, Gütersloh 2. Aufl. 2020; Das Testament der Kühe, Roman, Tübingen 2020.



# GENÜSSE UNTER FREIEM HIMMEL

Vier erlebnisbetonte Denkanstöße laden zum Genießen von Schöpfung, Freiräumen und Gemeinschaft mit vielen Sinnen ein. Sie regen zum Verweilen auf ganz besonderen Plätzen und zum Genießen naturnaher Momente an. Gleichzeitig bieten sie die Möglichkeit zu genussvollen Spielideen für Kindergartenkinder.

Daniela Fröhlich

Von den  
Erlebnisqualitäten  
der Natur

## Denkanstoß 1: Freiräume leben – Natur genießen!

Freiräume sind kostbare Momente oder Areale, die Rückzug und Ruhe ermöglichen und zum Genießen einladen. Sie entstehen im Kopf oder ganz real im Umfeld des Kindes. Viel Platz für Freiraum bietet die Natur in Form von Gärten, Wald- und Wiesenplätzen. Kinder haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Natur, nach Draußenspielen und nach freien Orten, wo wenig menschliche Anforderungen sind und Ruhe ist (vgl. Gebhard 2013, 91f). Beim Spielen im Freien mit Naturmaterialien spüren Kinder die Kraft der Natur. In seinem Handbuch über „Kind und Natur“ beschreibt Gebhard (2013, 81) den emotionalen Bezug von Kindern zur Natur und liefert eine Aufzählung von Erlebnisqualitäten der Natur in der Kindheit:

- eine Vielfalt von Reizen, die gleichzeitig und wechselnd sind: Wind, Temperatur, Lichteffekte, Gerüche
- ein andauernder Wechsel der Reize auf Skalen von hell bis dunkel, trocken bis nass, warm bis kalt
- ein Fördern der Wachsamkeit und Aufmerksamkeit durch die Instabilität und Fragilität
- der Kontakt zu Lebendigem
- die natürliche Umgebung, die oft vieldeutig, unscharf, unendlich verschiedenartig ist und die Fantasie anregt



Erlebnis: Regen.

Foto: B. Wind

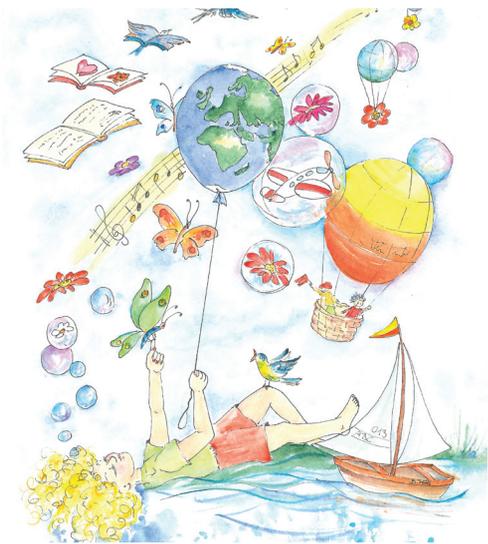
Diese Erlebnisqualitäten gilt es für die Kinder zu erhalten und gemeinsam mit anderen „ursprünglichen Rechten“ (Zavalloni 2015, 8) des Kindes wie „Das Recht, sich schmutzig zu machen“, „Das Recht, die Hände zu benutzen“, „Das Recht auf Wildnis“ in der eigenen Bildungsarbeit zu verankern. Vor allem dann, wenn mit „Qualität“ gute Eigenschaften gemeint sind und mit „Erlebnis“ besonders aufregende Erfahrungen verknüpft werden. Diese Beschaffenheiten und Erfahrungen in der Natur lassen Kinder zu Gestaltenden und Genießenden werden. Es ist die Balance zwischen der schaffenden, gestaltenden Energie des Menschen und dem Gedanken, dass sich Menschen als Geschaffene, Empfangende und Einfach-dasein-Dürfende erleben (vgl. Peterseil, Stadlbauer, Habringer-Hagleitner 2016, 15). Damit dürfen Kinder einfach schlichtweg nutzen und gleichzeitig genießen, was sie umgibt. Dazu sind nicht immer aufwendige Projekte und zeitintensive Vorhaben notwendig. Kinder genießen das Unfertige und gleichzeitig Veränderbare an der Natur. Sie greifen schöpferisch dort ein, wo Freiräume es zulassen, und formen diese.

## Anregungen für schlichte Naturgenüsse

mit besonderer Erlebnisqualität, abgeleitet aus dem „Manifest der ursprünglichen Rechte für Kinder“ (Zavalloni 2015, 8f):

- Duftspaziergang (nach dem Regen) – wie riecht es im Garten des Kindergartens, auf dem Feldweg, im Wald, am Spazierweg am Ortsrand? Wie riecht nasse Erde, Humus, Waldboden?
- Eine Hängematte vom Obstbaum zum Gartenzaun, in der die Kinder Wolken zählen und einfach nur die Augen schließen.
- Ein Blätterdach aus Zweigen, Ästen als Rückzugsort, um kluge Gespräche zu führen und neue Ideen zu entwickeln.
- An einem Bachbett mit Erde, Sand, Kiesel, Steinen und Schlamm arbeiten – sich schmutzig machen dürfen, um mit Naturmaterialien zu spielen.
- Lichtspiele des Himmels genießen und beschreiben – Nuancen erkennen und Übergänge zwischen Morgen und Vormittag, Mittag, Nachmittag und Abend wahrnehmen.

Vielfältige Spielideen und Erfahrungsräume eröffnen sich unter freiem Himmel für Kinder. Sie schaffen ein Nebeneinander von Aktion und Ruhigwerden, während genussvolle Erinnerungen an die Kindheit entstehen!



Mit Fantasie reisen.

Foto: B. Wind

## Denkanstoß 2: Fantasie zeigen – Entspannung genießen!

Aus religionspädagogischer Sicht ist neben dem handlungsorientierten Ansatz in der Bildungsarbeit auch die Entspannung, das Ruhigwerden und Innehalten im Kindergartenalltag notwendig (vgl. Peterseil/Stadlbauer 2016, 15). Dafür brauchen Kinder Unterstützung darin, Augenblicke zu genießen, zur Ruhe zu kommen und den gewonnenen Eindrücken nachzuspüren. Sie müssen schauen, trödeln, nachdenken, hinhören und Behutsamkeit gegenüber Dingen und Menschen zeigen, um erfüllte Augenblicke zu erleben. Die daraus entstandene „Langsamkeit“ bringt mehr Erlebnisqualität für Kinder (vgl. Bäck 2002, 39). Ein ausgewählter Weg, den Erlebnisgenuss zu vertiefen, ist die Einführung kindgemäßer Entspannungsübungen. Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen tragen dazu bei, das Kleine, Kostbare und oft Übersehene ganz bewusst wahrzunehmen und vor dem inneren Auge zu einem Schatz werden zu lassen (vgl. Herrmann/Wittmann 2016, 9). Sie sind ein möglicher Zugang, den kindlichen sinnlichen Wahrnehmungen einen Sinn und spirituelle Bedeutung zu geben (vgl. Religionspädagogischer BildungsRahmenPlan 2010, 33).

Hilfreiche und einsetzbare Erzählungen liefert das Buch: „Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten. Für Kinder von 3 bis 8 Jahren“ (Herrmann/Wittmann 2016, 35–38).

Über die Identifikationsfigur „Tina“ werden entlang der Schöpfungsgeschichte vertraute Erfahrungen mit einer spirituellen Botschaft zum jeweiligen Thema wie zum Beispiel Regen, Wind, Steine und Erde verknüpft. Der übersichtliche Aufbau ermöglicht einen schnellen Überblick über jedes behandelte Thema. Die Dauer, der Inhalt, die Einsatzmöglichkeiten und ein Bibelhinweis werden vorab genannt. Stimmige Melodien auf der beigelegten CD und musikalische Vorschläge zur Untermalung runden die Methode ab. Die weiterführenden Impulse laden zur Vertiefung ein.

- Am Beispiel „Regen“ als Fantasiereise (vgl. Herrmann/Wittmann 2016, 35–38):  
Regen als Lebensgrundlage, Regen als göttliche Gabe, Lebensfreude – Dauer ca. 5 Minuten; Inhalt der Erzählung: Wir machen einen Spaziergang im Regen, [...] und freuen uns über den göttlichen Segen, der in Gestalt eines Wasserstrahls auf uns einprasselt.  
Musik: Melodie auf der CD oder Regentropfen prélude von F. Chopin, Op. 28 Nr. 15  
Auszug aus der Fantasiereise: „Dicke graue Wolken ziehen über den Himmel. Der Regen peitscht gegen die Wohnzimmerscheibe. Missmutig starrst du auf die Regentropfen [...] Deine Freunde sind da. Sie haben Regenkleidung an. [...] In wasserdichten Schuhen und Matschhosen stiefelt ihr durch das nasse Gras. Die Luft riecht frisch und würzig. Der Boden schmatzt unter deinen Füßen. Das klingt lustig!“

Ebenso eignen sich Berührungsspiele und Spielmassagen als Entspannungshilfen für Kinder. Auch sie sollten erlebnisorientiert und fantasievoll gestaltet sein. Ziel ist es, über Berührungen ein entspannendes Gefühl von Halt, Sicherheit und Geborgenheit zu bewirken. Viele Anregungen zu genussvollen Berührungen in Form von „Streichelgeschichten“ finden sich in einem übersichtlich gestalteten Kartenset von Jutta Bläsius (2018). Der Rücken ist eine gute Fläche zur Massage. Auch andere Körperteile wie Kopf, Hände, Füße, die als „intimer“ und „berührungsempfindlicher“ empfunden werden, bieten sich bei Kindern bereits an (vgl. Hubrig 2014, 198).

- Spielgeschichte am Rücken als Partner\*innenübung oder als Massagekreis:

### Der Partner/Die Partnerin als Trommel

*Wir klopfen auf den Rücken,  
mal hier und einmal da.*

*Die Trommel kann auch brummen,  
es kommt aus ihr ein „Ah“.*

*Wir wandern erst nach unten,  
dann wieder höher rauf.*

*Der andre wird zum Schlagzeug,  
da haun wir kurz mal drauf.*

*Die Hände gehen zum Hals hoch,  
der wird auch gleich erreicht.*

*Wir tippen auf die Schulter  
Ganz sanft und nur sehr leicht.*

*Ein Finger wird zum Pinsel,  
wir malen eine Acht*

*und fahrn auf einer Linie  
ganz vorsichtig und sacht.*

*Wir klopfen wieder schneller,  
es rumpelt ganz schön wild,*

*dann wird es nochmal ruhig,  
wir trommeln sanft und mild.*

*Wir klopfen nur vereinzelt,  
geringer wird die Zahl,*

*und tippen auf den Rücken  
ein allerletztes Mal.*

(Hering 2016, 26)

Genießen bedeutet auch: Weniger Handlungen setzen, aber seinen Platz in dieser Welt spüren und Freude am Leben haben – gemäß „Und Gott sah, dass es gut war!“ (Gen 1,10)

### Denkanstoß 3: Naturklänge erleben – Inspiration genießen!

In der Natur entdecken Kinder zauberhafte Klänge und Geräusche. Manche auslösende Kräfte (Vögel, Blätter und Ähnliches) sind noch gar nicht entdeckt, doch der akustische Eindruck ist schon bei den Kindern angekommen. Um in diesen Genuss zu kommen, braucht es aber nicht ständige Anregung von außen, sondern öfter einfach den Hinweis zur Stille.

Diese „Zeiten der Stille“ ermöglichen das Staunen über die Kreativität des Schöpfergottes und vermitteln über positive Botschaften spirituelle Denkweisen (vgl. Religionspädagogischer BildungsRahmenPlan 2010, 31).

Unsere Ohren sind immer offen und haben sich an die permanent aufdringlichen Geräusche in unserem Umfeld längst gewöhnt. Was aber ist zu hören, wenn die Stille der Natur für uns erklingt? Was gefällt uns und inspiriert uns? Was genießen wir dabei? Was kann ich nutzen und was stärkt mich? Die Verbindung von sinnlichen Eindrücken und philosophischen Gedanken ermöglicht den Kindern weitere spirituelle Zugänge. In ihrer eigenen Spiritualität erschließen sie daraus notwendige Kraftquellen (vgl. Religionspädagogischer BildungsRahmenPlan 2010, 31).



Geräuschküche.

Foto: B. Wind

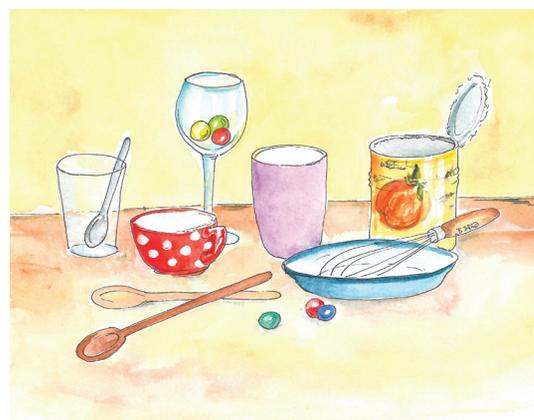
#### Impulse zur „Klangwerkstatt der Natur“:

- Genießen Sie einmal mit den Kindern, wie das Wasser rauscht, der Wind bläst, die Vögel singen, der Regen trommelt.
- Philosophieren Sie anschließend mit den Kindern in einfachen, anregenden Gesprächen über die Erfahrungen und Empfindungen.
- Nehmen Sie die Klang- und Geräuscheindrücke aus der Natur mit hinein in die Räume des Kin-



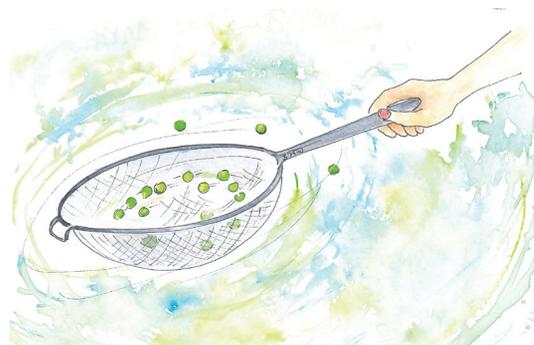
Unangenehm und lautstark.

Foto: B. Wind



Wellen, Wind und Wetter erzeugen.

Foto: B. Wind



Klingt wie Regenschauer.

Foto: B. Wind

- dergartens! erinnern Sie sich gemeinsam mit den Kindern an die wunderbaren, vielfältigen Klänge der Schöpfung!
- Suchen Sie gemeinsam mit den Kindern nach Gegenständen, mit denen diesen Geräuschen nachgespürt werden kann.
  - Gestalten Sie eine „Klangwerkstatt der Natur“ mit den Kindern und probieren Sie Unterschiedliches aus.

### Denkanstoß 4: Picknick machen – gemeinsam genießen!

Manche Genüsse unter freiem Himmel erwecken den Eindruck von Einfachheit. Bei einem Picknick mitten in der Natur fallen die Erfahrungen und Erlebnisse aber durchaus üppig aus.

An einem schönen Frühsommertag stillt diese Art der Mahlzeit mehr als nur das Grundbedürfnis nach Nahrung. Es ermöglicht mit bescheidenen

Mitteln eine andere Variante der Esskultur, gemütliches Beisammensein, ungezwungene Gespräche, freundliche Kontaktaufnahme und fördert die Gesundheit. Die notwendigen Vorüberlegungen, geringen Vorbereitungen und die Suche nach einem angenehmen Plätzchen in der Natur versprechen ein vergnügliches Erlebnis. In solch besonderer Atmosphäre kann ebenfalls spirituellen Erfahrungen der Weg bereitet werden (vgl. Religionspädagogischer BildungsRahmenPlan 2010, 32). Sich versammeln, gemeinsam essen, trinken, teilen, miteinander Zeit verbringen vermitteln Wertschätzung, Halt und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

### Praxistipp: Familienpicknick als Sommerfest

Genussvolle Stunden auf einer Picknickdecke mit gefüllten Picknickkörben verbringen!

**Ziel:** vergnügliches Beisammensein mit Genussfaktor.

**Veranstaltungsort:** Garten des Kindergartens oder eine andere gut zugängliche öffentliche Fläche.

**Einladung:** schriftliche Einladung mit Hinweisen zum Treffpunkt, benötigtem Zubehör, Inhalt des Picknickkorbes und Ablauf.

**Vorbereitungsaufwand:** gering, für Speis und Trank sorgen die Familien entsprechend selbst.

**Was noch benötigt wird:** zusätzliche Trinkmöglichkeit, z. B.: Wasserspender, Fingerfood aus dem Kindergarten (Rezeptidee siehe [www.reli-plus.at](http://www.reli-plus.at)) Müllinsel, Erste-Hilfe-Paket.

**Nach Möglichkeit:** kleine Mitmachaktion in der Natur (z. B. gemeinsam den Picknickplatz „umarmen“, Bauaktion), schönes Wetter.

**Bei Schlechtwetter:** Picknick in den Räumen des Kindergartens; anders, aber möglich!

**Diese Art von Sommerfest garantiert:**

Bewegung an der frischen Luft, unterschiedlichste Kostproben, ungezwungene Kontaktaufnahmen, anregende Gespräche, besonderes Erlebnis mit hohem Erinnerungswert.

### Bilderbuchtipps: Familie Maus macht Picknick

Auf der Suche nach Bilderbüchern, die das Erlebnis des Picknicks für Kinder vertiefen, trifft man auf eine Neuauflage der „Familie Maus“ von Kazuo Iwamura aus der Mitte der 1980er-Jahre. Die Geschichte „Familie Maus macht Picknick“ (Iwamura/Pflock 2018) hat nichts an Klarheit und Ausdruck über die Jahrzehnte verloren. Sie besticht durch die leicht verständlichen Bilder und Beschreibungen, wie Wald und Wiese zu neuem Leben erwachen. Sie erzählt in schlichten Reimsätzen die Geschichte einer Mäusefamilie, die beschließt, den Frühlingstag bei einem Picknick zu genießen. Auf ihrer Wanderung bis zum Picknickplatz begegnet der Familie die Schönheit der Natur mit all ihren Geschöpfen. Dabei vermittelt der Text viele sinnliche Eindrücke, die mit der naturnahen Darstellung einen entdeckungsreichen Frühlingstag nachempfinden lassen. Ganz nebenbei und selbstverständlich erzählt er außerdem von den vielen Bewegungsmöglichkeiten, zu denen die Natur Kinder veranlasst. Ein genussvoll



Reichlich Spaß beim Picknicken.

Foto: B. Wind



**Kinder genießen das Unfertige und gleichzeitig Veränderbare an der Natur.**

beschwingtes Bilderbuch, das nicht nur am Ende des Buches den Schluss zulässt: „Dieser Frühlingstag war fein! Picknick sollte immer sein!“ (Iwamura/Pflock 2018) ◉



### Quellen und Literaturtipps

- Bäck, Gabriele/Hajszan, Michaela/Bayer-Chisté, Natalie: Tagein – Tagaus. Kindergartenalltag macht Kinder kompetent, Band 1 der Praxisreihe des Charlotte Bühler-Instituts, Wien: G&G Verlag 2002.
- Bläsius, Jutta: 30 Streichelgeschichten. Bildkarten mit Entspannungsübungen für Kinder. Massagen für kleine Hände, München: Don Bosco 2018.
- Gebhard, Ulrich: Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung, Wiesbaden: Springer VS 2013.
- Hering, Wolfgang: Der Partner als Trommel, in: Das Klanggeschichtenbuch. Mit Stimme, Geräuschen und Instrumenten Geschichten erzählen, Münster: Ökotopia-Verlag 2. Auflage 2016, 26.
- Herrmann, Bettina/Wittmann, Sybille: Fantasiereisen und Entspannungs-Geschichten. Für Kinder von 3 bis 8 Jahren, München: Don Bosco 4. Auflage 2016.
- Hubrig, Silke: Bewegung in der Kita. Lehrbuch für sozialpädagogische Berufe, Köln: Bildungsverlag EINS 2014.
- Iwamura, Kazuo/Pflock, Rose: Familie Maus macht Picknick, Zürich: NordSüd Verlag 2015.
- Peterseil, Josef/Stadlbauer, Ulrike: Religion macht Kinder kompetent. Elf Themen praxisnah aufbereitet, in: Fachverlag UNSERE KINDER (Hg.): Fachbuchreihe Pädagogik, Linz: Verlag UNSERE KINDER 2016.
- St. Nikolaus-Kindertagesheimstiftung/Caritas für Kinder und Jugendliche (Hg.): Religionspädagogischer BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich, Linz: Fachverlag UNSERE KINDER 2010.
- Zavalloni, Gianfranco: Die „ursprünglichen“ Rechte der Kinder, in: UNSERE KINDER. Das Fachjournal für Bildung und Betreuung in der frühen Kindheit 2015/02, 8–9.



### Im Fokus:

Kompetenzen, die mit den vorgestellten Impulsen gefördert werden:

- Mit unterschiedlichen Sinnen die Umwelt wahrnehmen und verinnerlichen.
- Augenblicke bewusst erleben, Entspannung erfahren und genießen.
- Besinnungsformen und Strategien der Entspannung und des Genusses entwickeln und anwenden.
- Den sinnlichen Wahrnehmungen spirituelle Bedeutung geben.

# SCHOKOLADE UND BIBEL IM RU

Ein Stück Schokolade ist für viele von uns „reinsten Genuss“. Beim Wort „Bibel“ denken wir vielleicht nicht sofort ans Genießen; die Bibel ist ja schließlich nicht irgendein Buch, sondern das Buch der Bücher, die Heilige Schrift der Christ\*innen. Doch auch die Bibel kann zum Genuss werden. Dieser Beitrag möchte anhand der Metapher des Schokoladenessens und von praxisorientierten Methoden aufzeigen, wie die Bibel für Kinder genießbar gemacht werden kann.

Magdalena Schalk

## Die Bibel – (K)Ein Buch für Kinder!

**D**ie Bibel gilt als Buch der Bücher, als Bibliothek, als wahrer Schatz. Sie ist das meistverkaufte Buch der Welt und Teile von ihr wurden in mehrere tausend Sprachen übersetzt. Ein Religionsunterricht ohne Bibel ist unvorstellbar. Und dennoch sind einige Religionspädagog\*innen, wie beispielsweise Wolfgang Langer oder Regine Schindler, der Meinung, dass die Bibel für Kinder ungeeignet ist. Sie wollen mit ihren Statements darauf aufmerksam machen, dass die Bibel nicht primär für Kinder geschrieben wurde und nicht alle Perikopen für Kinder geeignet sind. Die Ausdrucksweise sowie der Kultur und Zeithorizont der Bibel sind Kindern fremd. Daher braucht es Wege, die Bibel für Kinder genießbar zu machen. Eine Bibeldidaktik, die den Entwicklungsstand der Kinder und ihre Erfahrungswelt mit einbezieht, ist im Religionsunterricht anzustreben. Werden Perikopen altersgerecht aufbereitet, ermöglichen die didaktischen Methoden die Partizipation der Schüler\*innen und bleibt Raum zum gemeinsamen Theologisieren und Philosophieren, ist es auch für Kinder möglich, die Bibel zu genießen und sie mit allen Sinnen wahrzunehmen (vgl. Porzelt, 2012, 43ff).

Die Bibel für Kinder  
genießbar machen



Selbstgebastelte Schriftrolle (1. Kl. VS).

Foto: Magdalena Schalk

## Bibel genießen ist wie Schokolade essen

Ein Stück Schokolade ist für viele von uns „reinsten Genuss“ oder sogar ein Stück „Himmel auf Erden“. Die Metapher des Schokoladenessens ist Kindern und Erwachsenen gleichermaßen vertraut und lässt sich wunderbar auf den Genuss der Bibel mit Kindern umlegen.

**Z**unächst muss man sich für eine Schokoladensorte entscheiden. Wähle ich meine Lieblingssorte oder probiere ich mutig eine neue oder gar ausgefallene Sorte? Kinder im Volksschulalter haben oft biblische Lieblingserzählungen und sind gleichzeitig aber stets neugierig, offen und bereit, sich auf neue Perikopen einzulassen.

Liegt die Tafel Schokolade bereit, muss man sie öffnen. Auch eine biblische Erzählung im Unterricht muss für die Schüler\*innen geöffnet und zugänglich gemacht werden. Das kann beispielsweise mit einem passenden Einstieg, einem sinnlichen Erlebnis, einem Ritual (z. B. Hörmuschel), einem Bild oder einem Impuls gelingen.

Dann ist es endlich so weit, und man darf in das erste Schokoladenstück beißen. Es kann hastig in sich hineingegessen oder aber bedächtig auf der Zunge zergehen gelassen werden. Ihre wahre Geschmacksvielfalt wird nur bei zweitem erfahrbar. Die intensive Auseinandersetzung mit einer Bibelstelle oder einem Vers ermöglicht den Kindern zu staunen, Fragen zu stellen, ihre Gedanken (kreativ) auszudrücken und die Botschaft des Textes wahrzunehmen.

**G**emeinsam schmeckt es besser! Das trifft auf den Genuss von Schokolade und Bibel gleichermaßen zu. Im Dialog lernen Kinder den Text aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und ihre eigenen Gedanken zur Sprache zu bringen.

Folgende Satzanfänge können unterstützen:

- Ich frage mich, ...
- Mir ist aufgefallen, ...
- Spannend ist für mich, ...

**A**uch die bekannten Methoden des „Bibelteilens“ (Einen Satz/ein Wort, der/das mich besonders angesprochen hat, laut aussprechen, sich darüber austauschen, was mich besonders berührt hat ...) sind in vereinfachter Form bereits in der Volksschule anwendbar (vgl. Eltrop, 2013, 483–490).

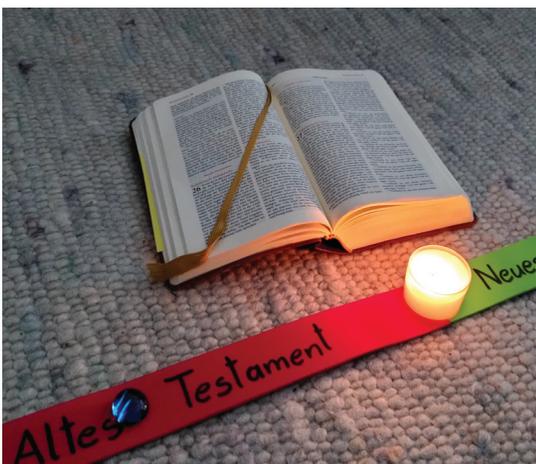


Bibel genießen ist wie Schokolade essen.

Foto: pixabay

Das Auge isst mit. Allein der Anblick einer köstlichen Schokolade lässt einem sprichwörtlich „*das Wasser im Mund zusammenfließen*“. Visualisierungen können unterstützend wirken, das Gehörte besser zu verstehen. Bodenbilder, die während einer Erzählung entstehen, helfen, den Blick zu fokussieren, schaffen eine meditative Atmosphäre und ermöglichen den Schüler\*innen Partizipation (vgl. Itze/Moers, 2013, 628).

St man einmal auf den Geschmack der Schokolade gekommen, möchte man ihn immer wieder erleben. Mit der Zeit wird man zur/zum wahren „Schokoladenkenner\*in“. Auch die Bibel möchte immer wieder neu entdeckt und gelesen werden. Regelmäßige Bibelarbeit im Religionsunterricht erleichtert den Schüler\*innen, eine Vertrautheit im Umgang mit biblischen Texten zu entwickeln. Als Unterstützung kann dazu eine „Zeitleiste“ verwendet werden. Bevor in die Arbeit mit einer Perikope eingestiegen wird, wird ein Streifen (z. B. Moosgummi) mit der Aufschrift „Altes Testament“ und ein zweiter Streifen mit der Aufschrift „Neues Testament“ aufgelegt. In die Mitte dieser beiden Streifen kommt eine Kerze (symbolisch für die Geburt Jesu Christi). Ein Muggelstein wird, je nachdem, ob es sich um eine Erzählung aus dem Alten Testament oder dem Neuen Testament handelt, auf den entsprechenden Streifen gelegt. Diese „Zeitleiste“ hilft den Schüler\*innen, den Bibeltext zeitlich einzuordnen.



Bibel-Zeitleiste.

Foto: Magdalena Schalk

Wahre Schokoladenliebhaber\*innen schmecken nicht nur die unterschiedlichen Sorten heraus, sondern auch die Besonderheiten der unterschiedlichen Schokoladenhersteller\*innen. Damit die Bibel für Kinder genießbar wird, braucht es von uns Religionslehrer\*innen ein gutes Gespür für adäquate Bibelübersetzungen und -ausgaben. Welche Bibelausgabe bzw. -übersetzung passt für welche Zielgruppe? Dabei geht es vor allem um die Sprache und Ausdrucksweise. Neben Kinderbibeln eignen sich auch die „Einheitsübersetzung“, die „BasisBibel“ und die „Bibel in einfacher Sprache“ für die Unterrichtspraxis.

Besonders empfehlenswert ist die „Einsteigerbibel“. Sie zeichnet sich durch ein kinderfreundliches Layout, einen Wortschatz, der dem der Kinder im Volksschulalter entspricht und Erklärungen der schwierigen Wörter aus. Diese „Einsteigerbibel“ ist nicht nur zum Vorlesen und für den Einsatz im Religionsunterricht geeignet, sondern vor allem auch zum Selberlesen der Kinder

(vgl. [www.diebibel.de/bibeln/bibelinderpraxis/bibelfuerkinder/einsteigerbibel/](http://www.diebibel.de/bibeln/bibelinderpraxis/bibelfuerkinder/einsteigerbibel/)).

### Bibel mit allen Sinnen erleben – kreative Umsetzungsmöglichkeiten

#### Hören

Beim Erzählen gilt es, durch einen entsprechenden Einstieg die Hörer\*innen in ihrer Lebenswelt abzuholen. Eine Erzählung gipfelt immer in einem Höhepunkt, der nach und nach aufgebaut wird und so Spannung erzeugt. Dadurch gewinnt die/der Erzähler\*in die Aufmerksamkeit der Hörer\*innen.

#### ■ POZEK

Als Hilfe zur Vorbereitung einer Erzählung eignet sich der POZEK-Schlüssel. Die Anfangsbuchstaben stehen für folgende Grundlagen des Erzählens:

**P** = Personen (Welche Personen kommen vor?)

**O** = Ort (An welchen Orten spielt die Erzählung? Wie können diese Orte beschrieben werden?)

**Z** = Zeit (Zu welcher Zeit spielt die Erzählung? Auch die Tages- oder Jahreszeit ist von Bedeutung.)

**E** = Ereignis (Was passiert? Was ist der Höhepunkt?)

**K** = Kern (Was ist der Kern der Erzählung? Welche Aussageabsicht steht dahinter?) (vgl. Zimmermann, 2013, 475–482).

#### ■ Klanggeschichte

Bei einer Klanggeschichte werden einzelne Szenen und Ereignisse einer Erzählung mit Klängen ausgedrückt. Mit Orff- und Rhythmusinstrumente aber auch Alltagsgegenständen machen die Schüler\*innen Situationen, Gefühle und Geschehnisse der Perikope hörbar. Diese Methode fördert die Interpretationsfähigkeit (vgl. Niehl / Thömmes, 2014, 63f).



**Mit den eigenen Fragen entdecken wir die Bibel – mit der Bibel können wir die eigenen Fragen entdecken.**

Rainer Oberthür

#### ■ Bibelrap

Das wiederholte rhythmische Sprechen und Klatschen steigert die Merkfähigkeit. So können z. B. biblische Personen und ihre Rollen (Genealogien, Hierarchien ...) und Erlebnisse einer längeren Perikope (z. B. Josef und seine Brüder, Mose, Abraham ...) wiederholt, gelernt und gefestigt werden. Immer wieder wird der Rap mit neuen Personen oder Orten erweitert. So wächst der Bibelrap mit jeder Religionsstunde.

#### Sehen

##### ■ Bodenbilder

„Ein Bodenbild kann sowohl hermeneutische als auch problemorientierte Bibelarbeit gut unterstützen als Veranschaulichung, Impuls, beziehungsweise Identifikationsangebot.“ (Schaupp, 2013, 540) Das gemeinsame Legen eines Bodenbildes fördert zudem die Partizipation der Schüler\*innen.

##### ■ One Paper Stories

„One Paper Stories ist eine visuelle Methode, um auf kreative und eindruckliche Weise Geschichten zu erzählen.“ (Oligschlaeger u. a., 2019, 8)

Während eine Bibelstelle erzählt wird, entsteht mit wenigen Zeichenstrichen auf einem einzigen Blatt Papier (Flipchart, Tafel ...) ein anschauliches Bild, das sich im Laufe der Erzählung immer wieder verändert. Das Buch „One Paper Stories. Strich für Strich: eine biblische Geschichte in einem Bild erzählen“ ist sofort zum Einsatz in der Praxis geeignet und beinhaltet 18 fertige Erzählvorlagen. Natürlich kann auch selbst ein „One Paper Story“-Konzept für eine ausgewählte Bibelstelle entwickelt werden (vgl. Oligschlaeger u. a., 2019, 811).

#### Fühlen

##### ■ Bibliolog

Durch den Bibliolog wird die Bibel auf eine ganz besondere Art und Weise lebendig. Der Bibliolog versucht „eine Begegnung zwischen Menschen und biblischem Text zu ermöglichen und zu inszenieren.“ (Pohl-Patalong, 2013, 516) Dabei werden die Lebenswelten der Teilnehmer\*innen stark hereingenommen und können so zu einem tieferen Textverständnis führen. Nach einem Prolog (Einführung der Methodik des Bibliologs) folgt eine narrative Hinführung zum Schauplatz der biblischen Erzählung. Dann schlägt die Bibliologleitung die Bibel auf und der Bibliolog beginnt. Die Perikope wird direkt aus der Bibel vorgelesen und an gewissen Stellen gestoppt. Dort führt die Leitung die Teilnehmenden in eine Rolle ein (Person oder Gegenstand) und stellt der Rolle eine Frage. Die Teilnehmenden fühlen sich in ihre Rolle und Situation hinein und können ihre Gedanken laut aussprechen. Diese werden von der Bibliologleitung in eigenen Worten wiederholt („echoing“). Nach der letzten Rolle beendet die Leitung den Bibliolog, indem sie sich für jede einzelne Rolle bedankt und die Teilnehmer\*innen in die Gegenwart zurückführt („deroling“). Zum Abschluss wird die gesamte Perikope noch einmal (ohne Stopps) vorgelesen (vgl. Pohl-Patalong, 2013, 516–522).

##### ■ Bibelmassage

Paarweise finden sich die Schüler\*innen zusammen. Während die Lehrperson die biblische Erzählung vorträgt, gibt sie immer wieder Anweisungen zu den Massagevorgängen (am Rücken, an den Händen ...), die die Kinder gegenseitig sanft ausführen. Die Partner\*innen wechseln, entweder nach der Hälfte der biblischen Erzählung oder in einem zweiten Durchgang, die Rollen.

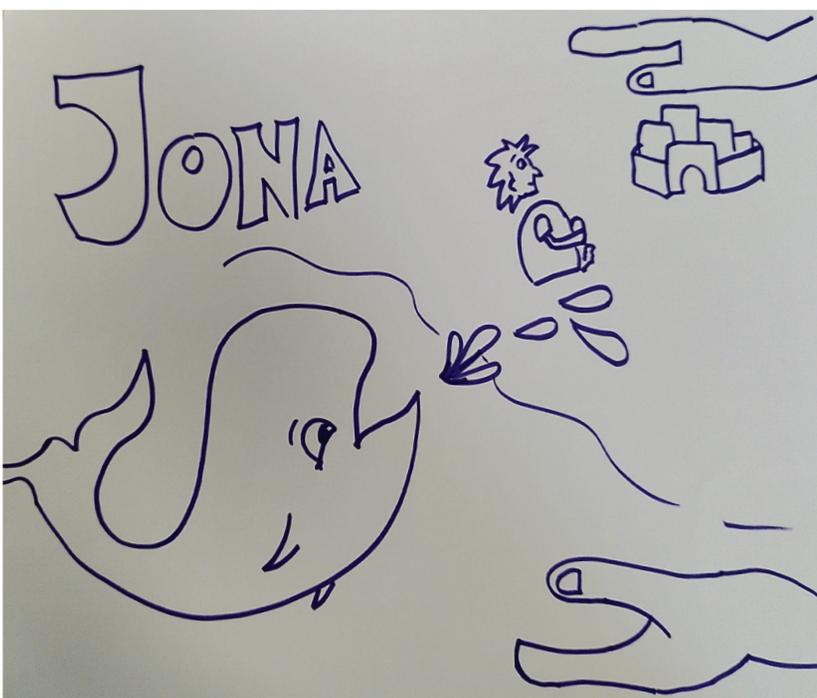
##### ■ Fühlgegenstand

Am Beginn oder während der Perikope bekommen die Schüler\*innen einen Gegenstand in die Hand gelegt. Dieser begleitet die Kinder durch die Bibelerzählung. Dabei können sie ihn spüren, fühlen, tasten und angreifen. Die Lehrperson kann während des Erzählens immer wieder kleine Aufgaben zum Wahrnehmen des Gegenstandes einbauen. Diese Methode eignet sich zum Beispiel gut für das Gleichnis vom Senfkorn (Senfkorn als Begleitgegenstand).

#### Riechen und Schmecken

##### ■ Biblisch Kochen

Im Rahmen eines Bibelschwerpunktes oder eines Bibelprojektes kann das Kochen biblischer Speisen (Fladenbrot, Obstsalat aus biblischen Früchten uvm.) ein genussliches Erlebnis für die Schüler\*innen darstellen.



One Paper Story zur Perikope von Jona.

Foto: Magdalena Schalk



Gewürze der Bibel – ein Genuss für alle Sinne.

Foto: pixabay



### Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

Die Schüler\*innen ...

- nehmen die Bibel als heiliges Buch wahr und können über ihre Erfahrungen damit in eigenen Worten berichten.
- setzen sich mit Perikopen intensiv und kreativ auseinander und können die biblischen Texte korrelativ deuten.
- können eine biblische Erzählung zeitlich einordnen.
- können ihre Gedanken, Fragen und Gefühle zu einer biblischen Perikope zur Sprache bringen.

### ■ Biblische Düfte

In das Land der Bibel kann anhand verschiedener Düfte eingetaucht werden. Dazu werden unterschiedliche biblische Gewürze (Weihrauch, Zimt, Kümmel, Rosenöl, Minze ...) in kleine, undurchsichtige Gefäße gegeben. Die Schüler\*innen dürfen daran riechen und raten, um welches Gewürz es sich handelt. Diese Reise durch die biblischen Düfte kann auch im Rahmen einer Lernlandschaft, eines Stationenbetriebes oder Bibelfestes eingebaut werden.



### Quellen und Literaturtipps

- Eltrop, Bettina: Lectio divina/Bibelteilen, in: Zimmermann, Mirjam/Zimmermann, Ruben (Hg.): Handbuch Bibeldidaktik, Tübingen: Mohr Siebeck 2013, 483–490.
- Itze, Ulrike/Moers, Edelgard: Zugänge zur Bibel für Schülerinnen und Schüler der Grundschule, in: Zimmermann, Mirjam/Zimmermann, Ruben (Hg.): Handbuch Bibeldidaktik, Tübingen: Mohr Siebeck 2013, 623–628.
- Niehl, Franz W./Thömmes, Arthur: 212 Methoden für den Religionsunterricht (Neuausgabe), München: Kösel 2014.
- Oligschläger, Annedore u. a.: One Paper Stories. Strich für Strich: eine biblische Geschichte in einem Bild erzählen, Stuttgart: Don Bosco 2019, 8–11.
- Pohl-Patalong, Uta: Bibliolog, in: Zimmermann, Mirjam / Zimmermann, Ruben (Hg.): Handbuch Bibeldidaktik, Tübingen: Mohr Siebeck 2013, 516–522.
- Porzelt, Burkard: Grundlinien biblischer Didaktik, Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt 2012.
- Schaupp, Barbara: Bibel und Bodenbilder, in: Zimmermann, Mirjam/Zimmermann, Ruben (Hg.): Handbuch Bibeldidaktik, Tübingen: Mohr Siebeck 2013, 536–540.
- Zimmermann, Mirjam: Erzählen, in: Zimmermann, Mirjam/Zimmermann, Ruben (Hg.): Handbuch Bibeldidaktik, Tübingen: Mohr Siebeck 2013, 475–482.
- YouTube: Bibel richtig genießen, 2021.
- [www.die-bibel.de/bibeln/bibel-in-der-praxis/bibel-fuer-kinder/einsteigerbibel](http://www.die-bibel.de/bibeln/bibel-in-der-praxis/bibel-fuer-kinder/einsteigerbibel)

### Bibelgenuss-Tipp

Elisabeth Birnbaum vom Katholischen Bibelwerk gibt in einer YouTube-Reihe, anhand eines 11-Gänge-Menüs, erfrischende Anregungen und Tipps zum Bibellesen. Unter dem Titel „Bibel richtig genießen“ bietet sie dazu anschauliche Impulse an, wie die Bibel zu einem ganz persönlichen Genuss werden kann.

Für die Praxis in der Primarstufe sind die Inhalte der Videos zwar zu komplex, sie können aber durchaus als Inspiration zum Erstellen eigener Lernvideos für den Einsatz im Religionsunterricht herangezogen werden.

### Bibellesewürfel

Ein hilfreiches Werkzeug, um über eine Bibelstelle mit Kindern ins Gespräch zu kommen, stellt der Bibellesewürfel vom Bibellesebund Schweiz dar. Der Bibellesewürfel ist als Vorlage auf der Homepage [www.reliplus.at](http://www.reliplus.at) zum Ausdrucken verfügbar. ○



[shop.bibellesebund.ch/erwachsene/bibel-weitergeben/gestaltungsvorschlaege/bibellese-wurfel-set.html](http://shop.bibellesebund.ch/erwachsene/bibel-weitergeben/gestaltungsvorschlaege/bibellese-wurfel-set.html)

# GENUSS STATT VERDRUSS

In einem Interview beschreibt Elisabeth Kormann, Religionslehrerin, Burnout-Prophylaxe-Trainerin und Genusstrainerin, wie sie ihre zusätzlichen Qualifikationen in den Religionsunterricht integriert. Zwei Texte motivieren, das Hier und Jetzt bewusster zu sehen und zu erleben. Ein abschließender Bilderbogen regt an, gute Augenblicke und genussvolle Momente im eigenen Leben zu entdecken und zu reflektieren.

Herbert Stiegler

Elisabeth Kormann ist Religionslehrerin an der MS Premstätten/Graz-Umgebung. Sie absolvierte eine Diplomausbildung im Bereich Burnout-Prophylaxe und Genusstraining.

## Frau Kormann, was kann man sich unter einer Genusstrainerin vorstellen?

**Elisabeth Kormann:** Den Begriff Genusstrainerin darf man so allein nicht stehen lassen. Die konkrete Bezeichnung lautet: Burnout-Prophylaxe-Trainerin und Genusstrainerin. Es geht darum, in unserer schnelllebigen Zeit eine andere Sicht zu bekommen – auf das persönliche Leben, auf das Arbeitsumfeld und auf das, was unser Herz füllt.

Eine Hilfestellung kann hier die „Liste angenehmer Erlebnisse“ sein (vgl. Kaluza, 2011, 346). Sich auf Spurensuche zu begeben: Was mache ich gerne, was widerstrebt mir? Wie oft übe ich eine freudvolle Tätigkeit aus? Gibt es Aktivitäten, die ich früher mit Leidenschaft gemacht habe und auf die ich im Stress des Alltages vergessen habe? Alles, was Freude macht, baut Stress ab! Hier ist mir der Unterschied zwischen den Begriffen Freude und Spaß sehr wichtig. Spaß bleibt an der Oberfläche, Freude geht in die Tiefe und nährt das Herz! Nicht unerwähnt lassen möchte ich folgenden Hinweis: Sport und Schlaf sind die einzigen natürlichen Antidepressiva.

## Was hat Sie persönlich motiviert, die Ausbildung zu machen?

**Elisabeth Kormann:** Ich habe von der Ausbildung gelesen und war begeistert davon. Der Lehrgang umfasste Inhalte von den biologischen, psychosomatischen Grundlagen über Stressdiagnostik bis hin zur Psychohygiene. Eine sehr umfangreiche Ausbildung, die ein Jahr gedauert hat und mit einer Diplomprüfung abschloss.



Liebe und Wertschätzung.

Foto: E. Kormann



Weg zur Mitte.

Foto: E. Kormann

## Was sind die zentralen Inhalte und Arbeitsfelder einer Genusstrainerin?

**Elisabeth Kormann:** Das Arbeitsfeld reicht von Einzelbegleitungen bis hin zu Vorträgen in der Erwachsenenbildung. Ziel ist es, die Menschen zu sensibilisieren. Viele drehen sich in einem Hamsterrad aus beruflichen Anforderungen und persönlichen Verpflichtungen und erlauben es sich kaum, sich selbst Gutes zu tun. Aus eigener Erfahrung und aus vielen Gesprächen weiß ich, dass Frauen hier einen großen Nachholbedarf haben. Genusstraining heißt hellhörig sein, den eigenen Bedürfnissen nachspüren und sich viel Freude im Leben gönnen.

## Welche Inhalte haben Sie für Ihren Religionsunterricht adaptiert bzw. integriert?

**Elisabeth Kormann:** Sicherlich den Genussaspekt Zeit. Jedes Kind steht als Original vor mir. Jedes Kind hat unglaublich viel Entfaltungspotenzial. Der Gegenstand Religion bietet Raum und Zeit, ganz individuell auf die Schüler\*innen einzugehen und nicht das Leistungsdenken in den Vordergrund zu stellen.

## Wie gestalten Sie den Religionsunterricht genussvoll für die Schüler\*innen und auch für sich selbst?

**Elisabeth Kormann:** Den Grundstein für einen genussvollen RU hat vor 26 Jahren meine damalige Professorin Mag. Karin Tuschschaden gelegt. Gerne zitiere ich ihre Worte in den Klassen. Sie sagte damals: „Die Zeit, die ich da vor Ihnen stehe, ist meine Lebenszeit. Und die lass ich mir von niemandem vermiesen!“ Im RU versuche ich, den Schüler\*innen immer zu vermitteln, dass alle Augenblicke (auch die Stunden

Genuss tut gut!

in der Schule) unsere Lebenszeit sind. Das Leben der Schüler\*innen mit all seinen Facetten steht im Vordergrund. Alles hat Platz. Das Sprechen über unsere Gefühle, unsere Ängste, über die „Scherben in unserem Leben“ und über das, was das Herz füllt, gehört für mich genauso zum Genussstraining.

Dazu habe ich im Schulhaus eine „Oase der Stille“ eingerichtet. Schüler\*innen sollen den Religionsunterricht als Wohlfühloase für die Seele erleben. Im Unterricht ziehen wir uns oft in diese Oase zurück. Auch in den Pausen wird dieser Ort mitten in der Aula gut genutzt.

### Was sind genussvolle Erfahrungen für Sie ganz persönlich und in Ihrer Rolle als Religionslehrerin?

**Elisabeth Kormann:** *Persönliche Genussmomente sind für mich jene Momente, wo ich mit meinem ganzen Herzen ganz dabei sein darf und nicht fremdbestimmt bin. Die Nähe geliebter Menschen, die Natur, Sport, ein Vollbad bei Kerzenschein – das gibt mir Kraft. Ein ganz persönlicher Genussmoment im schulischen Umfeld war für mich die Aussage eines Mädchens ohne Bekenntnis in der 3. Klasse, das sich heuer erstmals zum Religionsunterricht angemeldet hat. Sie äußerte sich so: „Wissen Sie, Frau Kormann, was ich am meisten bereue? Dass ich nicht schon seit der ersten Klasse am Religionsunterricht teilgenommen habe. Ihr Unterricht tut mir so gut.“*

*Das sind jene Genussmomente, die in den Alltag hineinleuchten und mich strahlen lassen!*



Oase der Stille.

Foto: E. Kormann

### Die 7 Genussregeln nach R. Lutz

- 1. Genuss braucht Zeit**  
Genießen braucht eine Frei-Zeit und einen Freiraum. Eile ist der Feind des Genießens. Um sich wohl zu fühlen, brauchen wir nicht unbedingt viel Zeit. Es geht um Augenblicke, die als angenehm und genussvoll erkannt und genutzt werden.
- 2. Genuss muss erlaubt sein**  
Unser Verhalten ist mitunter durch eine Erziehung geprägt, in der Genuss als „Luxus“ abgestempelt wurde. Es wird angeraten, diese „Genussdefizite“ aufzuspüren und zu korrigieren. Es geht darum, unsere alltäglichen kleinen Genüsse zu entdecken und diese wertzuschätzen.
- 3. Genuss geht nicht nebenbei**  
Genuss kann nicht neben anderen Aktivitäten erlebt werden. Ein Genussserlebnis braucht Fokussierung und Aufmerksamkeit.
- 4. Wissen, was einem gut tut**  
Vorlieben sind u. a. personen-, alters- und auch geschlechtsspezifisch. Jede/r kann entdecken, was für ihn oder für sie genussvoll ist.
- 5. Weniger ist mehr**  
Bei einem Überangebot tritt eine Sättigung ein. Durch Beschränkung bekommt das Besondere eine neue Qualität.
- 6. Ohne Erfahrung kein Genuss**  
Wir können umso besser und feiner wahrnehmen, je genauer wir etwas kennen. Je mehr Erfahrung wir haben (z. B. Qualität von Lebensmitteln), umso detaillierter können Unterschiede der Zusammensetzung, Herstellung, Herkunft usw. wahrgenommen werden. Differenzierungen dieser Art müssen erlernt werden, sie kommen nicht von selbst.
- 7. Genuss ist alltäglich**  
Wir kennen eine Reihe von alltäglichen Genüssen: Den Geruch von frischem Kaffee, ein freundliches Guten Morgen ... Es gilt, die Momente im Alltag zu entdecken und wertzuschätzen. Es braucht keine außerordentlichen Ereignisse, damit Genuss erfahrbar wird (vgl. Lutz, 2015, 346). ○



**Genieße den Augenblick, denn der Augenblick ist dein Leben.**

(Unbekannt)



### Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

Die Schüler\*innen ...

- können unterschiedliche Dimensionen von Genießen benennen und zuordnen.
- können anhand der Erzählung „Bohnen zählen“ alltägliche Genussserfahrungen nennen und reflektieren.
- kennen die sogenannten „Genussregeln“ und können diese mit ihrem Leben in Verbindung bringen.
- können eine Genuss-Collage gestalten.



### Quellen, Literatur- und Internettipps

- Handler, Beate: Genussstraining – Euthyme Verfahren - Ein Leben mit allen Sinnen, in: Psychologie in Österreich, 2009, 1, S. 70–76.
- Handler, Beate: Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining, Wien: Goldegg 2012.
- Lutz, Rainer: Genussstraining: Kleine Schule des Genießens, in: Michael Linden & Martin Hautzinger (Hg): Verhaltenstherapiemanual. Berlin/Heidelberg: Springer 2015, S. 346.
- Koppenhöfer, Eva: Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns, Lenigerich: Verlag Papst 2004.
- Simone Neumann, Praxis für Coaching & Betriebliche Gesundheitsförderung. [www.facebook.com/616701721695827/posts/905153689517294/](http://www.facebook.com/616701721695827/posts/905153689517294/)
- [blog.heiligenfeld.de/inspiration-9-zaehle-die-schoenen-momente-des-tages/](http://blog.heiligenfeld.de/inspiration-9-zaehle-die-schoenen-momente-des-tages/)
- [religionv1.orf.at/projekt03/tvradio/ra\\_gedanken/ra\\_ged041231\\_mettnitzer\\_fr.htm](http://religionv1.orf.at/projekt03/tvradio/ra_gedanken/ra_ged041231_mettnitzer_fr.htm)
- [www.zeitblueten.com/](http://www.zeitblueten.com/)
- [www.academia.edu/6707356/Linden\\_hautzinger\\_Verhaltenstherapiemanual](http://www.academia.edu/6707356/Linden_hautzinger_Verhaltenstherapiemanual)

# DIE KLEINEN DINGE GENIESSEN

Genuss bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, er kann im Alltag ganz unterschiedlich erlebt und erfahren werden. Zwei kurze Texte regen dazu an, über alltägliche Erfahrungen und über gute Augenblicke im Leben nachzudenken. Das Gedicht „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte“ lädt dazu ein, das Hier und Jetzt bewusst zu erleben. „Bohnen zählen“ am Ende eines Tages, eines Schuljahres ... kann Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

## Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte ...

*Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, im nächsten würde ich versuchen mehr Fehler zu machen.*

*Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen. Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich gewesen bin, ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen. Ich würde nicht so gesund leben. Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.*

*Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten. Freilich hatte ich auch Momente der Freude. Aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben. Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben. Nur aus Augenblicken. Vergiss nicht den jetzigen.*

*Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst barfuß gehen. Und ich würde mit mehr Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.*

*Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.*

Jorge Luis Borges

## Bohnen zählen

*Es war einmal eine alte Frau, die sehr bescheiden lebte. Viele Menschen bewunderten sie, weil sie trotz ihrer einfachen Lebensweise so zufrieden wirkte und ihr Leben genießen konnte. Die alte Frau verließ niemals ihr Haus, ohne eine Handvoll getrocknete, Bohnen mitzunehmen.*

*Sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine freundliche Begegnung, ein gutes Essen, ein aufmunterndes Wort – nahm sie diese Erfahrung ganz bewusst wahr. Sie genoss diesen Augenblick und nahm diesen Moment dankbar an.*

*Dann nahm sie eine Bohne aus der rechten Jackentasche und steckte sie in die linke. War ein Erlebnis besonders schön, wechselten sogar zwei oder drei Bohnen die Seite. Am Abend saß die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Sie genoss diese Zeit besonders und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes sie an diesem Tag erleben durfte. Und auch dann, wenn sie nur eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener und lebenswerter Tag. (Verfasser\*in unbekannt)*



„Alltagsbohnen.“

Foto: Andrea Kern.

## Impulse:

- Überlege, welche Gemeinsamkeiten die beiden Erzählungen haben.
- Finde Antworten auf die Frage „Welche Bohnen gebe ich heute in meine linke Tasche?“ und schreibe diese auf.
- Lies die Geschichte „Bohnen zählen“ deinen Eltern, Großeltern oder Geschwistern vor und frage sie, welche kurzen Erlebnisse und Erfahrungen sie für den heutigen Tag nennen würden.
- Das Gedicht „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte“ lädt dazu ein, das Hier und Jetzt bewusst zu erleben. Mutig sein, Neues zu wagen, Fehler zu machen, aus Fehlern zu lernen und Gewohntes zu überdenken. Welcher Gedanke des Gedichtes spricht dich am meisten an? Lies deinen Lieblingssatz vor.
- Die Geschichte „Bohnen zählen“, verpackt in ein Säckchen, gefüllt mit Bohnen, kann auch als „give-away“ z. B. für einen Abschlussgottesdienst verwendet werden, verbunden mit einem dankbaren Rückblick auf ein Schuljahr ...

# CARPE DIEM

*"Aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben. Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben", schreibt Jorge Luis Borges in seinem Gedicht. Die Bilder regen an, diese guten Augenblicke und genussvollen Momente im eigenen Leben zu entdecken ...*



Fotos: pixelio, von links oben nach rechts unten: Simone Peter, Kraftprotz, I. Friedrich, Stephanie Hoischlaeger, Sabine Meyer, Gabi Schoenemann, Brigitta Hohenester, Lupo, Alexandra H.

## Impulse:

- Beschreibe, welche „guten Momente“ in den Bildern dargestellt werden und welche auch für dich besonders bedeutsam sind. Welche „Bildthemen“ fehlen deiner Meinung nach?
- Gute und genussvolle Augenblicke zu haben ist eine wertvolle „Zutat“ für das Leben. Gestalte eine eigene Fotostory mit deinen freudvollen Momenten und Erfahrungen.

# GENUSS – EIN GESCHENK GOTTES

Die Fähigkeit, genießen zu können, ist ein Talent, das Menschen kennzeichnet. Genuss ist ein höchst sinnliches Erleben und damit eben von Gott geschenkt – und wie wir aus dem Umgang mit Talenten wissen, ist also auch das Genießenkönnen nicht nur Gabe, sondern zugleich auch eine Aufgabe, die es im Leben zu entfalten gilt.

Monika Prettenthaler

**D**ie deutsche Journalistin Sabine Henning, die im Urlaub am liebsten in den Tag hineinlebt und Land und Leute – besonders gerne in den Bergen – beobachtet, geht in einem Beitrag zur sommerlichen Urlaubszeit u. a. der Frage von Genuss und (christlicher) Religion nach: „Glaube und Genuss – das ging auch in der christlichen Tradition lange nicht zusammen, jedenfalls nicht offiziell. [...] Heute wird eine genussvolle Lebenshaltung nicht mehr verteufelt, wenn sie kein Egotrip ist. So bekannte sich selbst Papst Franziskus in seiner Lehrschrift *Amoris Laetitia* dazu, ein Filmgenießer zu sein, und bezog sich auch auf seinen Lieblingsfilm, den mit einem Oscar ausgezeichneten Spielfilm *Babettes Fest* von 1987. In diesem bekocht eine Französin ein streng pietistisches dänisches Dorf mit einem opulenten Mahle. Der gemeinsame Genuss löst die Bewohner aus einem erstarrten Miteinander.

Genuss kann eine Art von Resonanzerfahrung sein, wie sie der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt: *Etwas hat uns berührt, wir reagieren darauf und lassen uns vielleicht sogar verwandeln. ‚Ob sich Resonanz einstellt und wenn ja, wie lange, lässt sich niemals voraussagen‘, schreibt Rosa in seinem Buch *Unverfügbarkeit*. ‚Es geht uns mit ihr wie mit dem Einschlafen. Je intensiver wir es wollen, desto weniger gelingt es uns. Genuss empfinden zu können ist daher weniger eine Frage der perfekten Bedingungen, sondern mehr eine der Einstellung: Genuss gibt es nicht ‚to go‘. Auch die biblische Erzählung von der Speisung der Fünftausend lässt sich so lesen. Darin bittet Jesus die Jünger, die Menschen anzuweisen sich niederzulassen. Tausende setzen sich ins Gras. Sie werden aufnahmefähig für das Wunder. Sie werden satt.‘ (Henning 2020, 23)*

## Genuss als Freude am Geschaffenen

*Ich hatte erkannt: Es gibt kein in allem Tun gründendes Glück, es sei denn, ein jeder freut sich und so verschafft er sich Glück, während er noch lebt, wobei zugleich immer, wenn ein Mensch isst und trinkt und durch seinen ganzen Besitz das Glück kennenlernt, das ein Geschenk Gottes ist. (Koh 3,12–13)*

Was hier im Zitat aus dem Buch *Kohelet* anklingt – nämlich ein Zusammenhang von Genuss oder Glück, Essen und Gottesgaben –, nimmt auch der Würzburger Liturgiewissenschaftler Guido Fuchs in den Blick (Fuchs 2010). Es gehe in der Bibel nicht so sehr darum, was man esse, sondern wie. *„Wir wissen ja von Jesus im Grunde auch fast nichts, was er gegessen hat, aber dass er sehr gern mit anderen Menschen gegessen hat, in Mahlgemeinschaften war, sich mit den Menschen unterhalten hat und auf die Art und Weise auch sein Evangelium verkündet hat.“*

Und weiter: *„Hat Gott nicht viele Dinge über den notwendigen Gebrauch hinaus kostbar für uns gemacht? Kostbar – im wahrsten Sinn des Wortes: zu kosten und zu schmecken. Dass der Genuss nicht gegen Gott gerichtet ist und sein kann, erklärt sich also daraus, dass er es ja ist, der das geschaffen hat, was wir schmecken und genießen können“ (Fuchs 2010, 31).*

In den Psalmen ist Genuss Ausdruck eines gesegneten Lebens, das jene Menschen führen können, die Gott achten und seinen Wegen folgen (Ps 128,2). Genuss ist von Gott geschenkt. Mit Jean Anthelme Brillat-Savarin gesagt: *„Der Schöpfer hat dem Menschen die Verpflichtung auferlegt zu essen, um zu leben; er lädt ihn dazu durch den Appetit ein und belohnt ihn durch den Genuss“ (vgl. Fuchs 2010, 31).*

**N**ach diesem grundlegenden Versuch, Genuss theologisch zu verorten, steht auf der nächsten Seite die Frage im Mittelpunkt, wie die Begabung zum Genießen im Bewusstsein bleibt bzw. geübt werden kann. Philosophische Erkenntnisse und empirische Befunde zur Genussfähigkeit sind die Ausgangspunkte für die Überlegungen auf den Seiten 22 und 23. Der Beitrag auf der Homepage ([www.reliplus.at](http://www.reliplus.at)) will dem Gegensatz von Genuss und Sucht auf die Spur kommen. 

Genuss ≠ to go



## Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

- Grundlagen zum Genießen aus theologischer und philosophischer Sicht beschreiben.
- Die Genussfähigkeit von Menschen und mögliche Hindernisse analysieren.
- Perspektiven für eine genussfreundliche Lebensgestaltung entwickeln.



## Quellen und Literaturtipps:

- Diallo-Ginstl, Erika: Genuss-Schule für Kinder und Jugendliche, auf: [www.xundessen.at](http://www.xundessen.at)
- Feinberg, Margaret: Gottes Güte schmecken. Das Geheimnis, das Leben mit allen Sinnen zu genießen, Holzgerlingen: SCM R. Brockhaus 2020.
- Fuchs, Guido: Gott und Gaumen. Eine kleine Theologie des Essens und Trinkens, München: Claudius 2010.
- Handler, Beate: Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Wohlbefinden, Wien: Goldegg-Verlag 2020.
- Henning, Sabine: Mit allen Sinnen, in: *Andere Zeiten*, Das Magazin zum Kirchenjahr 2/2020, 22–23.
- Koppenhöfer, Eva / Evrahr, Ulla (u. a.): Mit allen Sinnen genießen: Mehr Lebensqualität durch bewussten Genuss, Weinheim/Basel: Beltz 2014.
- Platt, Thomas (Hg.): Genussbarometer Deutschland. Wie wir zu leben verstehen. Berlin: Ch.Links 2004.
- Rosa, Hartmut: *Unverfügbarkeit*, [Unruhe bewahren] Wien – Salzburg: Residenz 2019.

# ... UND EINE TRAININGSSACHE?

Da ist auf der einen Seite die in den Menschen grundlegende Fähigkeit, genießen zu können – auf der anderen Seite braucht es – wie bei allen Begabungen – auch eine entsprechende „Pflege“ dieser Anlage, damit sie sich entsprechend entfalten kann.

Menschen haben nur ein Leben zur Verfügung, meist ausgestattet mit vielen Begabungen und Talenten, die entdeckt und entfaltet werden wollen. Auf der Grundlage der sieben Genussregeln (vgl. Sek 1-Beitrag in diesem Heft) können alle Menschen ihre Fähigkeit zum Genuss entfalten. Dazu braucht es kein schweres Konditionstraining, sondern vielmehr eine klare Entscheidung, den Alltag mit allen Sinnen und einem guten Blick auf sich selbst und die Menschen im Umfeld zu leben. „Ein Tag, an dem wir keinen Genuss- oder Glücksmoment erleben oder uns einen solchen verschaffen, ist ein Tag, an dem etwas fehlt!“ (Handler 2020, 66–67). Diese klare Aussage wird auch durch Erkenntnisse der australischen Krankenschwester Bonnie Ware bestätigt. Sie hat viele schwerkranke Menschen in deren letzter Lebensphase begleitet und fasst in ihrem Buch die „Top Five Regrets“, die Menschen am Lebensende bereuen, zusammen (vgl. Handler 2020, 66):

- „Ich hätte gerne den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben – und mich nicht von den Erwartungen anderer leiten zu lassen.“
- „Ich hätte nicht so hart arbeiten dürfen.“
- „Ich hätte den Mut haben sollen, meine Gefühle auszudrücken.“
- „Ich hätte mit meinen Freunden in Kontakt bleiben sollen.“
- „Ich hätte mir mehr Glück und Zufriedenheit gönnen sollen.“

Es ist allen Menschen zu wünschen, dass sie nicht erst am Lebensende entdecken, wie viele Möglichkeiten des Genießens und der Freude ihnen das Leben geboten hätte ...

Diese Gedanken können auch eine Motivation zu Genussübungen im Alltag sein. Ein Zugang zu solchen Übungen ist die Orientierung an den menschlichen Sinnen – die Beispiele (vgl. Handler 2020, 123–197; Feinberg 2020) wollen anregen, weitere Genussstrainings-Ideen zu entwickeln.

**Impulse:** Diskutiert darüber ...

- Sprecht über eure Wahrnehmung in Bezug auf die Genussfähigkeit verschiedener Menschen: Wann/wie/was genießen Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer? Welche Rolle spielen eurer Meinung nach Lebenskontext, -situation und -einstellungen? Welche Rolle spielt beim Genießen der Faktor Zeit?
- Wählt einen Sinn aus, experimentiert und entwickelt selbst Genuss-Übungs-Ideen zum gewählten Sinn: Z. B. Farbsehen, Dufterlebnisse, Lauschspaziergang. ○

Die Bilder hier und auf den folgenden Seiten stammen aus einer Arbeit von Magdalena R. Pretenthaler, Schülerin des Grafik- und Kommunikationsdesign-Zweiges an der Grazer HTL Ortweinschule. Die Aufgabenstellung war der Entwurf eines autofiktionalen Comics: Eine anregende Lektüre und viel Freude beim genussvollen Wahrnehmen kleiner Dinge und großer Erkenntnisse!

Fotos: Magdalena R. Pretenthaler

”

**Für den wahren Genuss braucht es nicht unbedingt perfekte Bedingungen, sondern vor allem die richtige Einstellung.**

Sabine Henning



# GENIESSEN A LA EPIKUR

Hektik und Alltagsstress sowie eine Überfülle an Reizen bestimmten das Leben vieler Menschen. Ein Zustand, der oft dazu beiträgt, dass Personen nicht auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse achten. Schade, wo doch eine sensible Wahrnehmung ein genussvolles Lebensgefühl entstehen ließe ...

**B**eate Handler nimmt in ihrem sehr umfassend angelegten Genusstrainingsbuch (Handler 2020) auch historische Aspekte in den Blick und kommt dabei im Jahr 300 v. Chr. auf die griechische Insel Samos: Selbstfürsorge – das Erkennen eigener Bedürfnisse, Freiraum für Genussmomente zu schaffen und so das Wohlbefinden zu steigern – ist bereits Inhalt der Erkenntnislehre bei Epikur (341–271 v. Chr.). Er geht davon aus, „dass nicht Völlerei, Materielles oder Exzesse ein lustvolles Leben erzeugen, sondern der nüchterne Verstand und die Vernunft. Das Einhalten von Grenzen, maßvoller Umgang mit der Welt und ein sinnvolles Abwägen von Enthaltbarkeit, um dadurch den Genuss zu steigern – diese Faktoren tragen zur Lebenszufriedenheit bei. Eine besondere Haltung ist nötig, um ein zufriedenes Leben ohne Verwirrung und mit innerer Ausgeglichenheit zu führen. Wenn ich Wohlbefinden anstrebe, muss ich Sorgen und Furcht überwinden. Hier werden die Parallelen zur Verhaltenstherapie sehr deutlich, wie es beispielsweise die Disputationstechniken (kognitives Umstrukturieren, Dagegendenken) zum Ziel haben.

Anleitung zur Selbsthilfe, Wissen vermitteln, Trainieren, im Alltag Umsetzen und dadurch nachhaltige Veränderungen zu erzielen – das sind die Grundlagen der Schule Epikurs.“ (Handler 2020, 24–25)

Wie kann das konkret aussehen? Die klinische Psychologin Beate Handler erzählt dazu, dass sie auf die Frage, ob Menschen regelmäßig Genussmomente erleben und in ihrem Alltag sogenannte „Genussnischen“ eingerichtet haben, oft ein Zögern beobachtet. Sie hat dabei Folgendes erkannt: Der Grund dafür ist aber nicht der, dass es diese Genussmomente und -nischen nicht gibt, sondern der Begriff „Genuss“, der oft Schwierigkeiten bereitet.

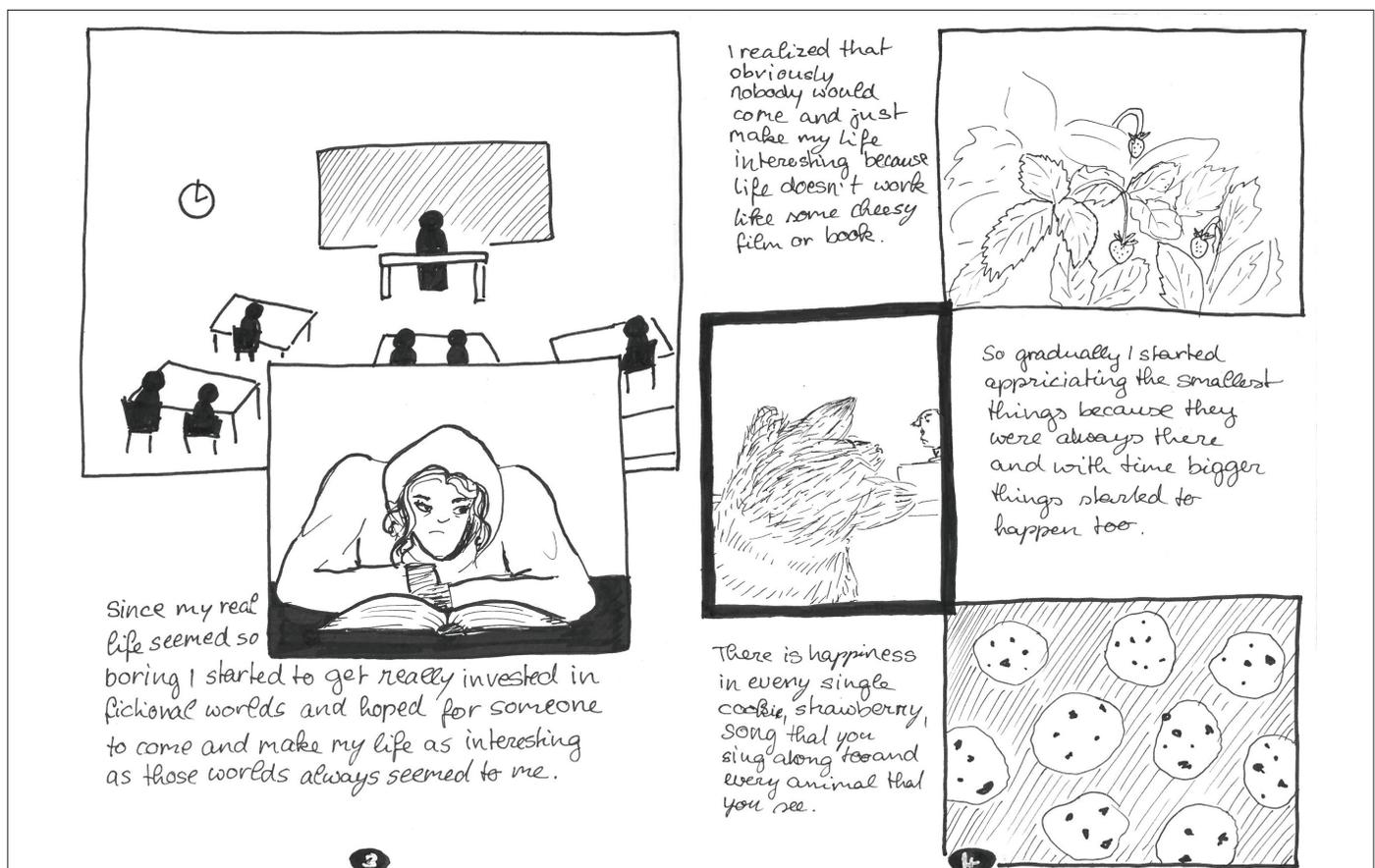
Handler verwendet daher Umschreibungen wie:

- „etwas zu tun, was mir sehr guttut“;
- „etwas tun, wobei ich mich wohl und entspannt fühle“;
- „etwas tun, das mir so richtig Freude und Spaß bereitet“;
- „Zeiträume, in denen ich mich besonders wohl fühle“;
- „eigene Bedürfnisse erfüllen“;
- „etwas, wobei ich Energie tanken kann“ oder
- „nichts zu tun ...“ (Handler 2020, 26–27)

Und sie nimmt wahr, dass die Gesichter der Gesprächspartner\*innen dann oft freudig zu leuchten beginnen und die Menschen ausführlich über ihre Lebensgenüsse erzählen (vgl. Handler 2020, 26).

## Impulse:

- Epikur empfiehlt auch, dass Menschen lachen und philosophieren sollen – eine Idee, die auch heute gilt?
- Im achtzackigen Genussstern werden jene Faktoren abgebildet, deren Zusammenwirken Genuss ermöglicht. Dabei werden den einander jeweils gegenüberliegenden Spitzen Lust – Unlust, Befriedigung – Askese, Heiterkeit – Ernst und Entspannung – Aufregung zugeordnet. ○



# WAS/WIE WIR GENIESSEN

Vor Jahren wurde in Deutschland das Vorhaben umgesetzt, Genuss empirisch zu untersuchen: (Wie) Lässt sich Genuss messen? Ist Genuss so individuell, wie Menschen bzw. Lebensumstände es sind? Die Ergebnisse regen zum Weiterdenken an.

Thomas Platt hat die Ergebnisse der Studie zusammengefasst (Platt 2004) – auch wenn die Zahlen bereits über 15 Jahre alt sind, lohnt sich ein Blick auf die Einstellungen und Verhaltensweisen, die den Genuss betreffen: 89 % der befragten Menschen stimmen der Aussage zu, dass Genuss im Leben von Menschen eine wichtige Rolle spielen sollte. Selbstbestimmte Zeit, in der sie ungestört genießen können, sehen die Menschen als wichtigste Voraussetzung für Genuss (vgl. Handler 2020, 99). Wie bzw. womit verschiedene Personen diese Zeit für Genuss verbringen und was sie dann als genüsslich empfinden, ist so individuell und vielfältig wie die Menschen selbst. Dennoch konnten vier Genießer\*innen-Gruppen geclustert werden (vgl. Handler 2020, 101f):

- Couchgenießer\*innen (36 %): Sie definieren sich über bescheidenen Genuss, der sich mit wenig Aufwand verwirklichen lässt. Feierabendgenießer\*innen, die erlaubtes Nichtstun als Belohnung für einen Arbeits- oder Schultag verstehen, gehören hier dazu. Es zeigt sich: Verzicht kann den Genuss erhöhen – auch weil hier Vorfreude wirkt.
- Geschmacksgenießer\*innen (27 %): In dieser Gruppe geht Genuss durch den Magen. Außergewöhnliche, erlesene Speisen und Getränke, die außerhalb des Alltags in einem besonderen Umfeld genossen werden, sind kennzeichnend für die Zuordnung.
- Erlebnisgenießer\*innen (17 %): Auch sie finden ihre Genüsse, die einen gewissen „Kickcharakter“ haben und hohe Intensität aufweisen müssen,

außerhalb des Alltags. Hohe Kosten und Anstrengung schrecken nicht ab. Die Genüsse werden gut geplant und müssen eine Qualität haben.

- Alltagsgenießer\*innen (17 %): Menschen, die zu dieser Gruppe gehören, genießen das, was der Tag so bringt. Sie können sehr viele Dinge oder Ereignisse in einem positiven Licht sehen. Im Unterschied zu Couchgenießer\*innen sind hier auch körperliche und geistige Aktivitäten gefragt. Alltagsgenießer\*innen erleben durch ihre Haltung überdurchschnittlich viele Genussmomente.
- Wie immer, wenn Kategorisierungen vorgenommen werden, ist es wichtig zu sehen, dass die Gruppen im „echten Leben“ selten in Reinkultur zu finden sind. Vielmehr treffen wir häufig auf Mischtypen – und für alle, die nirgends einordenbar sind, bedeutet das nicht, dass diese Menschen nicht genießen können, sondern eher, dass sie Genussindividualist\*innen sind, denn Genießen ist eine Frage der Einstellung (vgl. Handler 2020, 102).

## Impulse:

- Findet heraus, zu welchem Genusstyp ihr persönlich tendiert: Dazu kann auch spannend sein, für verschiedene Genüsse (Symbol-)Fotos zu machen und daraus eine Genusscollage zu gestalten. Auf dieser Basis lässt sich meist eine Genusstyp-Richtung bestimmen.
- Spricht in diesem Zusammenhang auch über die Rahmenbedingungen, die ihr zum Genießen braucht. ○



**Genießen heißt  
Gebrauchen mit  
Freude, nicht in der  
Hoffnung, sondern in der  
Wirklichkeit.**

Augustinus von Hippo,  
354–430



# MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Schule, Religionsunterricht und genießen – kann das zusammenpassen? Weil der christliche Glaube das menschliche Leben in seiner Vielfalt und Buntheit prägen möchte, spiegelt sich das auch in den methodischen Angeboten des RU wider. Das kann genussvoll gelingen, wenn die Schüler\*innen mit ihren Sinnen, ihrer Fantasie, ... angesprochen werden.

Daniela Fröhlich  
Andrea Kern  
Monika Pretenthaler  
Magdalena Schalk

Aus dem  
Methodenlabor

Der klassische Ansatz, dass in einer Pädagogik, die sich am „ganzen Menschen“ orientiert, Kopf, Hand und Herz angesprochen werden, steht auch im Zentrum eines genussvollen Lernens mit allen Sinnen und damit einer Didaktik, die Schüler\*innen „als glaubende, suchende, fragende oder zweifelnde junge Menschen ernst nimmt und sie inspiriert, originelle Zugänge zu finden.“ (Rendle 2010, 9) Ludwig Rendle schreibt in der Einleitung seines Klassikers zum ganzheitlichen Lernen treffend: „Setz dich ruhig hin!“, „Spiel nicht herum!“, „Träum nicht so vor dich hin!“ – oft fühlen sich Lehrer\*innen genötigt, Schüler\*innen durch solche Aufforderungen auf eine „ordentliche“ Arbeitshaltung hinzuweisen. Für die Schüler\*innen „gehören derartige Hinweise zu ihrem Alltag, die ihnen vermitteln, was im Unterricht nicht gefragt ist, was als störend empfunden wird. Sie wissen, sie können Gedanken bewegen, aber nicht den Körper; sie sollen fantasievoll sein, aber nur beim Aufsatz oder beim Zeichenunterricht; sie können den Körper gebrauchen, aber bitte nur beim Sportunterricht. Wer Schüler\*innen als Subjekte ernst nimmt, wird nicht ihre vorhandenen Bedürfnisse unterdrücken, sondern diese produktiv und positiv in die Lernprozesse einbinden.“ (Rendle 2010, 10)

Ausgehend von den Grundregeln für den Einsatz von ganzheitlichen Methoden (vgl. Rendle 2010, 13) werden hier ausgewählte Prinzipien formuliert:

## Prinzipien für Übungen mit allen Sinnen:

- Methoden, die unterschiedliche Sinne ansprechen, lassen sich nicht mit Druck oder gegen den Willen der Schüler\*innen „anordnen“ – es sind vielmehr Geduld und Einladungsscharakter gefragt.
- Es geht bei „sinnlichen“ Methoden nicht um einen gelegentlichen „Unterrichtsgag“ zur Abwechslung oder um Belohnung, sondern eher

um ein Prinzip, das behutsam und schrittweise eingeübt werden will. Wie bei allen anderen Methoden, die im RU eingesetzt werden, ist auch hier der Blick auf die Inhalte genauso gefordert wie der Bezug zu den Schüler\*innen.

- Ganzheitliche und verschiedene Sinne ansprechende Methoden stehen einer sogenannten Hochgeschwindigkeitsdidaktik entgegen und dienen bewusst einer Verlangsamung. Gerade dieser Aspekt kann zu genussvollen Lernsituationen beitragen.
- Schüler\*innen als Subjekte wahr und ernst zu nehmen bedeutet, jenseits von Normen in Bezug auf Ergebnisse und Erkenntnisse zu denken.

Die hier vorgestellten Methoden sollten von Lehrer\*innen selbst erfahren und ausprobiert werden, bevor sie im RU eingesetzt werden. Nur so können mögliche Wirkungen – in Bezug auf Chancen genauso wie im Hinblick auf Herausforderungen oder Grenzen – möglichst realistisch eingeschätzt werden.

## Ideen für die Praxis

Viele der folgenden Praxisideen sind für alle Altersgruppen und Schulstufen geeignet – wie meistens lohnt sich also auch diesmal, im Methodenlabor über die eigene „Domäne“ hinaus zu lesen. Sinnliches Lernen z. B. von Vokabeln oder anderen komplexen Begriffen gelingt – nicht nur, aber besonders in der Primarstufe – leichter, wenn es mit Anschauen, Angreifen – wir sprechen in Lernzusammenhängen vom „Begreifen“ und „Benutzen“ – verknüpft wird. Wer mit allen Sinnen lernt, merkt sich vieles leichter.

Spielideen aus der psychomotorischen Förderung rund um „visuelle Wahrnehmung“:

### ■ Wer umgibt mich?

Material: Klangschale  
+ visuelle Wahrnehmung  
+ Sozialerfahrung

Spielbeschreibung: Die Kinder bewegen sich frei, aber langsam durch den Raum. Dabei achten sie darauf, wer sich um sie herum bewegt. Auf ein Signal hin schließen sie die Augen. Jedes Kind sagt nun mit geschlossenen Augen, welche Kinder sich vor, dahinter und daneben befinden.



Lernen mit allen Sinnen erhöht die Merkgabe. Foto: colourbox

## ■ Luftbilder merken

Material: evtl. Tafel und Kreide, Blatt Papier und Stift

+ visuelle Wahrnehmung

+ Körpererfahrung

Spielbeschreibung: Der Erwachsene zeichnet mit dem Finger einfache Figuren in der Luft (die zuvor in der Natur entdeckt wurden oder bei einer Geschichte/in einem Gedicht beschrieben wurden). Der Erwachsene achtet bei der Auswahl seines Standplatzes darauf, dass er die Luftbilder seitenrichtig für die Kinder zeichnet. Die Kinder erraten die Figuren und zeichnen sie in der Luft nach. Variante: Die Kinder zeichnen sie auf der Tafel oder auf einem Blatt Papier nach.

## ■ Sonnenblume

Material: Ball

+ visuelle Wahrnehmung

+ Körpererfahrung

Spielbeschreibung: Alle Kinder suchen sich einen Platz im Raum und bleiben dort stehen. Ein Kind spielt die Sonne, hält einen Ball über dem Kopf und geht durch den Raum. Die anderen Kinder wenden ihr Gesicht immer der Sonne zu, ohne sich vom Platz zu bewegen.

## ■ Buchstaben schmecken

Im Rahmen eines Bibelschwerpunktes lohnt es sich, ein Stück weit mit den Schüler\*innen in die biblischen Sprachen einzutauchen. Die Schüler\*innen können dabei die hebräischen oder griechischen Buchstaben kennen lernen, ihren Namen auf Hebräisch/Griechisch stempeln oder kunstvoll schreiben. Ein besonderes Genusserlebnis sind die „Honigbuchstaben“. Dazu werden Kekse, in Form der hebräischen Buchstaben (mithilfe von Keksausstechern), gebacken. Im Unterricht darf sich jedes Kind einen Buchstaben (beispielsweise den Anfangsbuchstaben seines Namens) aussuchen, ihn in Honig tauchen und dann genießen. Dieser Buchstabengenuss geht auf einen Brauch der jüdischen Toraschulen zurück und passt auch hervorragend in eine Unterrichtssequenz zum Judentum. Zur Zeit Jesu war es üblich, dass die Schüler am ersten Schultag Honig von einem Holzbuchstaben lutschen durften.

Dabei sprach der Toralehrer folgende Psalmverse aus Ps 19,9a.11: *Die Befehle des Herrn sind richtig, sie erfreuen das Herz. Sie sind kostbarer als Gold, als Feingold in Menge. Sie sind süßer als Honig, als Honig aus Waben.*

## ■ Stationenbetrieb – Mit allen Sinnen ...

Zu den folgenden Anregungen wird ein Arbeitsblatt für die Schüler\*innen erstellt:

### 1. Station: SEHEN

Vorbereitung: Ein farbintensives, für Schüler\*innen nicht zu schwer erschließbares Bild – gut eignen sich dafür Werke von Sieger Köder, z. B. Bilder zu Bibel/Schöpfungsthematik – wird

auf schwereres Papier (120 g) kopiert, auf die Rückseite wird die Bildbeschreibung geklebt; je nach Klassengröße wird das Bild in drei bis fünf Ausführungen zur Verfügung gestellt.

Aufgaben (jeweils mit Platz zur Bearbeitung) für das Schüler\*innen-Arbeitsblatt zu Station 1:

- Schau das Bild genau an – nimm dir dazu genügend Zeit.
- Welche Farben kannst du sehen?
- Welche Formen, Dinge, Lebewesen ... siehst du?
- Was wollte der Künstler auf diesem Bild deiner Meinung nach darstellen?
- Lies dir die Bildbeschreibung auf der Rückseite des Bildes durch und vergleiche sie mit deinen Gedanken.



Sehen.

Foto: Andrea Kern

### 2. Station: TASTEN

Vorbereitung: Drei bis fünf (je nach Klassengröße) Stoffsäckchen werden mit einigen kleinen und gut tastbaren Gegenständen befüllt – hier kann der Herausforderungsgrad auf die jeweilige Klasse abgestimmt werden.

Aufgaben (jeweils mit Platz zur Bearbeitung) für das Schüler\*innen-Arbeitsblatt zu Station 2:

- Verklebe deine Fingerkuppen mit Tixostreifen und greife in den Krabbelsack. Wie fühlt sich das an?
- Nimm nun die Tixostreifen von deinen Fingern und ertaste die Dinge im Krabbelsack. Welche Dinge sind darin versteckt?
- Notiere hier die Gegenstände, die du ertastet hast.

### 3. Station: RIECHEN

Vorbereitung: Fünf kleine Dosen werden von a) bis e) beschriftet und mit verschiedenen, intensiv duftenden Lebensmitteln oder Gewürzen befüllt. Als Alternative können auch Wattepads, die mit einfach zuordenbaren ätherischen Ölen getränkt sind, in die Dosen gelegt werden. In großen Klassen ist es günstig, zwei bis drei Dosensets vorzubereiten (in unterschiedlichen Farben oder mit Aufklebern zur Unterscheidung).



**Genießen, tief durchatmen, an nichts denken müssen, frei sein, leben. Bis in die letzte Faser meines Herzens spüren, wie das Leben pulsiert, tief einatmen, aufnehmen, auftanken. Danke!**

Christa Prior

Aufgabe (jeweils mit Platz zur Bearbeitung) für das Schüler\*innen-Arbeitsblatt zu Station 3:

- Öffne die Dosen der Reihe nach und versuche zu erkennen, welcher Duft sich darin versteckt. Trage deine Ergebnisse ein und überprüfe sie.

- a) In dieser Dose duftet:  
Dieser Duft erinnert mich an:
- b) In dieser Dose duftet:  
Dieser Duft erinnert mich an:
- c) In dieser Dose duftet:  
Dieser Duft erinnert mich an:
- d) In dieser Dose duftet:  
Dieser Duft erinnert mich an:
- e) In dieser Dose duftet:  
Dieser Duft erinnert mich an:



Welcher Duft versteckt sich darin?

Foto: Andrea Kern

#### 4. Station: SCHMECKEN

Vorbereitung: In einem Brotkorb, der mit einem Tuch ausgelegt ist, das groß genug ist, um das Brot auch zudecken zu können, liegt für jede/n Schüler\*in ein kleines Stück frisches Brot bereit.

Aufgaben (jeweils mit Platz zur Bearbeitung) für das Schüler\*innen-Arbeitsblatt zu Station 4:

- Nimm ein Stück Brot und mache einen Bissen, kaue ein paar Mal. Wie schmeckt es?
- Nimm noch einen Bissen und kaue ihn mindestens 20 mal. Wie verändert sich der Geschmack des Brotes?

#### 5. Station: HÖREN

Vorbereitung: CD-Player mit Kopfhörern, Musik-CD (alternativ: I-Pad/Tablet mit Kopfhörern und Musik-Playliste), Zeichenblätter und Wachsmalkreiden.

Aufgaben (jeweils mit Platz zur Bearbeitung) für das Schüler\*innen-Arbeitsblatt zu Station 5:

- Nimm dir ein Blatt Papier und Ölkreiden.
- Setze die (deine) Kopfhörer auf und schalte

den CD-Player ein (starte die Musik auf dem Tablet)

- und beginne zum Rhythmus der Musik zu malen.
- Betrachte dein Werk nach dem Ende des Musikstückes und gib dem Bild einen Titel.

#### ■ Genussvolles Ritual zum Stundenbeginn

Der Beginn jeder Religionsstunde ist eine wichtige Phase und viele Religionslehrer\*innen entwickeln im Lauf ihrer Unterrichtstätigkeit nicht umsonst Rituale, die sie nach der Begrüßung der Schüler\*innen gestalten. Sie unterstützen die Schüler\*innen dadurch, nach der Pause gut in den Unterricht wechseln zu können.

Eine Möglichkeit, den Schüler\*innen in kurzer Zeit ein konzentriertes Ankommen im RU zu ermöglichen, ist die folgende Zentrierungsübung, die zuerst den „Genuss“ von Klang und Stille im oft ziemlich lauten und bewegten Schulalltag anregt: Auf einer Klangschale wird ein Ton angeschlagen, die Schüler\*innen werden gebeten, diesen Klang „bis zum Ende“ zu hören.

Dieses Grundritual kann wiederholt und/oder mit einer weiteren Übung vertieft werden, indem die Schüler\*innen in der kurzen Zeit der Stille die Möglichkeit bekommen, „dankbar zu sein“. Egal ob sie dazu die Augen schließen oder nicht, egal ob sie ihren Kopf entspannt auf die Arme am Tisch legen oder anders sitzen, egal ob es ein großer oder ein kleiner Dank ist – es geht nie um das Aussprechen, sondern darum, dass die jungen Menschen erleben, welche große Wirkung es hat, an das Danken zu denken.

„Nicht das Glück ist die Quelle der Lebensfreude, sondern die Haltung der Dankbarkeit“, sagt David Steindl-Rast – er weiß, wovon er spricht. Seit Jahrzehnten dankt er, der mit 90 Jahren viel Lebendigkeit und Freude ausstrahlt, für etwas, wofür er bisher noch nie gedankt hat, und jeden Tag fällt ihm ein neuer Dank ein.

Das beschriebene Ritual macht deutlich, dass Dankbarkeit eine Haltung ist, die sich ganz einfach üben lässt und zu mehr Lebensfreude beiträgt. So beschreiben Schüler\*innen einer



Sinnliches Ritual zum Stundenbeginn.

Foto: Monika Pretenthaler

zweiten AHS-Klasse ihre Erfahrungen mit dem Dankbarkeitsimpuls:

- „Menschen, die dankbar sind, können leichter glücklich sein.“
- „Dann versteht man, dass nicht alles selbstverständlich ist.“
- „Das Gute am Dankbar-Sein ist, dass man sich danach fröhlich und frei fühlt.“
- „Gut ist, dass ich nachher mit Freude ‚befüllt‘ bin.“
- „Danken stärkt das Bewusstsein.“
- „Es ist gut, denn dann hat man eine bessere Verbindung zu Gott.“

Aussagen, die Lust machen, Dankbarkeit zu einem „Alltagsgenuss“ werden zu lassen und so in lebendiger Beziehung mit Welt, Menschen und Gott zu sein.

### ■ Seifenblasen-Experimente

Seifenblasen begeistern Kinder, Jugendliche, Menschen jeglichen Alters. Im Religionsunterricht kann diese Faszination mit einer Haltung des Staunens und der Lust, im Freien zu experimentieren, verbunden werden.

Die dazu benötigte Seifenblasenlösung kann gekauft oder selbst hergestellt werden. Verschiedene Rezepte für die Lösung z. B. aus Wasser, Spülmittel und etwas Glycerin finden sich im Internet. Die Seifenlösung wird in ein Gefäß gegeben, Becher oder kleine Schalen zum Abfüllen

werden vorbereitet sowie unterschiedliche Geräte, mit denen sich kleine und/oder große Seifenblasen machen lassen, werden zur Verfügung gestellt: Strohhalm, Siebe, Draht-/Plastikringe (Schüler\*innen bitten, dass sie dazu auch aus ihrem Fundus Dinge mitbringen).

Oft werden Seifenblasen mit Sommer in Verbindung gebracht. Ein besonderer Genuss können Seifenblasen-Experimente auch im Herbst oder Winter sein, wenn die Natur nicht mehr so viele Farben bietet und Seifenblasen in ihrer Farbenpracht einen faszinierenden Kontrast darstellen.

### ■ Einfach raus!

Mitten am Vormittag nach einer Schularbeit, am Ende eines anstrengenden Schultages oder in der Religionsstunde am Morgen: Eine kurze Runde im Freien, eine barfüßige Wahrnehmungsübung auf der Wiese, einige Male tief und frei durchatmen ... – solche kurzen „Ausflüge“ können Schüler\*innen einen wertvollen Ausgleich zur kognitiven Arbeit und der oft fordernden sozialen Interaktion im Schulalltag bieten. Sie können in diesen (R)aus-Zeiten Kraft und Energie tanken.

### ■ Eine Meditations-/Reflexionsidee,

die jeden Tag genießen und bewusst erleben lässt. Ausgehend vom Zitat des 7 Jahre alten Andrew Harper „Etwas Neues zu lernen ist das „Besteste“ auf der Welt“ (Hendricks 2000, 11) werden die Schüler\*innen angeregt, sich auf ein Wahrnehmungsprojekt einzulassen: Sie versuchen, an einem ausgewählten Tag – egal ob in der Schul-/Ferien- oder Freizeit – während ihren Tätigkeiten, Aktivitäten ... immer wieder zur Frage zurückzukehren: „Was kann ich in diesem Augenblick lernen?“ Es erleichtert die (abendliche) Zusammenschau, wenn sich die Schüler\*innen dazu in einem kleinen Heft Notizen machen. Diese Übung, mit der nebenbei auch metakognitives Wissen aufgebaut wird, kann zur bewussten Wahrnehmung und der Erkenntnis beitragen, wie leicht und vielfältig sich unterschiedliche Lern- und Entwicklungsprozesse (manchmal) gestalten können. ○

#### Literatur und Internettipps:

- Eggert, Dietrich: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Arbeitsbuch, Dortmund: Borgmann 2002, 119-123.
- Hendricks, Gay: Mit allen Sinnen leben. 365 Meditationen, die uns jeden Tag genießen und bewusst erleben lassen, Bern-München-Wien: Scherz-Verlag 2000.
- Hoffmann, Beate & Olaf: Einfach raus! Wie Sie Kraft aus der Natur gewinnen, Ostfildern: Patmos 2017 (2. üa. Auflage).
- Rendle, Ludwig (Hg.): Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht, München: Kösel 2010 (Neuausgabe).
- Sajak, Clauß Peter/Verburg, Winfried: 5 Minuten Pause. Impulse zum Nachdenken für Lehrerinnen und Lehrer, München: Kösel 2015.



Seifenblasen-Experimente.

Foto: pixabay

**Hieke, Thomas / Huber, Konrad (Hg.): Bibel falsch verstanden. Hartnäckige Fehldeutungen biblischer Texte erklärt**

„In der Bibel steht vieles, was gegen ihre Glaubhaftigkeit spricht!“ Haben Sie solche Aussagen in Diskussionen mit Schüler\*innen, Kolleg\*innen und Freund\*innen nicht auch schon gehört, und sich vermeintlich ins Eck gedrängt gefühlt, hilflos der Argumentation der Diskutanten ausgeliefert? Ob es nun um Eva und Adam oder um ein zorniges Gottesbild geht, um Judith, Maria Magdalena oder um andere Bibelstellen, in denen Frauen genannt werden, ob sich die Diskussion um den Antisemitismus, Gewalt in der Bibel, Jungfrauengeburt oder die Tempelreinigung Jesu dreht, immer wieder werden Bibeltex-te aus dem Zusammenhang gerissen, opportunistisch gedeutet und ohne genaue Kenntnis des sozio-kulturellen Kontextes missdeutet.

Über dreißig Bibelwissenschaftler\*innen haben sich im vorliegenden Buch in verständlicher Sprache bemüht, so manches zurechtzurücken. Beim Lesen stoße ich auch auf weniger bekannte Textstellen, wie 1 Sam 2,22, in der von Frauen und Männern berichtet wird, die vor dem Offenbarungszelt ihren Dienst tun (I. Fischer: Wenn Mann und Frau denselben Dienstort haben).

Alle Autor\*innen arbeiten literarkritisch, bemühen sich, Übersetzungsfehler aufzuzeigen und darauf hinzuweisen, dass die Möglichkeiten einer Übersetzung oft mehrfach bestehen und dass für eine rechte authentische Deutung weiteres Material beigezogen werden muss. Oft werden auch mehrere Übersetzungen zum Vergleich angeführt.

In der Hinführung wird zusammengefasst, wie es zu falschen Herangehensweisen und zu Verständnisschwierigkeiten gekommen ist und kommt: 1. Eine Fehlerquelle ist das ungenaue, verkürzte Lesen. 2. Fehldeutungen können interessengeleitet sein. Bekannte Beispiele dafür sind die frauenfeindlichen Fehldeutungen. 3. Falsche, missverständliche Übersetzungen führen immer wieder zu Fehlinterpretationen. 4. Inkorrekte Sachinformationen lassen beispielsweise die drei Weisen aus dem Morgenland zu Königen mutieren.

Besonders erkenntnisreich sind die Ausführungen auch dort, wo es um die Wirkungsgeschichte dieser „kritischen“ Bibelstellen geht. Und das findet sich in direkten und indirekten Zitaten in Wort und Bild in Büchern, Zeitungen, Filmen und Kunstwerken. Oft werden für gewisse Themen Belegstellen aus der Bibel gesucht und missverständlich eingesetzt. So etwa auch im Katholischen Katechismus. Es kann sehr gut belegt werden, dass „eine Ablehnung der Homosexualität sich biblisch nicht begründen lässt“ (Th. Hieke: Die Männer von Sodom). Auch die in den Gottesdiensten verwendeten Bibelstellen werden unter fraglichen Gesichtspunkten ausgewählt und verkürzt (A. Siquans: Plädoyer für die brave Hausfrau?).

Das Buch möchte den Leser\*innen Argumente in die Hand geben, damit die am Beginn erwähnte Diskussion nicht ohne Antworten bleibt. Die Aufmachung des Buches, halb-großformatig und im Großdruck, trägt zu einem haptischen und visuell ansprechenden Lesevergnügen bei.



Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2020, 300 Seiten, ISBN 978-3-460-25527

Irene Prenner-Walzl



# Vorschau

**lernen** reli+plus 09–10 | 2021

- Kann Religion gelernt werden? (Friedrich Schweitzer)
- Fragen lernen – Wissen sammeln
- Soziales Lernen
- Zeit zum Lernen in „Zeit für Religion“
- Von der Notwendigkeit und Möglichkeit des Verlernens

**freuen** reli+plus 11–12 | 2021

**öffnen** reli+plus 01–02 | 2022