

## Meditation mit Schülern – Religion zum Wohlfühlen

Überdachte Erfahrungen einer Gymnasiallehrerin

Am Anfang war es für mich selbst nicht leicht, zumal ich keine ausgebildete „Meditationslehrerin“ bin und nur gelegentliche Meditationserfahrungen während der pastoralen Ausbildung und bei kirchlichen oder psychologischen Veranstaltungen meine Grundlage waren. Mittlerweile ist es ein Ritual, das die Schüler geradezu einfordern.

### Der Ablauf

Von einer Beruhigungsphase geht es über in eine Reise durch den Körper. Dann schalte ich Musik ein und überlasse die Schüler der leisen Meditationsmusik. Nach knapp 5 Minuten drehe ich die Musik leiser und spreche meinen Ritualsatz.

Im Einzelnen der Reihe nach: Es ist zuerst immer eine strenge oder zumindest bestimmte Aufforderung der Klasse, nun den Kontakt mit den MitschülerInnen einzustellen, nötig. Die Schulmaterialien sollen weggesteckt oder zur Seite geschoben werden, damit die Arme auf den Tisch gelegt werden können. Ich wiederhole ruhig und fast formelhaft: „Jeder und jede ist nun ganz für sich.“ „Wir werden ganz ruhig.“ „Es ist gut, nun die Augen zu schließen.“ Gelegentlich ist an dieser Stelle noch jemand persönlich aufzufordern, aber mit z.B. „und auch du, Theresa“ nimmt sich auch diese nun zusammen und folgt der Ruhe. Ich fahre fort: „Wir fühlen unser Gewicht und spüren, wie wir von der Erde angezogen werden.“ Dann: „Wir atmen einmal tief durch. Und atmen normal weiter.“ „Wie gewohnt, machen wir unsere Reise durch den Körper und fangen bei den Füßen an.“ „Wir spüren unsere Zehen, jede einzelne von der großen bis zur kleinen ..., unsere Fußsohlen ..., unsere Ferse ... , die Unterschenkel ..., das Knie ..., die Oberschenkel ..., unser Gesäß und noch einmal unser ganzes Gewicht, das von der Erde angezogen wird (an dieser Stelle erwähne ich schnell noch einmal das Gewicht, um von der Peinlichkeit des Gesäßes abzulenken und Gekicher zu vermeiden) ..., unseren Rücken ..., den Nacken ... und nun den rechten Arm ..., von oben her Schulter ..., Oberarm ..., Ellbogen ..., Unterarm ..., rechte Hand ..., Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und alle Fingerspitzen ... Zurück zum Nacken in den linken Arm, Oberarm ..., Ellbogen ..., Unterarm ..., linke Hand ..., Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und alle Fingerspitzen.“

Seit knapp zwei Jahren meditiere ich mit meinen Schülern in den Religionsstunden der Klassen 5, 6 und 8. Der Grund, zu Beginn einer Unterrichtsstunde zu meditieren, war mein Wunsch, bei den Schülerinnen und Schülern „die Sache Religion“ mit angenehmen Gefühlen und mit Dankbarkeit in Verbindung zu bringen. Den SchülerInnen habe ich erklärt, dass es wichtig ist, manchmal still zu werden, um sich auf die wichtigen und wesentlichen Dinge des Lebens zu besinnen und um dankbar zu werden für die Geschenke unseres Lebens.

Es ist nun mucksnäuschenstill in der Klasse, und ich drücke auf den vorbereiteten CD-Player. (Die Musik muss ruhig und getragen sein, aber nichts Besonderes, ich benutze „Wellness-CDs“ aus der Apotheke oder andere.) Nach gefühlten 4 Minuten drehe ich die Musik etwas leiser und sage: „In der Stille werden wir dankbar.“ Oder: „Jeder und jede sagt für sich leise ein Wort des Dankes.“ Oder: „Wir danken Gott, unserem Schöpfer, für alles Gute, das wir haben.“ Jetzt läuft die Musik noch eine halbe Minute, und dann drehe ich langsam ab mit den Worten: „Und wir kommen langsam zurück.“ Ein fugenhaftes Seufzen setzt ein, manche der Fünftklässler stellen sich schlafend und wollen geweckt werden. Das macht nichts, ich spiele mit, die Atmosphäre ist gelöst und die SchülerInnen arbeiten in der folgenden guten halben Stunde auffallend gesammelt und konzentriert mit.

### Raum für mehr als Worte

Aufgrund der durch Meditation erreichten Disziplin könnte man dazu neigen, Meditation funktional als „Disziplinator“ einzusetzen, warum auch nicht. Meine Motivation ist eine spirituelle: Ich will als Religionslehrerin Meditation mit meinem Fach in Verbindung bringen und einen Raum schaffen, wo etwas anderes als Worte „wehen“ kann.

Gleichzeitig will ich aber nicht mehr oder kaum mehr als diesen Raum schaffen, denn Religionsunterricht muss sich meines Erachtens von liturgischen Handlungen unterscheiden. Religionsunterricht hat nicht in dogmatischer, sondern in „hermeneutischer Perspektive“<sup>1</sup> stattzufinden, wie andere Schulfächer auch, und praktisch gelebte Glaubensrituale – auch die Abstinenz davon – sind den Eltern, und wenn diese wollen, ihren Religionsgemeinschaften vorbehalten. Borens ist etwas hartes, das den Rahmen einer normalen Schulklasse sprengt. Deswegen ist mir bei dem Satz: „Wir danken Gott für alles Gute, das wir haben“, schon nicht ganz wohl, und ich habe festgestellt, dass ich ihn in Klasse 8, wo man bei manchen SchülerInnen von sich aus Glaubensdistanzierung geschieht, nicht mehr spreche. Niemand soll „spirituell über den Tisch gezogen werden“, und auch in Klasse 5 behielten sich SchülerInnen, die trotz Taufe nicht religiös sozialisiert sind.

In Klasse 11 – eine überdurchschnittlich große und laute Klasse – war es nicht möglich, zu meditieren, die SchülerInnen waren nicht bereit, sich auf die Disziplin des völlig ruhig werdens als unverzichtbare Voraussetzung einzulassen. In der Kursstufe habe ich es noch nicht ausprobiert.

Dass ich an das Danken erinnere, ist mein persönlicher spiritueller Akzent. Daran tun wir Menschen von alleine, das Danken vergessen wir leicht. Aber Dankbarkeit erleichtert das Leben in Beziehungen, menschlichen und religiösen.

Aus- oder einleitend spreche ich auch von „Zeit, die uns geschenkt ist“, „Zeit genießen“, „Leben bewusst leben“, „die Geschenke unseres Lebens sehen“.

Die Schüler bekommen in meiner Stunde 10 Minuten „geschenkt“, entsprechend einem christlichen Glaubenskern, der Gnade, dem Wohlwollen Gottes – Gott, der den Menschen Gutes will. Wir brauchen Momente der geschenkten Zeit, um dieses Wohlwollen gelegentlich zu spüren.

*Anmerkung*

<sup>1</sup> Vgl. Burkhard Porzelt, „Wer wechselt, wandelt sich“. Schulische Transformation des Religiösen im Spiegel einer Lehrerzählung, in: Religionspädagogische Beiträge 58/2007, 53–60, mit Bezug auf Rudolf Engler, Wissenschaftstheorie der Religionspädagogik, 147-174, in: Hans-Georg Ziebertz/ Werner Simon (Hg.), Bilanz der Religionspädagogik, Düsseldorf 1995.

In der Religionspädagogik wird Meditation im Unterricht kontrovers diskutiert, Befürworter ist A. Biesinger, vgl. Der Religionsunterricht als Erschließung der Gottesbeziehung?! Schulpädagogische und theologische Argumente, in: Religionspädagogische Beiträge 58/2007, 27–40.

*Iris Mandl-Schmidt Dr. theol., im Schuldienst in Gammertingen und Habilitandin im Fach Religionspädagogik in Tübingen.*

Dass ein Mensch ein ruhiges oder rastliches Leben in Gott hat, das ist gut;  
dass der Mensch ein mühevolleres Leben mit Geduld erträgt, das ist besser;  
aber dass man Ruhe habe *im* mühevollen Leben, das ist das Allerbeste.

*Meister Eckhart, Predigt 36*