



## Was mich trägt

Kreative und interaktive Methode zum Thema Lebenssinn/ Was macht mein Leben lebenswert?

### Ziele

- Austausch in der Gruppe zu den Themen Lebenssinn/ Was macht mein Leben lebenswert/ Religion/ Glaube/ Weltanschauung/ Werte
- Wahrnehmung der anderen, Reflexion über das Eigene
- Persönliche Reflexion und Austausch darüber, was einen im Leben trägt, was Halt und Sinn gibt, woher man seine Werte ableitet
- Entwicklung eines gegenseitigen Verständnisses zwischen religiösen und nicht-religiösen Teilnehmenden
- Erkenntnis, dass die Suche nach Sinn und Halt im Leben etwas ist, das religiöse und nicht-religiöse Menschen verbindet, und dass auch andere Dinge als Religion, z.B. Familie, Freund\_innen etc., Sinn und Halt geben können

### Rahmenbedingungen

Zeit	60–75Minuten
Gruppengröße	bis zu 25 TN, Kleingruppen bis zu 6 TN
Material	1 DIN-A3-Blatt pro TN, verschiedene Materialien zum Malen (Aquarellfarben/Wasser, Jaxons, gute Buntstifte, Kohle, Bleistifte ...), Wasser, Pinsel, Radiergummis, optimal: Möglichkeit ruhiger



	Hintergrundmusik in der Malphase
Raum	ein Raum mit einem Tisch und Stühlen für jede Kleingruppe

## Ablauf der Übung

Die Moderation gibt eine kurze Einleitung, z.B.: „Viele glauben, dass Religionen dazu da sind, dem Leben einen Sinn zu geben. Es gibt aber auch viele andere Dinge, die unserem Leben einen Sinn geben können. Damit wollen wir uns in der folgenden Übung beschäftigen. Es wird Zeit geben, darüber nachzudenken und dabei ein Bild zu diesen Gedanken zu malen, und Zeit für einen Austausch darüber mit den anderen. Da das Thema sehr persönlich ist, werden wir dafür in kleine Gruppen gehen.“ Die Moderation achtet bei der Aufteilung, dass die Kleingruppe höchstens bis acht Teilnehmenden möglichst divers zusammengesetzt ist, wenn möglich so gemischt, dass in jeder Kleingruppe sowohl religiöse als auch nicht-religiöse Teilnehmende sind. Danach wird in den Kleingruppen vorgestellt, was in der kommenden halben Stunde gemacht werden soll (siehe oben); auch die möglichen Kreativmaterialien werden vorgestellt.

Die Arbeitsphasen sind wie folgt aufgeteilt:

1. Kreative Phase (ca. 20 - 30 Minuten): Hier soll eine Einzelarbeit erstellt werden. Dazu sollte es möglichst still sein, positiv wirkt sich eine leise Hintergrundmusik auf den kreativen Prozess aus. Es empfiehlt sich, vor der Austauschphase eine Pause zu machen.
2. Austauschphase (ca. 30 - 45 Minuten): Diese erfolgt innerhalb der Kleingruppe. Die Moderation bittet die Teilnehmenden nacheinander, ihre Bilder



## Der Vielfalt gerecht werden – Methodensammlung

## Religion

vorzustellen. Dabei sind Nachfragen von anderen Teilnehmenden erwünscht. Die Teilnehmenden erzählen nur das, was sie erzählen möchten (natürlich ist es gut, wenn sie viel erzählen, denn sonst gibt es keinen Austausch: Im Zweifelsfall ist es wichtig, dieses Dilemma zu erwähnen). Umso wichtiger ist es, auf Vertraulichkeit hinzuweisen – alles Gesagte bleibt im Raum – und einen respektvollen Raum zu schaffen.

Der Zugang über die kreative Methodik liegt nicht allen Teilnehmenden („Ich kann nicht malen ...“). Daher ist in der Einleitung darauf hinzuweisen, dass es nicht auf irgendeine künstlerische Leistung ankommt, sondern darauf, dass man sich in Ruhe Gedanken zum Thema macht und später in einen Austausch darüber kommt. Es ist auch möglich, abstrakt zu malen, nur mit Farbsymbolik. Eventuell kann alternativ Collagenmaterial oder die Möglichkeit, etwas zu schreiben, angeboten werden. Es lohnt sich dennoch, die Gruppe zu motivieren für die Übung, da sie große Chancen bietet, die jeweils anderen (Gläubige/Nicht-Gläubige) besser zu verstehen und Gemeinsamkeiten zu entdecken. Auch wird deutlich werden, dass nicht für alle gläubigen Teilnehmer\_innen die Religion im Zentrum ihres Lebens steht. Für viele sind Familie, Freund\_innen, Musik etc. mindestens ebenso wichtig.

Wenn die Teilnehmenden Schwierigkeiten haben, die Frage „Was trägt mich/gibt mir Halt in meinem Leben?“ zu verstehen, sollte die Moderation z.B. nachfragen, was sie tun/was ihnen hilft, wenn es ihnen schlecht geht. Die Frage überschneidet sich ein wenig mit der Frage „Was ist mir wichtig im Leben?“

## Auswertung

- Inwiefern unterscheiden sich die Teilnehmenden hinsichtlich des Themas?
- Welche Gemeinsamkeiten gibt es?



## Religion

### Der Vielfalt gerecht werden – Methodensammlung

- Was findet man bei den anderen gut?
- Was kann man nun besser nachvollziehen?
- Was nicht?

Abschließend wird geklärt, was mit den entstandenen Bildern passieren soll, und noch mal auf Vertraulichkeit hingewiesen.

In der Großgruppe können zum Schluss die wesentlichen Erkenntnisse aus der Übung ausgetauscht und zusammen getragen werden

### Quelle

Unbekannt, weiterentwickelt vom Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V.