

„Machtlos?“

Buß- und Bettag 2015 - Anregungen für Schule und Konfi-Arbeit

(Plakatmotiv „Beten“)

Vorbemerkungen

Das diesjährige **Motto** greift ein Gefühl auf, das Jugendliche sehr gut kennen: die Ambivalenz von Macht und Machtlosigkeit. Dieses Gefühl begegnet ihnen in verschiedenen Bereichen und auf unterschiedlichen Ebenen:

- Im familiären Alltag haben Kinder und Jugendliche heute häufig deutliche Machtpositionen, z. B. was das Konsum- und Freizeitverhalten angeht. Machtlos fühlen sie sich allerdings, wenn ihre Eltern streiten oder sich gar trennen oder wenn sie auf die Unterstützung oder Einwilligung ihrer Eltern angewiesen sind: erst nach Mitternacht von der Party abgeholt werden; mit Gleichaltrigen (ohne Eltern) in Urlaub fahren usw. Gerade in diesem Bereich macht sich häufig der „Zwischen-Status“ der Jugendzeit spürbar: zugleich in die Freiheit drängend und zu schier Unglaublichem fähig, aber eben auch angewiesen auf die primären Bindungspersonen.
- Deshalb ist schon der reine Besitz eines Smartphones für Jugendliche ein Statussymbol: Es ist sowohl ein Symbol der Macht wie des Übergangs. Sie können nicht nur – ohne Wissen ihrer Eltern – telefonieren, mit wem sie wollen; sie haben damit auch den (meist) uneingeschränkten und unkontrollierten Zugang zum Internet mit all seinen interessanten Angeboten. Auf diese Weise verliert aber die Jugendzeit endgültig den Charakter einer „Schonzeit“: Den verklawenden Verführungen der digitalen Musikindustrie und Markenwerbung sind die Kinder und Jugendlichen ebenso schutzlos ausgeliefert wie der Macht pornografischer Videos und sadistischer Inszenierungen des Terrors.
- Auch hinsichtlich der Kommunikation in der Gruppe der Gleichaltrigen steht das Smartphone für die Ambivalenz von Macht und Machtlosigkeit: Fast die Hälfte aller Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 19 Jahren und mehr als ein Drittel der Jungen und jungen Männern hat laut der JIM-Studie 2014 schon einmal erlebt, dass jemand aus ihrem Bekanntenkreis im Internet „fertig gemacht“ wurde. Wer unvorteilhafte Fotos oder Videos veröffentlicht oder beleidigende Kommentare postet, demonstriert seine Macht (und kompensiert vielleicht das Gefühl von Machtlosigkeit in anderen Bereichen). Und wer gemobbt wird, ist weitgehend ohnmächtig dagegen und muss sich vielleicht auch noch als „Opfer“ beschimpfen lassen.
- Mobbing werden Jugendliche vermutlich vor allem im Kontext der Schule erleben. Die Schule ist für sie aber natürlich auch aus sich heraus ein System von Macht und Ohnmacht.
- Eine ganz andere Form von Macht bzw. Machtlosigkeit erfahren Jugendliche schließlich, wenn es um Freundschaft und Liebe geht: Wenn Gefühle nicht erwidert werden, erfährt man sich ohnmächtig und verletzlich. Wenn es aber „gefunkt“ hat, könnte man „Bäume ausreißen“ oder „über Mauern springen“. Andererseits kann einen auch ein geliebter Mensch seelisch ganz und gar „in Besitz nehmen“ und Denken und Handeln dominieren.



Diese persönlichen Macht- bzw. Machtlosigkeitserfahrungen können sich auch in solchen Erfahrungen widerspiegeln, die die Jugendlichen medial erreichen:

- Die eigene Heimatlosigkeit im „Zwischen-Status“ bzw. auf der Suche nach Geborgenheit in einer Gruppe von Freunden korrespondiert mit den bedrängenden Fernseh-Bildern von Flüchtlingen, die ganz konkret nach einem sicheren Ort suchen. Auch für sie ist das Smartphone weit mehr als ein Spielzeug, sondern der Zugang zu – teilweise lebenswichtigen – Informationen und die einzige Möglichkeit, in Verbindung zu bleiben.
- Fernseh- und Internet-Bilder aus den Kriegsgebieten der Welt, Bilder von verängstigten Menschen auf viel zu kleinen Schiffen im Mittelmeer oder in Flüchtlingsunterkünften, vor denen sich ein gewaltbereiter Mob aufgebaut hat – solche Bilder könnten Jugendliche durchaus auch mit eigenen Erfahrungen von Angst und Bedrängung in Verbindung bringen.

Das **Plakatomotiv** erinnert an Schlagzeilen zu Berichten über Naturkatastrophen: „Da hilft nur Beten!“ Ohne das Fragezeichen im Motto werden zunächst fundamentale religiöse Fragen ausgelöst: Bewirkt mein Gebet etwas? Hat Beten Sinn und Macht? Wie verhält sich die Allmacht Gottes zu meiner eigenen Ohnmachtserfahrung?

In Verbindung mit dem Buß- und Betttag werden durch das Fragezeichen dann noch weitere Fragen angestoßen: Entschuldigst Du vielleicht Deine Untätigkeit damit, dass Du Gott für die Lösung der Probleme zuständig und verantwortlich siehst? Ist es damit getan, für die Menschen zu beten, die gemobbt, gequält, getötet werden bzw. unter alltäglicher Gewalt leiden müssen? Was könntest Du tun? Bist Du wirklich so machtlos, wie Du denkst? Oder besser: Seid Ihr, die Ihr doch der Leib des auferstandenen Christus seid, seid Ihr denn– als Gemeinschaft - wirklich machtlos? Und wenn ihr nicht machtlos seid: Was könnt ihr konkret machen?

Aus „Machtlos?“ kann so ein „Macht los!“ werden, sowohl im Sinne von „Fangt an!“ wie von „Findet eine Lösung!“ bzw. „Macht etwas, das euch und die anderen wirklich frei sein lässt!“ Diese Wortverdrehung käme der ursprünglichen Bedeutung von „Buße“ sehr nahe: metanoia als „Umdenken“ bzw. „Umkehrung des Lebenssinnes, der Lebenseinstellung“. Andererseits kann der Hinweis auf das Gebet der Gefahr von Überforderung und blinden Aktionismus begegnen: „ora et labora“.

Damit fragt das Plakat zur diesjährigen Buß- und Bettags-Kampagne: Was machen (vgl. das mit „machtlos“ gemeinsame Wortfeld!) die beiden Hände, wenn sie nicht mehr beten? Was ergreifen sie als erstes nach dem Gebet? Welche Haltung nehmen sie ein, nachdem der Betende sich neu orientiert hat? Beten kann ja durchaus die Bedeutung eines *reframing* haben: Ich sehe meine Probleme, den Zustand der Welt durch das Gebet in einem anderen „Rahmen“ und finde so ein Art von „Lösung“ – ganz in der Richtung des bekannten Gebets von Reinhold Niebuhr: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Bausteine

1. *Einstieg*

Das Plakat wird in geeigneter Weise (in großen Gruppen evtl. per Beamer) präsentiert. Nach ersten spontanen Äußerungen der Jugendlichen zur Bildaussage erfolgt der Impuls: „*Machtlos?*“ – *Das ist ja kein ganzer Satz. Formuliert bitte einen kompletten Fragesatz, der eurer Meinung nach anstelle des einen Wortes stehen könnte!*“

Der Fragesatz wird – je nach Neigung der Jugendlichen alleine oder zusammen mit anderen – groß auf je ein DIN A 5-Blatt geschrieben. Die Blätter werden anschließend an einer Pinnwand (notfalls auf dem Boden) besprochen und geordnet. So entstehen mehrere Fragen-Cluster, die – gemeinsam mit der Gruppe – zu Leitfragen zusammengefasst werden (Beispiele: „Was können wir tun, wenn wir uns machtlos fühlen?“ – „Wie/Wann/Warum kann Beten helfen?“ – „Wie können wir aktiv werden, anstatt die Hände in den Schoß zu legen?“ ...).

2. *Machtlos!*

Die Jugendlichen stellen Situationen von Machtlosigkeit dar. Sie können dies alleine, zu zweit oder in Kleingruppen tun.

Mögliche Darstellungsformen:

- ein kurzer Text (fiktive Zeitungsmeldung, Tagebucheintrag, Rap o. Ä.)
- eine Collage aus Zeitungsmeldungen und Fotos
- eine Pantomime, ein Standbild, ein Rollenspiel o. Ä.

Zu jeder Darstellung findet die Gruppe eine Aussage, die auf einem Blatt festgehalten wird (Beispiele: „Ich bin machtlos, wenn andere Unwahrheiten über mich in die Welt setzen.“ – „Wir sind gegenüber Krieg und Umweltzerstörung machtlos.“ ...)

3. *Was kann man da machen?*

Die Leitung wählt eine Situation der Machtlosigkeit aus und legt das entsprechende Blatt in die Mitte bzw. heftet es an die Wand/Tafel.

Zwei konträre Aussagen (DIN A 4 quer, „Da hilft nur noch beten.“ – „Da muss man halt was dagegen tun!“) werden als „stumme Impulse“ dazugelegt bzw. -geheftet.

Im anschließenden Plenumsgespräch sollen beide Aussagen ihre Berechtigung erfahren. Gerade bei der Position „Da muss man halt was dagegen tun!“ sollte die Leitung an konkreten Handlungsoptionen interessiert sein.

4. *Beten*

Die Jugendlichen erhalten die Arbeitsblätter „Machtlos? Beten!“, „Die Macht des Gebets“ (evtl. auf DIN A 5 kopieren) sowie „Gebete aus der Bibel“. In Einzel- oder Kleingruppenarbeit schreiben sie ein Gebet zu einer ausgewählten Situation der Machtlosigkeit. Zur Vorbereitung der Gebetsformulierung besinnen sie sich in Einzelarbeit (!) auf ihre persönlichen Gefühle und Gedanken.

Möglicher Impuls:

„*Bete und arbeite*“ – *das ist eine alte Mönchsregel. Bete und arbeite – beides ist wichtig.*

Ich möchte, dass wir uns jetzt genauer mit der Einstellung beschäftigen „Da hilft nur noch beten“. Ich möchte, dass ihr – alleine oder zusammen mit anderen – ein Gebet zu einer bestimmten Situation von Machtlosigkeit, von Ohnmacht formuliert. Dazu wählt ihr zunächst eine der Situationen aus, die wir vorhin gefunden haben, und schreibt sie in einem Satz auf. Dann beschäftigt sich jede und jeder mit den Gedanken einer Nonne aus dem 13. Jahrhundert zur Macht des Gebets. Erst dann sollt ihr ein passendes Gebet formulieren. Wenn ihr mögt, könnt ihr euch dabei von den Gebeten aus der Bibel anregen lassen oder einzelne Sätze daraus nehmen.

5. Wie Beten helfen kann

Die Leitung passt den Bericht über die Experimente („Beten hilft!“) an die Gruppensituation an und erzählt ihn frei nach. Damit ist die Wahrnehmung der formulierten Gebete „Angereichert“. Nach jeder Präsentation eines Gebetes wird deshalb gefragt: *Was bewirkt wohl dieses Gebet? Bei wem? etc.*

6. Bete und arbeite!

Die Jugendlichen bearbeiten in Gruppenarbeit das Arbeitsblatt „Bete und arbeite“. Im anschließenden Plenum werden die Aktionsvorschläge diskutiert und eventuell mit denen verglichen, an die sich die Gruppe aus Schritt 3 erinnert.

7. Und jetzt: Action!

Je nach Situation können die Ergebnisse dieses Lernweges in die Gestaltung eines Gottesdienstes am Abend des Buß- und Bettags und/oder in ein konkretes (diakonisches) Projekt im Anschluss münden.

Machtlos? Beten!



1. Wähle/Wählt euch eine Situation aus, in der man sich machtlos fühlen kann!
(Beschreibung in einem Satz)

2. Angenommen der Mann auf dem Bild wäre in einer solchen Situation: Was könnte er beten?
Formuliere/Formuliert (auf der Rückseite) ein Gebet!
→ Zur Vorbereitung: Arbeitsblatt „Die Macht des Gebets“
→ Hilfen für die Formulierung: Arbeitsblatt „Gebete aus der Bibel“

Die Macht des Gebets

„Das Gebet hat große Macht,
das ein Mensch verrichtet mit seiner ganzen Kraft.
Es macht ein bitteres Herz süß,
ein trauriges Herz froh,
ein armes Herz reich,
ein törichtes Herz weise,
ein zaghafte Herz kühn,
ein schwaches Herz stark,
ein blindes Herz sehend,
eine kalte Seele brennend.
Es zieht den großen Gott in ein kleines Herz,
es treibt die hungrige Seele hinauf zu dem Gott der Fülle.
Dort reden sie viel von Liebe.“

(Mechthild von Magdeburg, 13. Jh.)

Beten bewirkt etwas. Zuerst beim Beter, bei der Beterin selbst.
Denk bitte an eine Situation, in der man sich ohnmächtig vorkommt!
Du sollst in dieser Situation ein Gebet sprechen.
Welche der Aussagen der Ordensschwester Mechthild von Magdeburg sind in dieser Situation
Deiner Meinung nach besonders wichtig?
Unterstreiche sie!
Notiere Dir Begründungen für Deine Auswahl!

Gebete aus der Bibel

Hilf mir, Gott!

Meine Augen sind müde geworden vom Ausschauen nach dir, meinem Gott!

Viele hassen mich ohne jeden Grund, zahlreicher sind sie als die Haare auf meinem Kopf. Meine Feinde verbreiten Lügen über mich, sie sind mächtig und wollen mich vernichten.

Dort, wo die Leute zusammenkommen, bin ich der Anlass für ihren Klatsch und für die Spottlieder betrunkenen Zecher.

Doch ich bete zu dir, Herr! Hilf mir in der Stunde, die du bestimmst!

Du bist so reich an Güte, darum erhöre mich! Du bist doch der Retter, auf den Verlass ist.

Erhöre meine Bitte, Herr, denn deine Güte tut mir wohl;

wende dich mir zu in deinem Erbarmen!

Komm zu mir, befreie und rette mich, damit meine Feinde schweigen müssen! (aus Psalm 69)

Halleluja – Preist den Herrn! Auf, mein Herz, preise den Herrn!

Ich will ihn loben mein Leben lang, meinem Gott will ich singen, solange ich atme!

Der Herr hat die ganze Welt geschaffen: den Himmel, die Erde und das Meer, samt allen Geschöpfen, die dort leben. Seine Treue hat kein Ende, er steht zu seinem Wort:

Den Unterdrückten verschafft er Recht, den Hungernden gibt er zu essen, die Gefangenen macht er frei. Die Blinden macht er sehend, die Verzweifelten richtet er auf. Er beschützt die Gäste und Fremden im Land und sorgt für die Witwen und Waisen. Der Herr liebt alle, die ihm die Treue halten, aber die Pläne der Treulosen vereitelt er.

Der Herr bleibt König für alle Zeiten! Zion, dein Gott wird herrschen von Generation zu Generation!

Preist den Herrn – Halleluja! (aus Psalm 146)

Gott, du bist reich an Liebe und Güte; darum erbarme dich über mich, vergib mir meine Verfehlungen!

Nimm meine ganze Schuld von mir, wasche mich rein von meiner Sünde!

Ich weiß, ich habe Unrecht getan, meine Fehler stehen mir immer vor Augen.

Dir gefällt es, wenn jemand die Wahrheit erkennt.

Nimm meine Schuld von mir, dann werde ich rein!

Wasche mich, dann werde ich weiß wie Schnee! (aus Psalm 51)

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück;

denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,

und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar. (Psalm 23)

Ärger im Büro? Beten hilft!



Wie der Glaube die Karriere fördert

Von Marzena Sicking - 24.02.12

Immer wieder gibt es in Unternehmen brenzlige oder kritische Situationen, da sagt man: "Jetzt hilft nur noch beten." Und das stimmt tatsächlich. Wenn Sie sich mal wieder richtig über Ihren Vorgesetzten, einen Kollegen, einen Kunden oder sonst wen geärgert haben, gibt es für Sie als kultivierten Menschen mehrere Möglichkeiten, diesen Ärger zu verarbeiten: Sie malträtieren stellvertretend für die Person, über die Sie sich geärgert haben, einen Boxsack, Sie gehen in die Tiefgarage oder in den Wald und schreien sich den Frust aus dem Leib oder sie gehen eine Runde joggen. Es gibt aber eben noch eine weitere Möglichkeit, sich abzureagieren: Beten. Das soll nämlich wirklich helfen und der Karriere somit durchaus förderlich sein, wie vor kurzem eine amerikanische Forschergruppe herausgefunden hat. Die Ergebnisse wurden auf dem Forschungsportal "Forschung erleben" der Universität Mannheim veröffentlicht. "Beten verringert sowohl empfundenen Ärger als auch aggressives Verhalten", schreiben die Wissenschaftler und beziehen sich dabei auf eine entsprechende Forschungsarbeit an der Michigan University in den USA. Ein Team um den Psychologen Ryan H. Bremner hatte in einem Versuch rund 80 Studenten provoziert, indem diese sehr negatives und herablassendes Feedback zu einem zuvor selbstgeschriebenen Aufsatz erhielten. Im Anschluss wurden die Versuchsteilnehmer aufgefordert, für ein angeblich schwerkrankes Mädchen zu beten. Verglichen mit einer Kontrollgruppe, die lediglich über das kranke Mädchen nachdenken sollte, ließ der empfundene Ärger bei den betenden Studenten deutlich nach. In einem weiteren Experiment wurde ein Teil der Probanden aufgefordert, für den Feedbackgeber selbst zu beten, also das Objekt ihres derzeitigen Ärgers. Anschließend spielten die Studenten gegen den Feedbackgeber ein Spiel, bei dem sie diesen bestrafen konnten. Versuchspersonen, die gebetet hatten, verhielten sich auch hier deutlich weniger feindselig.

Was ist nun der Grund für diesen beschwichtigenden Effekt des Gebets? Die Forschergruppe nimmt an, dass durch das Beten für eine andere Person sogenannte prosoziale Gedanken wie Mitleid, Fürsorge, Vergebung und Friedlichkeit sehr stark in den Vordergrund des eigenen Bewusstseins gerückt werden. Dies führt dazu, dass man sich beruhigt und sich auch in einer späteren Situation friedfertiger verhält.

Interessant auch: Die Wirkung des Betens trat in den amerikanischen Versuchen auch unabhängig davon ein, ob die Studenten religiös waren, die Kirche besuchten oder in ihrem sonstigen Alltag beteten. Danach funktioniert Beten also auch bei Atheisten. Im Übrigen hatte schon der große deutsche Philosoph Immanuel Kant vor rund 200 Jahren geschrieben: "Das Gebet kann keinen objektiven Erfolg, sondern nur eine subjektive Rückwirkung haben, nämlich Beruhigung und Aufrichtung des Gemüts".

(heise-online-Artikel vom 24.2.2012, abgerufen am 8.9.2015)

Bete und arbeite!





„Bete und arbeite“ lautet eine wichtige Grundregel bei den Nonnen und Mönchen des Benediktinerordens. Das heißt: Das Beten ist sehr wichtig. Aber dann geht es auch darum, etwas Hilfreiches zu tun.

Denkt wieder an eure Situation der Machtlosigkeit!
In dieser Situation hat der Mann auf dem Bild gebetet.
Was hat sein Gebet bei ihm bewirkt?

Was können seine Hände anschließend Hilfreiches machen?
Für wen wäre das eine gute Lösung?
Beschreibt es möglichst genau in ein paar Sätzen! Nutzt dazu die Rückseite!
Oder entwickelt ein kurzes Rollenspiel! Oder stellt eine Pantomime dar!
(Auch den Ablauf von Rollenspiel oder Pantomime sollt ihr kurz notieren.)