



Praxis

Eulenfisch

Nr. 33_2024

S. 138-143

EULENFISCH

Praxismaterial

„Oh, wie schön ist Panama“

von HANS-GEORG RUPP





Glückstagebuch

M1

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Haben Sie mal ein altes Tagebuch von sich durchgeblättert? Ein Klagebuch. Dass man das überhaupt überlebt hat! Ein Jammertal: „Das war schlimm, ja, das auch, wie, das hat der Idiot tatsächlich mal gesagt? Habe ich völlig vergessen, gut, dass ich es aufgeschrieben habe!“

Tagebuch schreibt man am ausführlichsten, wenn es einem richtig schlecht geht. Wenn es einem gutgeht, hat man nachts etwas Besseres zu tun. Aber einmal angenommen, ein Außerirdischer oder ein Anthropologe findet in 100 Jahren Ihr Tagebuch. Was für ein Bild von Ihrem Leben wird er sich wohl machen? Ziemlich einseitig. Genauso einseitig wird unser eigenes Bild von unserem Leben, wenn wir nicht bewusst gegensteuern. Wer schreibt, bleibt, und das Geschriebene auch.

Ein verblüffend einfacher Glücksbringer: das Glücks- und Dankbarkeitstagebuch. Regelmäßig, beispielsweise am Abend oder an einem Tag in der Woche, fünf kleine Stichworte aufschreiben. Was war heute schön, besser als erwartet, wofür bin ich dankbar? Kurze Notizen. Die verändern langfristig unsere Stimmung. Es ist wie ein Anti-Frosch-Training: Statt auf das zu warten, was nicht da ist, und alles Dramatische wichtig zu finden, konzentrieren wir uns für einen Moment auf die schönen Augenblicke. Und schon gehen wir mit einem guten Gefühl schlafen und finden am nächsten Tag mehr davon. Nicht weil mehr da wäre, sondern weil sich unsere Achtsamkeit darauf erhöht, was immer da ist.

Was jeder so aufschreibt, kann sehr unterschiedlich sein:

Der eine schreibt: Neben meinem Partner aufgewacht.

Der zweite: Nicht neben meinem Partner aufgewacht.

Der dritte: Mein Partner ist nicht aufgewacht.

Jedem das Seine.

Macht schreiben glücklich?

Nein – aber geschrieben haben.

Aus: von Hirschhausen, Eckart: Glück kommt selten allein ..., Hamburg 2009, 232.



M2

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Filmhinweise zu „Into the Wild“ und „Expedition Happiness“

Zur Auswahl steht der zweieinhalbstündige, über weite Strecken düstere, aber sehr bewegende Film **Into the Wild** aus dem Jahr 2008, der auf einer wahren Begebenheit beruht. Es geht um den College-Absolventen Chris McCandless, der zum Entsetzen seiner wohlhabenden Eltern auf ein Studium an der renommierten Harvard University verzichtet, stattdessen alle Brücken hinter sich abbricht, sein Geld verschenkt und ohne einen Cent in der Tasche per Anhalter durch die USA reist, um schließlich an seinem Rückzugsort in Alaska einsam zu sterben.

Leichter kommt der Film **Expedition Happiness** aus dem Jahr 2017 daher, der in Form eines Videoblogs die Reise eines jungen Paares und ihres Hundes in einem zum Wohnmobil umgebauten amerikanischen Schulbus quer durch Amerika dokumentiert. Beide Filme stimmen auf ihre Weise auf das ein, was am nächsten Morgen ein kleines Stück Realität werden soll, auf das Aufbrechen, die Entscheidung und die Vorbereitung dazu, auf das Unterwegssein mit all seinen Höhen und Tiefen, auf das Ankommen, das in beiden Filmen allerdings sehr unterschiedlich dargestellt wird: Im ersten Film kann das Ankommen vielleicht in dem Vermächtnis des Protagonisten kurz vor seinem Tod „Glück ist nur echt, wenn man es teilt“ verstanden werden. Im zweiten Film wird die Entscheidung, die Reise abubrechen und nach Hause zurückzukehren, aus Verantwortung für den kranken Hund getroffen, aber nicht als Scheitern empfunden.

Für beide Filme empfiehlt sich die Projektion auf eine große Fläche, damit die fantastischen Naturaufnahmen angemessen wirken können.



M3

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Entspannungsübungen

Eine Anleitung zu Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen findet man z. B. hier:

<https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/07-1-UEa2-Progressive-Muskelentspannung-Kurzanleitung-zum-Vorlesen.pdf>

oder

https://www.mediclin.de/fileadmin/02_Dokumente_Share_verzeichnis/01_Klinikuebergreifende_Dokumente/Sonstige_Flyer_und_Broschueren/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson.pdf



M4

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Lieder zum Thema „Aufbruch“

„Weite Räume meinen Füßen“

https://www.habakuk-musik.de/lieder_koeln_pdf/weite_raeume.pdf

GL 446: „Lass uns in deinem Namen, Herr, die nötigen Schritte tun“

„Behüte mich, Gott“

https://taizerostock.de/wp-content/uploads/downloads/TaizeRostock22-23_Liedblatt_22-02.pdf



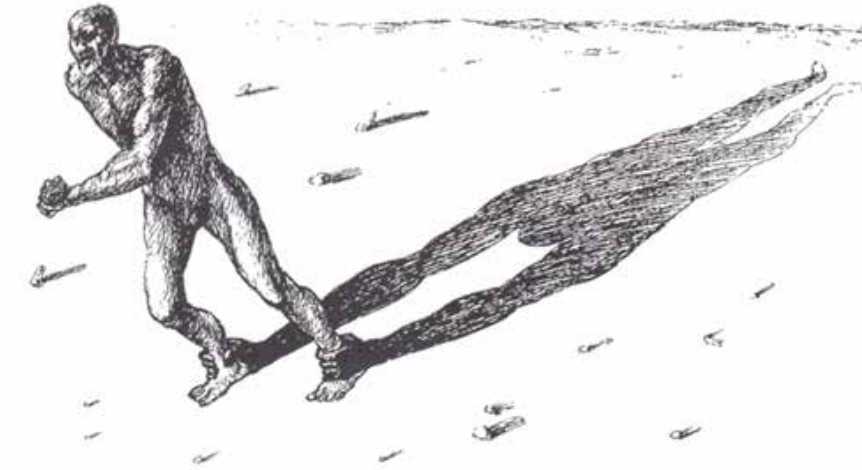
Grafiken „Aufbruch“

M5

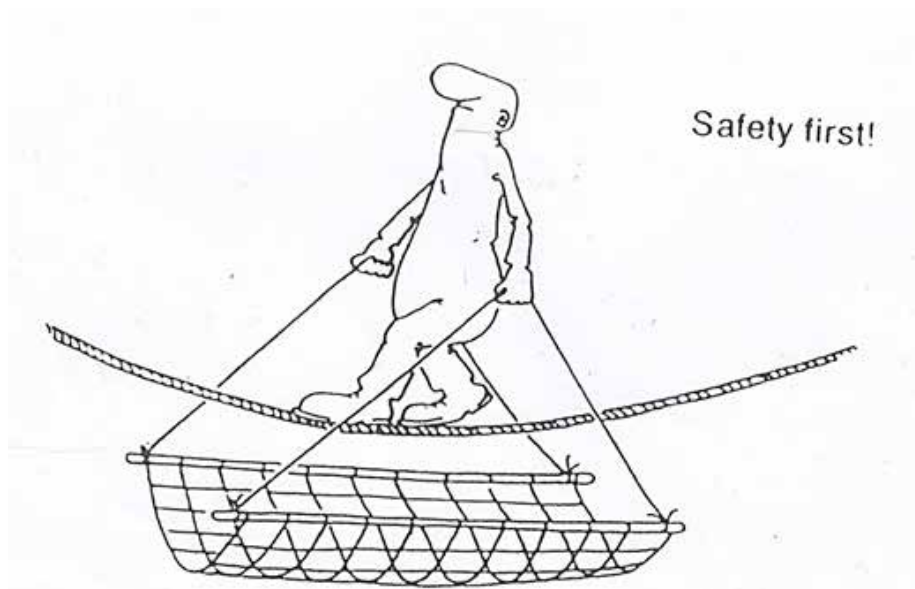
Praxis

Eulenfisch

Nr. 33



Aus: Kopp, Manfred: Aufbrechen und Heimkehren, Anregungen und Material für eine Unterrichtseinheit, in: Schönberger Hefte 4/94, 13.



Quelle unbekannt



Textauswahl zum Thema „Aufbruch“

Aufbrechen

Die warmen Pantoffeln habe ich beiseitegelegt und richtige Schuhe zum Marschieren angezogen. Ich will mich heute voll und ganz im Gehen erleben. Ich will einen Fuß vor den andern setzen und so ein Stück Welt begehen.

Etwas Freudig-Beschwingtes liegt im Aufbrechen, etwas Erwartungsvolles, vielleicht vermischt mit Ungewissheit und Angst. Gut so, ich lass den Tag auf mich zukommen, Schritt für Schritt lass ich ihn einströmen durch meine Sinne in mein Herz und in meinen Kopf. Ich bin bereit. Ich versuche, mich von den Vorstellungen zu lösen, wie dieser Tag sein könnte oder sollte. Ich habe ein paar freie Stunden vor mir, die ich nicht verplanen will. Den Tag leben – als Tag; ein Geschenk für mich. Gehen, nicht um an ein Ziel zu kommen und einen Marsch zu leisten, sondern um die Freude am Gehen-Können zu entdecken. Aufbrechen, nicht um ein Programm zu absolvieren, sondern um dankbar und bewusst im Aufbrechen Sinn zu erleben.

Vieles im Leben kommt in der Form des Aufbruchs. Was sich verhärtet hat und festgefahren ist, wird aufgebrochen: eine Gewohnheit, eine fixe Idee, eine Langeweile. Was wirklich lebt, bricht durch wie der Löwenzahn, der im schütterten Asphalt eine Durch-Bruch-Stelle findet. Freilich, nicht alles, was aufbricht und auf neue Wege lockt, ist zu meinem Wohle. Es braucht zur Bereitschaft für Neues auch meinen kritischen Verstand. Den will ich mir nicht nehmen lassen, aber dass die schöpferischen Kräfte, die in mir schlummern, immer durchbrechen, darauf kommt es an.

Dass ich aus meiner Pantoffelbequemlichkeit ausbreche und mich auf den Weg mache – geistig und körperlich – das ist wichtig.
Leben ist Aufbruch – Aufbruch ist Leben.

Dörig, Bruno: Schenk dir einen Wüstentag! Selbsterfahrung ohne Kurs und Honorar, Eschbach 1992, 7.



Textauswahl zum Thema „Aufbruch“

M6

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Aufbruch zum Leben

Die letzten Minuten vor dem Aufbruch, noch einmal innehalten, noch einmal schauen, wo wir jetzt sind, was wir hinter uns lassen, zurücklassen, wenn wir losgehen.

Immer, wenn ich losgehe, lasse ich etwas zurück, einen Ort, einen Menschen, einen Lebensabschnitt, Erlebnisse.

Jeder Aufbruch ist zugleich Abschied, mal leichter, mal schwerer, mal herbeigesehnt, mal verdrängt und hinausgeschoben. Manchmal würde ich gern bleiben, nicht schon wieder aufbrechen, nicht schon wieder ins Unbekannte hinaus, nicht schon wieder all die Mühe. Und doch, bleiben ist Stillstand, ist stehen bleiben.

Bleiben, das ist die Verführung des Lebens, bleiben in einer bestimmten Lebensphase, bei bestimmten Menschen, an Orten, die ich mag, bleiben das ist festhalten, was nicht festzuhalten ist.

Leben ist Aufbruch, immer wieder neu, Aufbruch ins Unbekannte hinein und Leben ist Abschied, ob wir wollen oder nicht.

Ich kann das Neue nur entdecken, wenn ich das Alte zurücklasse, ich kann das Neue nur entdecken, wenn ich das Risiko auf mich nehme, das Risiko der Mühe, das Risiko des Unbekannten, das Risiko des Scheiterns.

Und gleichzeitig liegt darin der Reiz, die Chance des Aufbruchs. Neues entdecken, mich herausfordern lassen, suchen, um vielleicht etwas ganz anderes zu finden.

Wer sich auf den Weg macht, der kommt nicht ungeschoren davon. Aber, wer sich auf den Weg macht, der wird auch die Stille des Waldes erfahren, den Eichelhäher schreien hören, die Herbstzeitlose blühen sehen, den warmen Sonnenstrahl genießen, sich der unverhofften Aussicht freuen können.

Wer sich auf den Weg macht, mit offenen Augen und Ohren, mit offenem Herzen, der wird was erleben, der wird sich erleben, der wird das Leben erleben.

Es gibt Landkarten, Hilfe und Orientierung, aber sie nehmen mir das Gehen nicht ab.

Ich darf mich stärken, darf Pause machen. Es gibt Weggefährten, Menschen, die mit mir gehen, ein Stück weit, schweigend dabei sind oder erzählend, aber es gibt auch einsame Wegstrecken.

Es wird den Punkt geben, an dem ich das Ankommen herbeisehne, und weiß doch, dass ich morgen neu aufbrechen muss, das ist das Leben.

Wer sich auf den Weg macht, der lässt sich ein auf das Lebendig-Sein ohne Wenn und Aber, der lässt sich ein auf das Abenteuer Leben.

So lasst uns nun aufbrechen auf den Weg ins Leben.

Nach: Schwarz, Andrea: Aufbruch ins Leben, zit. nach: <https://www.st-marien-ry.de/post/aufbrechen>



Textauswahl zum Thema „Aufbruch“

M6

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Du Gott des Aufbruchs

Du Gott des Aufbruchs segne mich, wenn ich Dein Rufen vernehme, wenn Deine Stimme lockt, wenn Dein Geist mich bewegt zu Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott des Aufbruchs begleite und behüte mich, wenn ich aus Abhängigkeiten entfliehe, wenn ich mich aus Gewohnheiten verabschiede, wenn ich festgetretene Wege verlasse, wenn ich dankbar zurückschaue.

Du Gott des Aufbruchs wende mir Dein Angesicht zu, wenn ich Irrwege nicht erkenne, wenn Angst mich befällt, wenn Umwege mich ermüden, wenn ich Orientierung suche in den Stürmen der Unsicherheit.

Du Gott des Aufbruchs leuchte auf meinem Weg, wenn die Ratlosigkeit mich fesselt, wenn ich fremdes Land betrete, wenn ich Schutz suche bei Dir, wenn ich neue Schritte wage auf meiner Reise nach innen.

Du Gott des Aufbruchs mache mich aufmerksam, wenn ich mutlos werde, wenn mir Menschen begegnen, wenn meine Freude überschäumt, wenn Blumen blühen, die Sonne mich wärmt, Wasser mich erfrischt, Sterne leuchten auf meinem Lebensweg.

Du Gott des Aufbruchs sei mit mir unterwegs zu mir selbst, zu den Menschen, zu dir.

Zit. nach: <https://www.erzbistum-muenchen.de/ueber-uns/dem-glauben-zukunft-geben/cont/78583>



Textauswahl zum Thema „Aufbruch“

M6

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Mach uns unruhig, o Herr

Mach uns unruhig, o Herr, wenn wir allzu selbstzufrieden sind, wenn unsere Träume sich erfüllt haben, weil sie allzu klein waren; wenn wir uns im sicheren Hafen bereits am Ziel wähnen, weil wir allzu dicht am Ufer entlang segelten.

Mach uns unruhig, o Herr, wenn wir über der Fülle der Dinge, die wir besitzen, den Durst nach den Wassern des Lebens verloren haben; wenn wir, verliebt in diese Erdenzeit, aufgehört haben, von der Ewigkeit zu träumen; wenn wir über all den Anstrengungen unserer täglichen Arbeit unsere Vision des neuen Himmels verblassen ließen.

Rüttle uns auf, Herr, damit wir kühner werden und uns hinauswagen auf das weite Meer, wo uns die Stürme deine Allmacht offenbaren, wo wir mit schwindender Sicht auf das Ufer die Sterne aufleuchten sehen.

Nach: Bischof Bienvenido Tutud, Philippinen, zit. nach: <https://www.erzbistum-muenchen.de/ueber-uns/dem-glauben-zukunft-geben/cont/78583>



Impulskarten „Lebenseinstellungen – Werte“

M7

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

das Gefühl haben, frei zu sein	meine Heimatstadt verlassen, sobald es geht
vergessen können	nach „oben“ kommen
in Frieden leben	von anderen gebraucht werden
keine Feinde haben	oft Urlaub machen
etwas „Großes“ im Leben erreichen	so leben, als ob jeder Tag der letzte wäre
für mich und meine Familie leben	einen festen Halt im Leben haben
darüber nachdenken, was das Leben und überhaupt „alles“ für einen Sinn hat	spüren, dass Gott mich in meinem Leben „führt“
nur für mich selbst verantwortlich sein	eine längere Zeit im Ausland leben
nicht nur aus finanziellen Gründen einen Beruf ausüben	mal etwas ganz Aufregendes erleben
daran glauben, dass mir letzten Endes nichts Böses passieren kann	wissen, dass es Menschen gibt, die mich brauchen
in einer Jugendgruppe mitmachen	wenigstens einmal „groß rauskommen“
nicht daran zweifeln müssen, dass es einen letzten Sinn gibt	öfter mal Tage ohne Druck und Stress erleben



Impulskarten „Lebenseinstellungen – Werte“

M7

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

nicht zu oft auf Anerkennung warten müssen	Menschen kennen, die sich freuen, dass es mich gibt
sich einen schönen faulen Tag erlauben können	Konflikten möglichst aus dem Weg gehen
von anderen möglichst wenig abhängig sein	auftretende Konflikte möglichst direkt lösen
eigene Kinder haben	eine klare Vorstellung vom Tagesablauf haben
Orte wissen, wo ich Abstand haben und mich innerlich sammeln kann	mich nicht mit der Ungerechtigkeit in der Welt abfinden
etwas haben, wofür ich mich einsetzen möchte	keine Angst vor der Angst haben
einen Beruf haben, bei dem ich viel auf Reisen bin	gute Freunde haben, die mir sagen, was sie über mich denken
möglichst nie das Gefühl haben, dass „nichts mehr zu machen“ ist	mich nicht auf andere Menschen verlassen
Menschen haben, die wissen, dass man sich auf mich verlassen kann	sich schöne Träume machen
nicht vor schweren Aufgaben kneifen	ab und zu etwas „Verrücktes“ tun
sich nichts gefallen lassen	wissen, dass es etwas gibt, woran ich glauben darf
auch Fehler machen dürfen	Menschen haben, die mich mit meinen Fehlern akzeptieren



Impulskarten „Lebenseinstellungen – Werte“

M7

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Karriere machen	mich nicht mit dem zufriedengeben, was ist
erwachsen sein	möglichst nirgendwo anecken
öfter ernst genommen werden	mich von der Schönheit der Natur faszinieren lassen
mich nicht von den Meinungen der anderen bestimmen lassen	meine eigenen Schwächen gut überspielen können
jemand sein, der von den Leuten geachtet wird	lernen, meine eigenen Schwächen zu akzeptieren
möglichst lange „jung sein“	genaue Pläne für die Zukunft haben
versuchen, die Welt ein wenig zu ändern	gute Freunde haben, die mir sagen, was sie über mich denken
näher zu Gott finden	meinen Verbrauch kritisch überprüfen
das Leben genießen, bevor es zu spät dazu ist	keine eigenen Kinder haben
Konflikten nicht ausweichen	ein eigenes Haus haben
immer eine Zuflucht haben	genug Geld haben
bewusst leben	sportlich aktiv sein



Impulskarten „Lebenseinstellungen – Werte“

M7

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Mut haben, den ersten Schritt zu tun	„nicht über meinem Zorn die Sonne untergehen lassen“
möglichst viel von der Welt sehen	eine Perspektive für mein Leben finden
manches besser können, als ich es jetzt kann	nicht heiraten
nicht so schnell aufgeben	Wissen, dass es etwas gibt, wo ich mehr kann als andere
zur eigenen Meinung stehen	Einfluss haben
Menschen haben, die mir ansehen, wenn ich Sorgen habe, und die dann auf mich zukommen	nicht die Augen verschließen vor dem, was in der Welt passiert
Menschen kennenlernen, die anders denken und anders leben als ich	versuchen, ob ich die Verhältnisse bei uns ein wenig mitgestalten kann
zu den eigenen Fehlern stehen	die Fähigkeit haben, manches so hinzunehmen, wie es kommt
sich nichts vormachen	ein sicheres Auftreten lernen
Menschen haben, die mir zuhören, wenn ich Fragen und Sorgen habe	wissen, dass es jemanden gibt, dem ich meine geheimsten Gedanken, Sorgen und Wünsche sagen darf
jemanden haben, der mich erwartet, wenn ich unterwegs bin	Menschen haben, die mir etwas zutrauen
wissen, dass es jemanden gibt, der an mich denkt	mit dem Leben Schluss machen, wenn es nicht mehr lebenswert ist



Impulskarten „Lebenseinstellungen – Werte“

M7

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

mir später einen gewissen Luxus erlauben können	so leben können, wie ich will
genug Zeit für mich selbst und meine Interessen haben	ehrgeizig sein können
hin und wieder mal ein Risiko eingehen	„Macht“ ausüben
bewusst einfacher leben als die meisten	zu Hause mehr Freiheit haben
möglichst keine Bindungen eingehen	in einer Großstadt leben
meine eigene Leistungsfähigkeit erproben	nicht im Mittelpunkt stehen
viele Freunde haben	einen verständnisvollen Lebenspartner finden, der mich liebt
auf dem Land leben	kämpfen können, um etwas zu erreichen
keine eigene Familie haben, um frei und unabhängig zu sein	anders leben als die meisten
gefordert werden	einen sozialen Beruf ausüben
nicht auf andere Menschen angewiesen sein	eine verantwortungsvolle Position bekommen
Verantwortung übernehmen	meine Gefühle zeigen können



Impulskarten „Lebenseinstellungen – Werte“

M7

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

das Gefühl haben, dass ich anderen helfen kann	einmal für eine begrenzte Zeit in einer Wohngemeinschaft leben
nicht immer „stark“ sein müssen	immer etwas haben, worauf ich mich freuen kann
noch einmal neu anfangen können	ab und zu wieder „Kind“ sein dürfen
nie einsam und hilflos sein	Menschen erleben, die mir selbst Mut machen
mich durchsetzen können	nicht zu lange auf gute Worte warten müssen
mich auch einmal einem anderen Menschen „überlassen“ können	glauben dürfen, dass es „Wunder“ gibt

Impulskarten zum Thema „Lebenseinstellungen – Werte“ aus: Blau, Barbara / Bußmann, Gabriele: Kreative Unterbrechung. Zur Gestaltung von „Tagen religiöser Orientierung“ mit Schülerinnen und Schülern, hrsg. von der Hauptabteilung Schule und Erziehung im Bischöflichen Generalvikariat Münster, Kevelaer 1995, 95ff.



M8

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Impulstext

Herberge am Weg

Wenn man unterwegs ist, ist es gut und bisweilen sogar notwendig, in einer Herberge einzukehren.

In einer Herberge ist man nicht zu Hause. In einer Herberge kehrt man ein, wenn man müde und abgespant ist.

In einer Herberge birgt man sich bei Gefahr, stärkt man sich für den weiteren Weg, orientiert man sich, wenn man nicht mehr weiterweiß.

Solche Herbergen in unserem Unterwegssein können auch Worte und Menschen sein.

Vielleicht auch Gottes Wort?

Nach: Rudolf Schnettler



Auszug aus Momo – Beppo Straßenkehrer

M9

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Entscheidend ist der nächste Schritt.

Beppo Straßenkehrer wohnte in der Nähe des Amphitheaters in einer Hütte, die er sich aus Ziegelsteinen, Wellblechstücken und Dachpappe selbst zusammengebaut hatte. (...) Er fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten, quietschenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude. Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen, bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte.

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte.

„Siehst du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“ Er blickte eine Weile vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig.“

Aus: Ende, Michael: Momo, Stuttgart 1973, 35–37.



Filmhinweise zu Kurz-Animationsfilmen

M10

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Die beiden erstgenannten Filme stehen im Medienportal der Evangelischen und Katholischen Medienzentralen (www.medienzentralen.de) zum Download zur Verfügung. Der dritte Film kann ausgeliehen werden.

Leben in einer Schachtel

Der italienische Zeichentrickfilm aus dem Jahr 1967 (Laufzeit 7 Minuten) zeigt das Leben der Menschen, das sich – den Zwängen der Gesellschaft ausgeliefert – in grauen Schachteln abspielt. Im Mittelpunkt steht ein Mann, der von seiner Kindheit bis zu seinem Tod zwischen zwei Schachteln hin- und her rennt, sei es zur Schule, zur Universität, ins Büro, zur Kirche, ins Krankenhaus oder sonst wohin. Ab und zu träumt er davon, wie schön es wäre, die Natur zu genießen. Leider bleibt das für ihn ein Wunschtraum. Er wird für ihn erst Wirklichkeit, nachdem er seine letzte Ruhestätte in einer von Bäumen umgebenen Landschaft gefunden hat. Doch auch das Grab gleicht wieder einer Schachtel.

Der Weg

Der polnische Trickfilm von 1971 (Laufzeit 5 Minuten) zeigt einen Menschen, der – mit dem Rücken zum Betrachter – einen Weg über Berge und Täler geht. Plötzlich gabelt sich der Weg. Der Mensch zögert. Der Wegweiser blinkt abwechselnd nach links und rechts. Der Mensch kann sich nicht entscheiden, wohin er gehen soll. Da teilt er sich: Die eine Hälfte geht nach links, die andere nach rechts. Nach einiger Zeit vereinen die zwei Wege sich wieder, aber der Mensch passt nicht mehr zusammen: Die linke Hälfte ist größer als die rechte.

Endstation Paradies

Der deutsche Trickfilm aus dem Jahr 2002 (Laufzeit 8 Minuten) zeigt Ratten einer Rattenkolonie auf einer Müllhalde, die nicht nur der Hunger, sondern vor allem auch die Langeweile plagt. Es gibt nichts zu tun und es gibt auch keine Perspektiven für die Zukunft. Dann findet eine der Ratten zufällig eine wunderbar bunte Postkarte – darauf abgebildet ein Idyll mit blauem Himmel, satterem Grün und einer Sonnenblume. Die Ratten packen ihre Siebensachen und machen sich auf den lebensgefährlichen Weg in das verheißene Paradies, um dann feststellen zu müssen, dass es – genau genommen – eine Farce ist.



Chartres-Labyrinth

M11

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33





Wüste – Wasser – Fragezeichen

Wüste

Die Wüste ist eine karge, trockene Landschaft, in der Menschen nur sehr schwer leben können. Dieses Symbol können wir auf unser Leben übertragen: Manchmal gibt es auch auf meinem Lebensweg Situationen, in denen mir vieles schwerfällt, in denen ich mich traurig fühle oder enttäuscht bin. In solchen Momenten kommt mir mein Leben dann vor wie eine karge, trockene Landschaft – wie eine Wüste.

- Welcher Ort, welcher Mensch oder welche Erfahrung ist oder war für mich wie eine Wüste?
- Gab es Situationen, in denen ich mich allein fühlte oder von anderen Menschen enttäuscht?

Wasser

Eine Quelle ist für uns alle lebenswichtig. Wir können alle eine Zeitlang ohne feste Nahrung leben, aber ohne flüssige Nahrung gehen wir sehr schnell zugrunde. Wasser schenkt uns Kraft und erhält uns am Leben. Die Quelle kann ein Symbol für unser Leben sein: Wenn ich meinen Lebensweg gehen will, dann brauche ich Orte, Menschen und Erfahrungen, wo ich – wie an einer Quelle – Rast machen kann, eine Quelle, an der ich mich ausruhen kann, mich erfrische und stärke. Orte, Menschen, Erfahrungen, die mir Kraft für unser Leben schenken.

- Was ist für mein Leben wie eine Quelle, aus der ich Mut und Kraft schöpfe?
- Kenne ich Menschen, die für mich "Quelle" sind? Wo bin ich "Quelle" für andere?

Fragezeichen

Die Zukunft erscheint uns oft wie ein großes Fragezeichen. Der Gedanke an das, was auf mich zukommt, löst Hoffnungen und Wünsche, Vorstellungen und Träume, manchmal Befürchtungen aus.

- Welches sind meine Wünsche, Hoffnungen und Vorstellungen für mein weiteres Leben? Welche Träume habe ich?
- Wer oder was könnte mir helfen, den richtigen Weg zu finden?
- Welche Unsicherheiten habe ich?
- Welche Befürchtungen habe ich?

Baustein 6: Lebenserfahrung anhand von Symbolen, aus: Blau, Barbara / Bußmann, Gabriele: Kreative Unterbrechung. Zur Gestaltung von „Tagen religiöser Orientierung“ mit Schülerinnen und Schülern, hrsg. von der Hauptabteilung Schule und Erziehung im Bischöflichen Generalvikariat Münster, Kevelaer 1995, 103–105.



M13

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

Impulstext

Folge deinem Weg

Wenn du meinst, dein Weg könne ohne Windungen verlaufen, täuschst du dich.

Wenn du meinst, der Weg verliere sich, weil so viele Dinge dich nicht sehen lassen, wohin er führt, täuschst du dich noch mehr.

Wenn du meinst, der Weg sei nun lange genug gewesen, du könntest dich hinsetzen, ausruhen und schlafen, täuschst du dich.

Wenn du meinst, du seiest in einer Sackgasse und es erwarte dich niemand am Ende des Weges, täuschst du dich erst recht.

Wenn du meinst, der Herr müsse den Weg unter deinen Füßen glätten, täuschst du dich.

Wenn du meinst, die anderen müssten einen weniger holprigen und mit Steinen besäten Weg gehen als du, täuschst du dich noch mehr.

Geh, lass dich vom Herrn führen auf den Wegen, die er will.
Folge deinem Weg, pfeif und sing, wenn du kannst.
Einer erwartet dich.

Garnier, Arsène zit. nach: <http://wien2.cssr.at/ge/Sindelburg/2%20GG%20A%20-%20Gott%20auf%20der%20Spur.doc>



M14

Praxis

Eulenfisch

Nr. 33

„Möge die Straße uns zusammenführen“ (z. B.: GL 852)