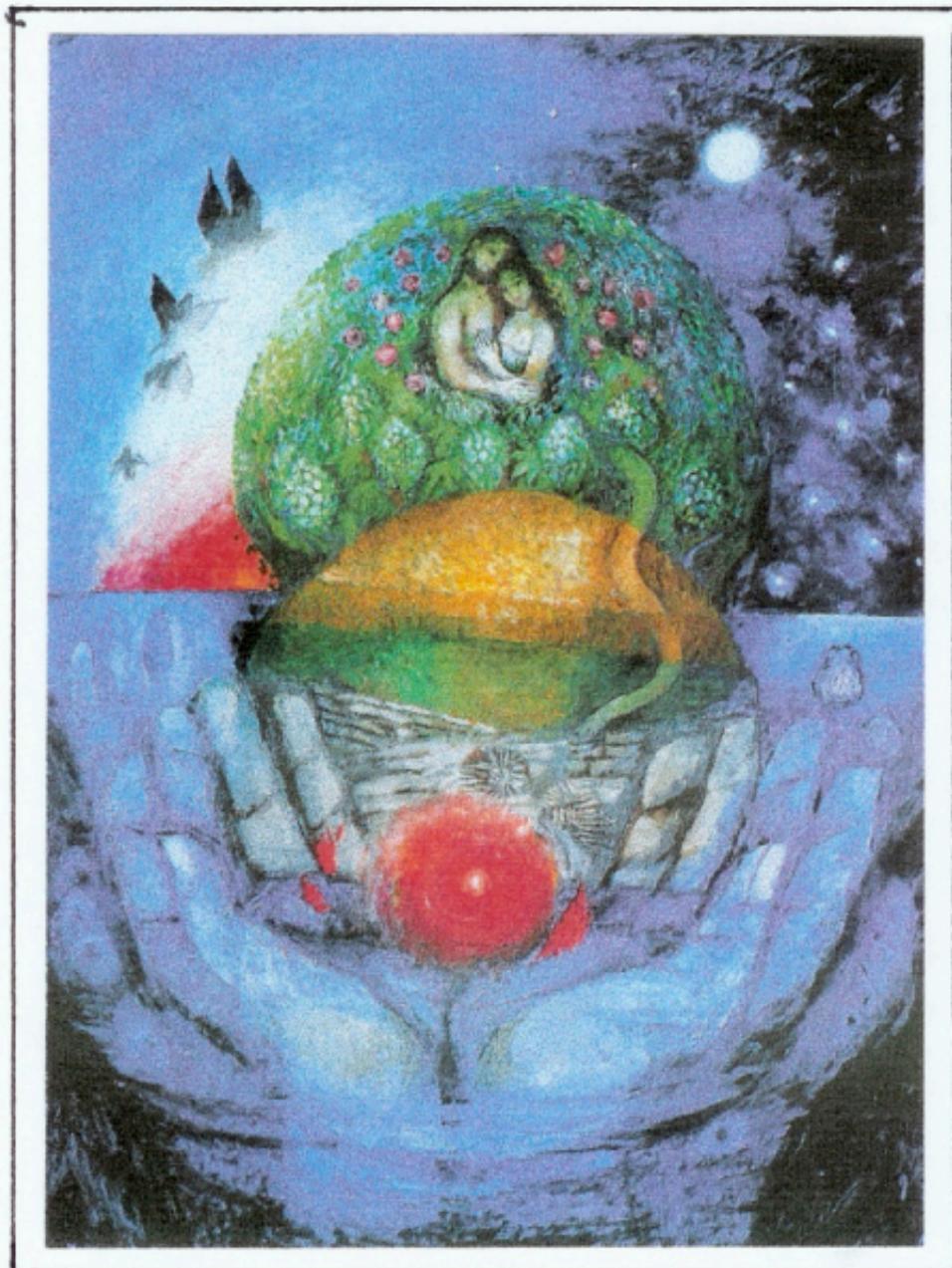


# *Bildmeditation*

im Fach

Religionspädagogik



Rita Blüml  
Katharina Hintereder  
Klasse 2a

# 1. Theoretische Vorüberlegungen

## 1.1 Zielgruppe

Unsere Zielgruppe sind Jugendliche im Alter von 17 bis 20 Jahre. Die Gruppe setzt sich aus ungefähr zehn Mädchen und Jungen zusammen. Sie kennen sich bereits und sind schon miteinander vertraut.

## 1.2 Materialien

Für unsere Bildmeditation benötigten wir einen Tageslichtprojektor, das Bild auf einer Folie, einen CD-Player, eine Meditationsmusik, Sitzkissen und das Bild auf kleinen Zetteln abgebildet (für jeden Teilnehmer).

## 1.3 Zentrale Symbole

**Hände:** Die offenen tragenden Hände stehen für Gottes schöpferische Hand. Sie ist in der Grundfarbe blau abgebildet und gibt den Eindruck, dass sie aus der Unendlichkeit einer Urflut auftauchen. Zwei Finger der Hände sind in grau gezeichnet und sagen aus, dass Gott immer war und sein wird (wie aus Gestein), sowie dass Gott überall ist (auch im Stein). Die Hände erfassen alles, was im Bild abgebildet ist und geben den Eindruck, dass unsere Welt — unser Leben von ihnen getragen wird.

**Roter Fleck:** Der rote Punkt in der Mitte der Hände erinnert an einen Ausgangspunkt, an einen fernen kosmischen Spiralnebel oder an den Urknall. Er weist auf den springendem Punkt der Entstehung des Lebens — der Welt hin.

**Erste Kugel (aus der Hand hervorgehend):** Diese Kugel stellt das Leben der Menschheit dar. Die Mauer und das Gestein stehen für die Jahrmillionen alte Versteinerung des vergangenen Lebens. Die Erfahrungen und Erlebnisse, das Wachstum der Welt — die Vergangenheit ist hier versteinert abgebildet. Außerdem zeigt diese Kugel das Leben in drei Komponenten. Zum einen das Gestein, das ein hartes steiniges Leben verbildlicht. Es spricht auch von Mauern, die so mancher Mensch in seinem Leben erlebt. Der grüne Wiesenstreifen stellt das geradlinige und flache (vielleicht sogar oberflächliche) Leben dar. Das abgebildete Getreidefeld könnte von einem fruchtbaren, immer wieder wachsenden und neu entstehenden Leben sprechen. Auf diese drei Weisen gestaltet sich unser Leben in unserer heutigen Gesellschaft und Umwelt.

**Zweite Kugel (hervorgehend aus der ersten):** Diese Kugel verdeutlicht die Schöpfung an sich. Man erkennt dort viele Blüten, Früchte und Pflanzen, sowie in der Mitte ein sich zärtlich umarmendes Paar. Sie sieht wie ein Paradies aus und übermittelt die Fruchtbarkeit, Schönheit und die Liebe in unserer Ursprungs-Welt. Diese Kugel sagt uns, dass wir unsere ursprüngliche Welt — die Schöpfung, die auf die Liebe aufbaut, nicht vergessen, sondern ihrer bewusst werden sollen. Und dass wir aus diesem Bewusstsein auch richtig bzw. friedvoll, liebevoll und achtsam mit unserer Welt umgehen sollen.

**Band:** Von dem roten Fleck in der Mitte der Hände beginnt ein Band, das sich über das Gestein, den Wiesenstreifen, das Getreide, bis über die Pflanzen und Blumen zum Liebespaar erstreckt und die jeweilige Farbe deren Umgebung annimmt. Es beginnt sozusagen beim Ursprung und stellt die Verbindung zwischen dem Vergangenen, dem Gegenwärtigen mit seinen unterschiedlichen Lebenserfahrungen her und erstreckt sich bis zu dem Bewusstsein der schöpferischen Welt. Das Band zielt auf die Liebe ab, die den inneren Kern unserer Weltanschauung darstellen soll.

**Rahmen:** Auf einer Seite der beiden Kugeln ist die aufgehende Sonne mit flatternden Vögeln und auf der anderen Seite die Nacht mit dem Mond und den Sternen abgebildet. Es stellt den

zeitlichen Ablauf unseres Lebens dar. Wir leben von Tag zu Nacht und von Nacht zu Tag. Von diesen zeitlichen Kreislauf sind wir umgeben. Wir haben dies auch nicht in unserer Hand, sondern von Gottes schöpferischen Hand.

#### **1.4 Kernaussage**

Das Bild stellt unsere Schöpfung dar. Eine Schöpfung, durch die unsere Welt — unser Leben entstand. Durch das Bild wird zwischen dem Betrachter und der Darstellung der Schöpfung eine Beziehung aufgebaut. Es zielt darauf ab, den Menschen mit der abgebildeten Welt, mit der Natur und mit dem hier dargestellten Umfeld in Einklang zu bringen. In diesem Bild wird dem Betrachter zum einen vermittelt, dass er und sein Leben von Gottes Händen getragen wird und dass er sich somit in seinen Leben getragen und geborgen fühlen kann. Auf der anderen Seite wird der Betrachter jedoch auf die Schönheit der Welt, auf die Schöpfung aufmerksam gemacht, denn er soll sich über die ursprüngliche Erde, die voller Fruchtbarkeit, Friede und Liebe ist, bewusst werden und sein Denken, Verhalten und Handeln danach ausrichten.

#### **1.5 Bezug zu den Erfahrungen der Jugendlichen**

In diesem Bild und dessen Aussage spiegeln sich viele Erfahrungen von Jugendlichen wieder. Dabei werden diese Erinnerungen und Erfahrungen oft durch zentrale Symbole angesprochen:

- Die Grunderfahrung, dem Planet Erde anzugehören und auf ihm zu leben. Jeder Mensch lebt auf der Erde und kennt das Urgefühl von ihr zu getragen werden bzw. auf festem Boden zu stehen.
- Jeder Jugendliche hat die Erfahrung gemacht, dass es höhere Mächte gibt — Mächte, die das Leben bestimmen und auf die man keinen Einfluss hat. Sie wissen, dass sie so manche Situation und Veränderung im Leben nicht selbst in der Hand haben.
- Die Jugendlichen haben im Laufe der Zeit die Erfahrungen gemacht, dass das Leben fortlaufend ist — Tag für Tag, dass man von Tag zu Nacht und von Nacht zu Tag lebt.
- Ebenso hat ein jeder Jugendliche Geborgenheit und Liebe wahrgenommen und erfahren, so wie er auch das Zugehörigkeitsgefühl kennt. Diese Erfahrungen haben sie bereits in ihrer Familie gemacht.

#### **1.6 Ziele**

Hauptziel: Die Jugendlichen sollen bei dieser Bildmeditation das Bild in sich aufnehmen und sich darin einfühlen. Sie sollen ihre dazu eigenen Gedanken, ihre persönlich Interpretation und Impulse bewusst wahrnehmen. Ebenso sollen die Jugendlichen für ihre persönliche Deutung des Bildes sensibilisiert werden.

Nebenziel: Bei dieser Bildmeditation sollen sich die jungen Leute entspannen können und Ruhe erfahren.

Nebenziel: Die Jugendlichen sollen ihre Eindrücke und Gefühle zu dem Bild formulieren und in Worte ausdrücken können. Dabei sollen sie lernen ihre Gefühlsregungen vor der Gruppe äußern zu können.

## **2. Praxisteil**

### **2.1 Einstieg**

Um die Jugendlichen auf eine Bildmeditation vorzubereiten und sie in eine ruhige und entspannte Stimmung, die für das meditative Betrachten eines Bildes unabkömmlich ist zu versetzen, wählten wir als Einstieg in diese Meditation eine kurze Entspannungsübung. Für

diese Entspannungsübung setzten sich die Teilnehmer in einem Halbkreis so auf den Boden, dass ihr Blick bereits bei der Einführung in Richtung zu der Wand ist, wo später das Bild erscheinen sollte. Die Teilnehmer nahmen auf einem Kissen sitzend, in einem verdunkelten Raum und bei Meditationsmusik an dieser Entspannungsübung teil. Ziel dieser Übung war es vor allem den Teilnehmern eine körperliche Entspannung zu ermöglichen und so anfangs Körper und Geist in Einklang zu bringen um sich dann dem Bild zuwenden zu können. Erst ganz am Ende dieses Einstiegs wurde durch den Satz:

„Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut. Es wurde Abend und es wurde Morgen. Der 6. Tag.“

Von der Entspannungsphase, die in ihrem Grundwesen noch keinerlei Verbindung zum Bild hatte, wurde zum Hauptteil, der eigentlichen Bildmeditation, übergeleitet. Die Jugendlichen durften am Ende des letzten Satzes („der 6. Tag:“) die Augen öffnen und wurden hier im Hauptteil gleich durch das Bild, das an die Wand gestrahlt wurde „empfangen“.

## **2.2 Erarbeitung**

Der Hauptteil dieser Meditation lässt sich in fünf Abschnitte unterteilen.

Der erste Abschnitt ist das stumme Betrachten des Bildes. Jeder einzelne Teilnehmer setzt sich erst einmal ganz für sich mit den ersten Eindrücken, die das Bild auf ihn / sie hat, auseinander.

Nach dieser Phase des stummen Betrachtens werden erste Impulse von Seiten der Meditationsleiter gegeben. Durch die Frage „Was seht ihr auf diesem Bild?“ versucht die Gruppe gemeinsam zu beschreiben, was sich auf diesem Bild befindet und was der einzelne durch seine Betrachtung wahrnehmen konnte. In dieser Gruppe wurden folgende Beobachtungen gemacht:

Adam und Eva, Mond und Sterne, schützende Hände, Tag und Nacht, Sonne Tauben, Schlange, Pflanzen, Wasser, Getreide und zwei Liebende.

Im nächsten Schritt sprach die Meditationsleiterin die Gefühle der Teilnehmer, die sie beim Betrachten des Bildes hatten, an. Die Emotionen und Empfindungen wurden von den Teilnehmern mit den Worten Geborgenheit, Wärme und all das, was wir zum Leben brauchen, beschrieben. Gemeinsam versuchten wir dann zentrale Symbole im Bild herauszufinden und zu deuten. Durch das Deuten der verschiedenen zentralen Symbole hatte jeder die Möglichkeit seine persönliche Deutung mit einzubringen. Es wurden die beiden blauen Hände als schaffende Hände beschrieben. Bei der Beschreibung des roten Punktes im unteren Teil des Bildes gab es von Seiten der Teilnehmer mehrere verschiedene Ansichten und Deutungen. Er wurde als Ausgangspunkt, als Energie, als Wärme, als Entstehung, als etwas Neues, als Kraftkreis und als Mittelpunkt der Erde bezeichnet.

Die zwei Kugeln, die das Zentrum des Bildes bildeten, wurden als Erde (unten) und als Paradies (oben) gedeutet. Die Kugel, die als Paradies bezeichnet wurde, wurde von den Teilnehmern mit Einheit und Geborgenheit assoziiert. Bei der Deutung des Bandes, das bei dem Bild von unten nach oben verläuft, wurde dieses von einigen als Schlange und von anderen als Weg gesehen und beschrieben.

Als letzten Teilschritt des Hauptteils wurde von der Meditationsleiterin ein selber verfasster Text (siehe Anhang), der die Deutung des Bildes beinhaltete, die wir bei den Vorbereitungen dieser Meditation formulierten, vorgelesen. Die Teilnehmer bekamen dadurch noch einmal die Möglichkeit vor dem Bild zu verweilen und sich die verschiedenen Deutungen und Impulse zu verinnerlichen und zum Nachdenken anregen zu lassen.

### **2.3 Ausdruck des Erlebten**

Als Abschluss dieser religionspädagogischen Einheit wurde an jede(n) Jugendliche(n) ein Abzug des Bildes, mit dem wir meditierten, und ein Stift ausgeteilt.

Sie hatten an dieser Stelle die Möglichkeit einen Satz oder einen Gedanken, der ihnen während der Meditation oder in dem Text, der vorgelesen wurde, besonders wichtig erschien, aufzuschreiben und sie so festzuhalten. Sie bekamen noch einige Minuten um noch einmal abschließend das Bild für sich selber zu betrachten und den Satz oder den Gedanken festzuhalten.

### **3. Reflexion**

Im Anschluss an die Meditation reflektierten wir gemeinsam in der Gruppe, wie es den Teilnehmern ergangen ist und wie sie diese Art von Meditation, der dem größten Teil der Gruppe unbekannt war, empfinden haben.

Viele betonten, dass sie die Entspannungsübung am Anfang der Einheit als sehr positiv empfanden, jedoch auch teilweise sehr problematisch, weil Teile aus der Übung nur für Menschen, die in Meditation geübt sind, ausgerichtet waren. So war es für die Teilnehmer ein Problem sich sitzend optimal zu entspannen, und sich auf die einzelnen Entspannungsübungen, die diese Einführung beinhaltet, einzulassen. Jedoch wurde die Stimme der Meditationsleiterin und die allgemeine Stimmung in dem Raum als sehr angenehm und entspannend beschrieben. Auch das Deuten des Bildes fiel vielen, eben dadurch, dass sie kaum Erfahrungen hatten, schwer. Gleichzeitig faszinierte sie es jedoch, dass man in einem Bild so viel erkennen kann, wenn man sich darauf einlässt. Deshalb wurde von der Gruppe auch der Text, der eine umfassende Deutung des Bildes beinhaltet, als sehr gut und hilfreich beschrieben.

Der Aufbau und der Inhalt der Teilschritte war aus unserer Sicht sinnvoll, da die Meditation so aufgebaut war, dass die Grundregeln des Meditierens (von außen nach innen gehen, Ruhe usw. ) berücksichtigt wurden und sich im Ablauf und durch die Impulse, die durch die Meditationsleitung gegeben wurden, widerspiegelten.

Die Teilnehmer verhielten sich bei der gesamten Meditation sehr ruhig und auch sehr kooperativ. Sie waren konzentriert bei der Sache und reagierten sehr gut auf die Impulse und Anregungen der Gruppenleiter.

#### **Meditationstext zum Bibelbild „Die Schöpfung“ v. S. Köder**

Das Bild regt uns an, über die Welt und den Menschen, sowie über das Woher der Welt und das Wie des Lebens nachzudenken.

Unsere Welt ist eine Schöpfung. Das heißt, eine Erde wurde so wie sie ist geschaffen. Sie ist geschaffen in all ihren Dimensionen, mit der belebten und unbelebten Natur, mit der Heimat Erde und mit dem weiten Kosmos, mit dem Dunkel und dem Licht, mit dem Vergangenen und dem Gegenwärtigen. Und sie ist getragen. Nicht von einem unbestimmten Etwas, sondern von einer schöpferischen Hand. Von Gottes schöpferischen Hand. Dieses Getragensein drückt sich im Symbol der offenen Hände aus, die aus der Unendlichkeit einer Urflut auftauchen. Sie tragen uns und unser Leben.

Ganz tief unten in den Händen dreht sich ein roter Feuerball, der an einen fernen kosmischen Spiralnebel oder an die Entstehungstheorie vom Urknall erinnert.

Die daraus erscheinende erste Weltkugel stellt unser Leben dar. Der Grundstock hier ist die Vergangenheit, die durch das Gestein verbildlicht ist. Auch ein paar Finger von Gottes

schöpferischen Hand sind aus Stein. Sie sagen aus, dass Gott war und immer ist (bleibend wie Gestein), sowie dass Gott in allem ist (auch im Stein). Diese erste Kugel spricht über drei Komponenten in unseren Leben. Zum einem über das steinige und harte Leben, über Mauern, die uns manchmal im Leben stehen, sowie über die gerade, flache (vielleicht sogar manch oberflächliche) Lebensart von uns. Dies zeigt sich durch den grünen Wiesenstreifen. Das Getreidefeld spricht von unserem fruchtbaren, wachsendem Leben.

Die darüber liegende Kugel soll verdeutlichen, dass wir in unserem Leben die eigentliche sehr schöpferische Welt nicht vergessen dürfen. Wir sollen immer wieder an unsere so fruchtbare und wundervolle Welt denken. An eine Welt, die auf die Liebe aufbaut. Die Liebe, dargestellt durch das sich zärtlich umarmende Paar, stellt den Kern der Welt da. Gleichzeitig sagt uns diese Weltkugel, dass wir uns über unsere fruchtbare, aufblühende Erde und uns über die Liebe bewusst sein sollen. Wir sollen so auch mit unserer Welt und unserem Leben umgehen. Wir sollen achtsam, friedvoll und liebevoll mit unserer Erde umgehen. Dieses Bild der Welt soll in unserem Kopf und unserem Herzen verankert sein.

Das Band, das bei dem roten Feuerball beginnt und sich bis zu dem Liebespaar erstreckt, nimmt die jeweilige Farbe seiner Umgebung an. Es entsteht beim Ursprung und stellt die Verbindung zwischen dem Vergangenen, dem Gegenwärtigen mit seinen unterschiedlichen Lebenserfahrungen, bis zu dem Bewusstsein der schöpferischen Welt dar. Das Band hat das Ziel: die Liebe. Dieses Band symbolisiert den Weg der Evolution von unten nach oben oder einfach auch die Zusammengehörigkeit der Welt und des Menschen, der Vergangenheit und der Gegenwart.

Unser ganzes Leben und unsere ganze Schöpfung gestaltet sich durch den Tag und die Nacht. Wie aufgehende Morgensonne und die abgebildete Nacht, zeigt uns die fortlaufende Zeit. Wir leben von Tag zu Nacht und Tag für Tag. Diese Gestaltung unseres Lebens - diese Zeit liegt nicht in unseren Händen.

Die Hände und die ganze Schöpfung stellen eine Einheit dar. Die Schöpfung, die Welt und somit auch unser Leben wird getragen. Von Händen, auf die wir vertrauen können.

Bildquelle:

Bilder zur Bibel von Sieger Köder, Folge II: Altes Testament, hrsg. Vom Religionspäd. Seminar der Diözese Regensburg 1995.