

LOVE IT LIKE IT IS

ARBEITSHILFE

von Volker Hassenpflug

Sabine Lindemeyer

Silke May

Astrid Weber

Valentin Winnen

www.filmwerk.de



LOVE IT LIKE IT IS

Eine DVD mit dem Recht zur nichtgewerblichen öffentlichen Vorführung erhalten Sie [hier](#):

Deutschland 2008,
Kurzspielfilm ohne Dialog, 3 Min.,
Buch, Regie: Giulio Ricciarelli, Kamera: Ian Blumers
Produzentin: Susanne Lamby
Produktion: naked eye filmproduction, München
Darsteller: Ottmar Engel

ZU DEN AUTOREN

- **Volker Hassenpflug**, Pfarrer und Bezirksbeauftragter der Kirchenkreise Saar-Ost und Saar-West, Mitglied im Medienbeirat des PTI Bonn (Pädagogisch-Theologisches Institut der Ev. Kirche im Rheinland)
- **Sabine Lindemeyer**, Pfarrerin und Dozentin für Schulseelsorge im PTI
- **Silke May**, freie Kunst- und Psychotherapeutin in Bonn, Achtsamkeitslehrerin – MBSR und MBCT
- **Astrid Weber**, Leiterin der Bibliothek/Mediothek & Medienportal des PTI
- **Valentin Winnen**, Schul- und Gemeindepfarrer in Burgdorf/Hildesheim, Redakteur für das BRU-Magazin

GLIEDERUNG

Kurzcharakteristik	S. 03
Themen (alphabetisch geordnet)	S. 03
Einsatzmöglichkeiten	S. 03
Theologisch: Buddhismus und Christentum im Vergleich	S. 03
Pädagogisch: Schule der Achtsamkeit	S. 03
Der Film als Schule der Aufmerksamkeit (Filmprotokoll)	S. 04
Themenfelder	S. 05
Zen-Buddhismus und Christentum	S. 05
Schöpfung und Geschöpflichkeit	S. 10
Rechtfertigung	S. 11
Meditation und Achtsamkeit	S. 11
Weiterer Film des Regisseurs beim kfw	S. 14
Empfehlungen zur Vertiefung und Weiterarbeit	S. 14
Weitere Filme zum Thema beim kfw (Stand: 31.08.2018)	S. 14
Literatur und Links (Stand: 31.08.2018)	S. 14
Überblick Arbeitsblätter	S. 16
M1 Mystik: Mensch und Gott	S. 17
M2 Schöpfung: Mensch und Mitgeschöpf	S. 18
M3 Rechtfertigung: Der menschliche Makel und der liebe(nde) Gott	S. 20
M4 Übung zur Körperhaltung	S. 21
M5 Übung zum Atem	S. 22
M6 Übung zu Gefühlen	S. 23
M7 Fantasiereise: Gott ist wie ein guter Hirte (nach Psalm 23)	S. 24

Bitte beachten Sie

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird meist die männliche Schreibweise verwendet. Es sei darauf hingewiesen, dass alle Geschlechter gemeint sind.

KURZCHARAKTERISTIK

Ein Mönch sitzt in einem geschlossenen Raum und ist in eine Meditation vertieft. Da krabbelt ein schwarzer Käfer an ihm empor, bis in seine ineinander gelegten Hände. Anstatt das Tier impulshaft zu zerquetschen, setzt es der Mönch behutsam in eine kleine Kiste, die wie eine menschliche Wohnung ausgestattet ist. Er verlässt den Raum mit der geschlossenen Kiste. Ein Kurzestfilm zum Thema Achtsamkeit.

THEMEN (ALPHABETISCH GEORDNET)

Achtsamkeit, ästhetische Bildung, Aversionen, Bewahrung der Schöpfung, Buddhismus, Empathie, Gebet, Gefühle, Gewalt, Glück, Liebe, Meditation, Menschen und Tiere, Mystik, Rechtfertigung, Rituale, Seelsorge, Spiritualität, Stille, Symbole, Tierethik, Würde, Zen-Buddhismus.

EINSATZMÖGLICHKEITEN**THEOLOGISCH: BUDDHISMUS UND CHRISTENTUM IM VERGLEICH**

Der Film ist religiös offensichtlich im Buddhismus verortet ist. Doch es lassen sich auch theologische Figuren des Christentums wie Schöpfung und Geschöpflichkeit, Rechtfertigung und ethische Fragestellungen auf der Basis des Films erarbeiten. Die Unterschiede zwischen einer christlichen Rezeption des Films und den im buddhistischen Vorstellungsrahmen eingespannten Intentionen lassen sich insbesondere in der Sek II sowie in der Erwachsenenbildung vergleichend beleuchten.

PÄDAGOGISCH: SCHULE DER ACHTSAMKEIT

Aus der Schulperspektive eignet sich der Film außerordentlich gut, um die Wirkmächtigkeit von regelmäßigen Übungen in Meditation und Achtsamkeit zu vermitteln: Impulskontrolle und Selbstregulation. Diese Zielvorstellungen gewinnen im Schulkontext zunehmend an Bedeutung. In den USA werden Achtsamkeitsübungen in vielen Schulen bereits praktiziert. Hierzulande werden sie langsam aber sicher die Schulkultur erobern und in Schulprogrammen ihren Platz finden.

Der Film kann folglich in der Schule zur Information für Lehrer, Schüler und Eltern dienen, wenn Achtsamkeitspraxis im Schulalltag implementiert bzw. ein Raum dafür eingerichtet werden soll. Er kann den Fachunterricht bereichern, z.B. in den Fächern Pädagogik und Biologie, vor allem aber im Ethik- sowie im ev. und kath. Religionsunterricht. Ertragreich wird der Film auch für die Schulseelsorge bzw. Schulpastoral sein, sowohl im Rahmen von Gruppenangeboten als auch zu Informationszwecken wie oben beschrieben.

Der Film bietet sich auch zum Einsatz in der Erwachsenenbildung zu den Themen Meditation und Achtsamkeit an und eignet sich hervorragend als Impulsgeber für entsprechende Schulungen.

DER FILM ALS SCHULE DER AUFMERKSAMKEIT (FILMPROTOKOLL)

Die didaktische Arbeit mit dem Medium Film soll nicht zum Konsum, sondern zu erhöhter Aufmerksamkeit auf das Wahrgenommene anregen. Der Film *Love it like it is* ist dafür sowohl formal als auch inhaltlich ein ausgezeichnetes Beispiel.

Ein Filmprotokoll zu erstellen, scheint eine einfache Sache zu sein. Schüler oder Seminarteilnehmer nehmen dabei aber unweigerlich wahr, was sie beim ersten Schauen übersehen haben und wie lustvoll und bedeutsam es ist, genau zu beobachten und hellwach zu sein. Anders als im Kino ist es im Rahmen einer Bildungsveranstaltung bei einem (zumal so kurzen) Film wie diesem leicht möglich, das Medium anzuhalten, „zurückzuspulen“ und erneut zu sehen. Dabei lässt sich gut beobachten, wie die filmischen Mittel eingesetzt sind, wie unser Blick behutsam oder gewaltig gelenkt wird. Ein Filmprotokoll oder Audiokommentar ist eine hervorragende Basis für die anschließende Interpretation.

Nahaufnahme eines Buddhas – nur die halb geschlossenen Lider, die Nase und die Oberkante der Lippe sind zu sehen. Der Titel *Love it like it is* wird eingeblendet. Dann ein erst unklares, einfaches Motiv.

Ein Gong ertönt.

Der Ton entspricht der kurzen Vibration im Bild und wurde vielleicht durch die Schale produziert, die nun rechts im Bild zu sehen ist.

Ein Zen-buddhistischer Mönch sitzt mit dem Rücken zum Betrachter auf einer Bastmatte in einem Zendo und verharrt in einer Meditationshaltung. (Zur japanischen Begrifflichkeit siehe Kapitel „Zen-Buddhismus und Christentum“.)

Dem aufmerksamen Betrachter fallen vielleicht das Beistelltischchen und der Kasten darauf links neben dem Mönch auf.

Der Gongton ebbt ab.

Wir sehen Hände. Sie liegen im Schoß, die linke auf der rechten, die Daumen berühren einander.

Es ist nahezu still; kaum hört man gelegentlich ein Vogelgezwitscher und leises Wassergeplätscher.

Wir sehen das Gesicht des Mönchs. Seine Augen sind geschlossen. Seine Züge spiegeln nach innen gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentration.

Wir umkreisen ein wenig den Mönch.

Der Mönch sitzt uns nun gegenüber. Sein Rücken ist aufgerichtet. Sein kahlgeschorener Kopf stellt die Verlängerung der Wirbelsäule dar. Seine Haltung strahlt Würde und Ruhe aus.

Wir entfernen uns ein wenig. Dem aufmerksamen Betrachter fällt vielleicht auf, dass der Kasten nicht mittig auf dem Beistelltisch steht. Er erweckt damit den Anschein, eher beiläufig hingestellt worden zu sein, während die anderen Einrichtungsgegenstände alles andere als zufällig an ihrem Platz stehen.

Die Stille wird durchbrochen von den Krabbelritten eines schwarzen, glänzenden Käfers, den wir jetzt in Großaufnahme auf der Meditationsmatte sehen und hören.

Das Gesicht des Mönchs bleibt unverändert. Hat er den Käfer noch nicht bemerkt?

Jetzt sehen wir und hören auch, wie der Käfer sich dem Mönch von rechts nähert.

Der rechte Mundwinkel des Mönchs zuckt.

Wieder ist der Käfer in Großaufnahme zu sehen und zu hören.

Die Augenlider des Mönchs flattern ein wenig. Seine Mimik wird unruhig. Sein Atem ist zu hören.

Der Käfer krabbelt an seiner Kutte empor. Er kommt der rechten Hand des Mönchs näher.

Jetzt ist der Atem des Mönchs erneut deutlich hörbar. Wir sehen kurz seine etwas angespannte Miene.

Der Käfer hat die Hände erreicht und krabbelt in die innen liegende linke Hand des Mönchs.

Nun folgen äußerst rasante, kaum wahrnehmbare Schritte:

Das aufgerissene rechte Auge. Ein hörbar scharfes Einatmen. Der gesamte Mönch von hinten mit Tischchen und Altar. Der obere Teil einer hölzernen Buddhastatue. Der Käfer auf der Matte. Der Kopf des Mönchs im Profil von halb rechts hinten. Das Gesicht ganz nah und überhell. Währenddessen Laute und Geräusche wie aus einem Kampf. Der Mönch reißt die Hände auseinander und schlägt sie vor seinem Gesicht zusammen. Ein Geräusch ist zu hören, wie wenn der Käfer zerdrückt würde. Vor uns die zu einem Paket zusammengedrückten Hände, dahinter das Gesicht des Mönchs mit geöffneten Augen und fester Miene.

Sein Gesicht wieder entspannt und ganz nah. Die Augen sind geschlossen. Mit einem tiefen Ausatmen ziehen auch wir uns langsam zurück. Aufmerksamkeit und Konzentration für sein inneres Erleben stehen dem Mönch ins Gesicht geschrieben.

Dann, wie anfangs, sehen wir die gesamte Gestalt des Mönchs in Meditationshaltung, daneben das Tischchen mit der Kiste. Sein Rücken ist aufgerichtet. Sein Kopf stellt die Verlängerung der Wirbelsäule dar. Seine Haltung strahlt Würde und Ruhe aus. Es ist still. Der Käfer ist nicht zerquetscht, er bewegt sich wie zuvor in der hohlen linken Hand des Mönchs.

Das Gesicht des Mönchs hat einen freundlichen Zug. Es ist etwas nach unten geneigt, als würde er den Käfer wahrnehmen, die Augen sind jedoch (fast) geschlossen.

Der Gong ertönt erneut. Daraufhin öffnet der Mönch seine Augen.

Sein rechter Mundwinkel zuckt. Jetzt deutet dieses Zucken ein Lächeln an. Die Augen sind nach unten gerichtet, wohl auf den Käfer.

Jetzt lächelt er und nimmt den Kasten vom Beistelltischchen.

Er stellt ihn vor sich ab, öffnet ihn, legt den Deckel auf seine linke Seite.

Lächelnd setzt er den Käfer mit seiner rechten Hand in den Kasten.

Wir sehen und hören, wie der Käfer im Kasten ankommt, welcher dem Zendo vom Stil her ähnelt, in käfergerechtem Maßstab. Die Hand des Mönchs streichelt den Käfer und lenkt ihn auf eine kleine Matte.

Das Gesicht des Mönchs sieht zufrieden aus.

Auch der Käfer scheint an seinem Ziel angekommen zu sein. Er putzt sich und kommt zur Ruhe.

Der Mönch schaut freundlich auf ihn herab. Ein leiser zufriedener Laut dringt aus seiner Kehle.

Wir sehen mit ihm von oben in den Kasten hinein: Ein Futon, drei Schälchen mit Essen und Trinken, ein Sandkasten mit Harke, eine Zimmerpflanze, ein Tisch mit Buddha und einem Schälchen mit Essbarem. Also ein liebevoll eingerichteter Wohn- und Meditationsraum für den Käfer.

Jetzt sehen wir den Mönch stehend mit dem Kasten in der Hand, wie er sich nach kurzem Innehalten zum Gehen wendet. Dabei kommt auch ein Wandbehang mit einer Kreisform in den Blick. Der Mönch geht zu einer Schiebetür und öffnet sie. Das Geräusch beim Beiseiteschieben und ein Anschwellen des Vogelgezwitschers sind deutlich zu hören. Vor der Tür abgestellte Schuhe werden sichtbar.

Der Mönch verlässt den Raum, dreht sich noch einmal um und schließt die Tür. Wir bleiben drinnen.

Das Bild wird schwarz. Der Gong ertönt ein drittes Mal. Zeitgleich sehen wir das Hintergrundbild des Abspanns – wie eingangs das Gesicht des Buddha. Als die Schrift ausgeblendet wird, ist der Mund ganz sichtbar.

THEMENFELDER

ZEN-BUDDHISMUS UND CHRISTENTUM

Es gibt die unterschiedlichsten Formen von Meditation. Jede Religion hat ihre eigenen Traditionen: der Buddhismus die Zen-Meditation, der Hinduismus das Yoga, das Judentum die Kabbala, das Christentum die Kontemplation, der Islam den Sufismus.

Meditation bezeichnet einen Übungsweg, der je nach Tradition sehr unterschiedlich aussehen kann. Gemeinsam ist all diesen Wegen jedoch die innere Einkehr, das Innehalten, der Versuch, sich aus der Geschäftigkeit des Alltags herauszuziehen und sich auf eine Suche zu begeben. Alle Traditionen üben dies ein mithilfe der Wahrnehmung des Atems und des Körpers bzw. mit der einzunehmenden (Körper-)Haltung.

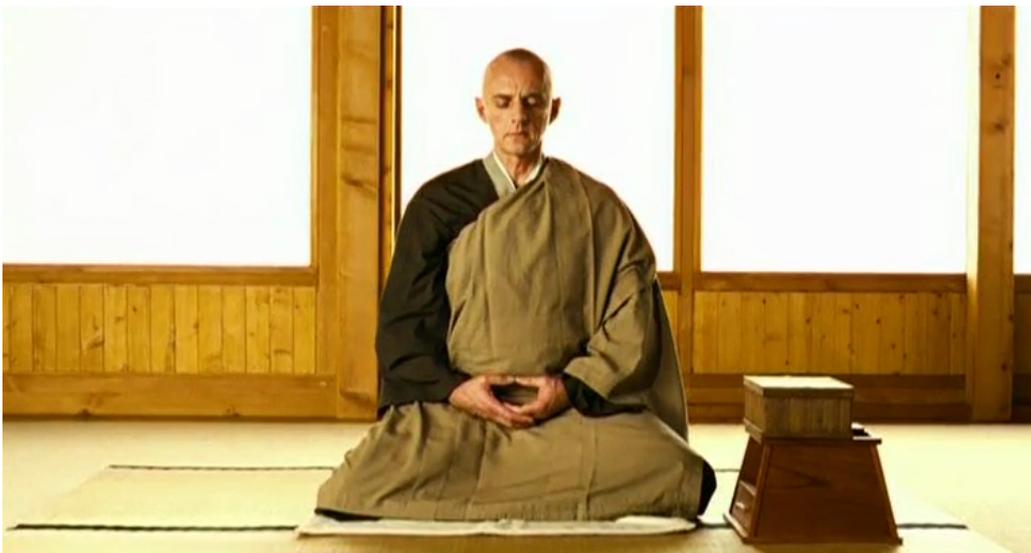
Zen ist praktizierte Spiritualität. Auch wenn diese in die Stille führt, ist sie zugleich immer auf den Alltag und das tägliche Leben ausgerichtet und damit auf das Sein in der Welt. In der Übung des Zen kann alles zum (Lehr-)Meister werden: der Lärm der Straße oder der Bauarbeiten im Nachbarhaus, das Stehen im Stau, die vielen Dinge, die erledigt werden müssen, wie die Wäsche, die gewaschen werden muss, die nicht enden wollende Arbeit, die Steuerklärung, die Schmerzen im Körper, der Streit mit meinem Gegenüber.

In diesem kurzen Film ist der Käfer der Meister des Mönchs, in dessen Obhut sich der Mönch immer wieder aufs Neue begibt und dessen Respekt und tiefe Zuneigung für dieses Lebewesen, und damit für das Leben, in der liebevollen Fürsorge am Ende des Films deutlich wird.

Zazen: Sitzen in der Versenkung. Oder: Was macht der Mann da eigentlich?

1. Zen-Buddhismus

Im 6. Jahrhundert unserer Zeitrechnung nahm in China die durch Bodhidharma dorthin gelangte Form des Buddhismus wesentliche Elemente des hier vorherrschenden Daoismus und Konfuzianismus auf. Kennzeichnend für diese Form des Buddhismus gilt das Streben nach einem Zustand der Versenkung durch meditative Techniken, was durch den chinesischen Begriff „Chan“ ausgedrückt wurde. Der Chan-Buddhismus breitete sich in den folgenden Jahrhunderten aus und gelangte über Korea und Vietnam nach Japan, wo er Zen-Buddhismus genannt wurde.



Im 19. und 20. Jahrhundert gelangte die Praxis des Zen-Buddhismus dann in den Westen. (Das Wort „Zen“ wird mit stimmhaft anlautendem S [Sen] ausgesprochen.)

1.1. Die Lehre des Zen-Buddhismus

Im Grunde gibt es keine Lehre des Zen-Buddhismus. Das klingt paradox und ist, so gesehen, schon selbst ein Wesensmerkmal. In unzähligen Geschichten von Zen-Meistern und Zen-Schülern wird berichtet, dass die Schüler immer wieder fragen, was denn Zen nun eigentlich sei. Häufig ist die Antwort: Nichts. Die Lehrer geben keine dogmatischen Antworten, verweisen auf keine heiligen Schriften, sondern sagen: Nichts. Keine Lehre, kein Wissen, kein Geheimnis, keine Antwort. Nichts. Sei einfach da. Wenn du gehst, dann gehe; wenn du sitzt, dann sitze; wenn du isst, dann esse. Die Grundhaltung des Zen ließe sich, wenn man dann doch nach vernunftgetragenen Worten sucht, vielleicht in der Aussage fassen: Es geht darum, die Verstrickung in meine Gedanken, meine Vorstellungen und ich-verhafteten Illusionen zu lösen. Dazu muss ich zur Ruhe kommen. Was zählt ist das Handeln im Augenblick. Darum ist Zen-Buddhismus eigentlich pure Praxis – ein wegloser Weg.

1.2. Die Praxis des Zen-Buddhismus

Die Praxis des Zen-Buddhismus besteht aus dem Sitzen in der Versenkung und der Achtsamkeit auf den Alltag.

1.2.1. Sitzen in der Versenkung: Zazen

Zazen kann in verschiedenen Körperhaltungen ausgeführt werden. Am bekanntesten ist der Lotossitz (Kekka Fuza) oder halbe Lotossitz (Hanka Fuza), bei dem nicht beide Beine verschränkt sind, sondern nur eines auf dem anderen liegt. Auch der im westlichen Kulturkreis verbreitete Schneidersitz ist möglich, ebenso wie der Fersensitz (Seiza), bei dem man kniet und auf den eigenen Fersen sitzt. Dabei gelten Sitzkissen (Zafu) oder Meditationsbank als Hilfsmittel. Das Becken ist dabei leicht nach vorne geneigt. Durch den Bodenkontakt der Knie werden ein stabiler Sitz und eine Haltung mit gerade aufgerichteter Wirbelsäule unterstützt. Arme und Beine sollten möglichst nahe am Körperzentrum positioniert sein. Bodenkontakt (Erdung) und Konzentration werden hiermit gefördert.

Auch das Sitzen auf einem Stuhl ist möglich, aber auch hierbei soll die Körperhaltung aufgerichtet sein; der Rücken soll sich nicht anlehnen. Die Hände ruhen etwas unterhalb des Bauchnabels und liegen ineinander. Die Daumen berühren sich und bilden einen Berg oder ein Tal. Eine Sitzunterlage (Zabuton) sorgt für einen ebenen Untergrund.

Die Augen sind entspannt geschlossen oder halb geöffnet. Insgesamt befindet sich der Körper in einem ausgewogenen Verhältnis von Spannung und Entspannung. Kerzen, Räucherstäbchen, Bilder oder andere Gegenstände können die Meditation unterstützen. Eine Klangschale oder ein Gong erklingt zu Beginn und zu Ende des Sitzens, das in der Regel 20 Minuten im Schweigen durchgeführt wird. Sitzt man mehrere Male nacheinander, werden die einzelnen Sitzeinheiten durch eine Gehübung (Kinhin) unterbrochen, um die Körperteile zu lockern. Die ganze Aufmerksamkeit gilt der eigenen aufgerichteten Haltung, der Atmung und dem Loslassen der Gedanken. Im Zazen ziehen Gedanken und innere Bilder wie Wolken am Himmel vorüber. Und ebenso wie Wolken sollen sie sich von selbst auflösen. Ziel ist die gedanken- und vorstellungslose Anwesenheit im Augenblick. Der Dualismus von Ich und Welt, Subjekt und Objekt, Innenwelt und Außenwelt soll sich lösen.

Der Mann in unserem Kurzfilm führt die Sitzmeditation technisch tadellos aus. Er sitzt im Lotossitz auf seiner Sitzunterlage, seine Haltung wird durch ein Sitzkissen unterstützt.



Er sitzt wie ein Berg. Er befindet sich in einem Raum für seine Meditation, der nur diesem Zweck dient (Zendo). Vor ihm befindet sich ein Schrein mit Kerzen und einer meditierenden Figur. Eine große Klangschaale steht daneben. Er ist in seine Meditation versunken, seine Augen sind geschlossen. Als er den Käfer bemerkt, verstärkt er seine Aufmerksamkeit auf die Atmung.

1.2.2. Aufmerksamkeit auf das, was ist: Love it like it is.

Neben dem Sitzen in der Versenkung spielt die Aufmerksamkeit auf den Alltag eine wichtige Rolle, es ist die Konzentration auf das, was jetzt im Augenblick geschieht. Es geht darum, sich von dem Gedankengeflecht und der Ich-Verhaftung zu befreien, um ganz in dem zu sein, was man gerade tut. Mit beruhigtem Geist eröffnet sich dem Meditierenden die Weisheit bzw. die Erkenntnis, was im Augenblick zu tun ist. Diese Haltung aus dem Sitzen kann durch fortschreitendes Üben immer mehr in den Alltag übertragen werden. Letztlich hilft es den Übenden, sein In-der-Welt-Sein anzunehmen, die Suche nach einem immer neuen Sinn des Lebens aufzugeben und die Dinge zu lieben, wie sie sind – was im Titel unseres Kurzfilms aufgenommen wird. Der Kurzfilmtitel kann somit als Essenz der Zazen-Praxis angesehen werden:

Die Dinge zu sehen, wie sie sind, losgelöst von meinen Leidenschaften und Egoismen, sie anzunehmen, wie sie sind, und diesen Zustand des absichtslosen reinen Daseins der Dinge zu lieben. Die Blume blüht, weil sie blüht. Ich liebe die Blume.

2. Der Käfer in der Schachtel: Was macht der Mann da?

Der Kurzfilm **Love it like it is** wurde im Zentempel der Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft im bayerischen Tannenhof gedreht. Die handelnde Person sitzt in einem Zendo. Der Kleidung nach ist sie ein Mönch. Dieser trägt über seinem Kimono (grau, nicht immer zu erkennen) einen schwarzen Kolomo und eine braune Kesa. Der Kolomo ist traditionell schwarz. Die Farbe der Kesa zeigt an, ob es sich um einen ordinierten Mönch oder eine Nonne handelt oder ob der Zazen Praktizierende ein Laie ist; braun ist ordinierten Personen vorbehalten. Die Farben haben zum Teil tiefe symbolische Bedeutungen, die nach Ausrichtung des jeweiligen Ordens auch unterschiedlich ausfallen können.

Die Kesa wird aus Stoffstreifen genäht. Es ist von Bedeutung, ob sie aus fünf, sieben oder neun Streifen genäht wurde. Die Sieben-Streifen-Kesa ist das traditionell während der Sitzmeditation getragene Kleidungsstück. Sie ist weit, engt den Körper nicht ein und bietet genügend Beinfreiheit zum langen und ausdauernden Sitzen in mehreren Sessionsen.

Im Dojo (Tempel) befindet sich ein Schrein mit einer Buddhastatue. Kerzen sind zu erkennen und eine große Klangschaale. Der Mönch ist in seine Meditation versenkt und nimmt das Geräusch eines krabbelnden Käfers wahr. Der Käfer krabbelt an ihm hoch und setzt sich in die ineinandergelegten Hände des Mönches. Der Mönch gerät etwas aus seiner anfänglichen Stille. Um wieder in seine Ruhe zurückzukommen und sich nicht von dem Käfer stören zu lassen, beginnt der Mönch sich auf seine Atmung zu konzentrieren.

Hörbar atmet er tief ein und aus. Der Film zeigt im Folgenden eine Sequenz, die als Gedanken-gang des Mönches zu sehen ist:

Mit einer schnellen Bewegung fängt er den Käfer, indem er seine Hände zusammenklatscht. Begleitet ist die Aktion von Geräuschen, die an die Ausrufe bei japanischen Kampfkünsten wie Kendo oder Aikido erinnern. Der Käfer ist wohl in den Händen zerdrückt. Bildschnitt. In der nächsten Szene sieht man, wie der Mönch still seine Meditation fortführt und nach dem Erklingen des Gongs den Käfer behutsam in eine Kiste setzt, die wie ein Miniaturzimmer eines japanischen Hauses gestaltet ist.

Der Mönch hat den Käfer nicht getötet, sondern er gewinnt in seiner ganz der aufmerksamen Wahrnehmung gewidmeten Meditation ein Mitgefühl für den Käfer, liebt die Kreatur so, wie sie ist, und gibt dem Käfer aus Empathie einen Raum, in dem er leben kann.



Alles ist da: Ein Bett, ein Schrank, Essen und eine Gelegenheit zum Meditieren. Der Mönch setzt die Grundabsicht des Zazen, des Sitzens in der Versunkenheit, in die Praxis um, er nimmt wahr, was ist und geht damit liebevoll um. Der Mönch steht von seinem Platz auf und trägt die Kiste mit dem Käfer aus dem Zendo.



Auf dem Weg zur Tür erkennt man an der Wand ein Kreisbild (Enso). Das Enso stellt keinen Buchstaben, kein Zeichen dar, sondern ist ein Symbol aus der japanischen Kalligraphie. Der Kreis ist geschlossen und rund, vermittelt somit Vollkommenheit und Abgeschlossenheit; die Mitte des Kreises ist jedoch leer. Nichts und Alles verbinden sich – ein passendes Symbol für das Zazen. Aus der Stille, dem Nichts entspringt die Praxis, alles Tun, die liebevolle Zuwendung zu dem, was ist. Love it like it is.

3. Zen und Christentum

Im 20. Jahrhundert begann ein kultureller Austausch zwischen Ost und West, der auch die Welt des Zen-Buddhismus in Deutschland bekannt machte. Neben Karlfried Graf Dürckheim, der als Psychologe und Therapeut wichtige Aspekte des Zen in Deutschland verbreitete, und dem Philosophen Eugen Herriegel mit seinem Bestseller „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ sorgten vor allem die christlichen Theologen Hugo Makibi Enomiya-Lassalle und Willigis Jäger für einen theologisch reflektierten Umgang mit Zazen.

Für manche Christen stellt das ein Problem dar, sehen sie darin doch die Übernahme einer fremden Religion. Tatsächlich gibt es aber zahlreiche Parallelen zwischen Zen und der mystischen Tradition des Christentums. Christliche Mystiker wie Meister Eckhart sprechen ebenfalls vom Leerwerden und dem Loslassen der Ich-Verhaftung, so wie es im Zazen geübt wird. Meister Eckhart sieht das Leerwerden als Voraussetzung dafür an, dass Gott sich in die Seele eines Menschen einfüllen kann. Das führt dann zu einer liebevollen Zuwendung zur Schöpfung und zu den Mitmenschen. Gleiches geschieht im Sitzen in der Versunkenheit (Zazen): Der Übende entledigt sich seiner Egoismen und sieht die Dinge, wie sie sind, ist erfüllt von der Liebe zu den Dingen.

3.1. Die christliche Tradition des Sitzens in Stille: Das Herzensgebet

Auch das Christentum kennt die Praxis des stillen Sitzens, um leer und wieder voll zu werden. Die griechisch-orthodoxen Mönche haben auf dem Berg Athos die Tradition des Herzensgebets entwickelt. Dabei sind die äußerlich-technischen Voraussetzungen für das Sitzen im Herzensgebet und das Sitzen im Zen-Buddhismus in vielen Aspekten identisch.

Wie im Zazen spielt im Herzensgebet neben der Aufrichtung des Körpers die Aufmerksamkeit für den eigenen Atem eine wichtige Rolle. Allerdings wird der Atem in der christlich-orthodoxen Tradition als Hinweis auf die Erfahrung für das Innewohnen des Heiligen Geistes angesehen. Mit jedem Atemzug wird ein geistliches Wort innerlich (nicht laut) gesprochen, traditionell etwa „Herr Jesus Christus“ (mit dem Einatmen) und „erbarme dich meiner“ (mit dem Ausatmen). Andere beliebte Worte sind z.B. „du in mir – ich in dir“. Die Tradition des Herzensgebets geht biblisch zurück auf das „Beten ohne Unterlass“ (vgl. 1 Thess 5,17), welches durch das immerwährende Atmen und die mit den Atemzügen verbundenen Worte erreicht wird. Auch das Herzensgebet zielt letztendlich wie das Sitzen im Zen darauf ab, zu einer alltäglichen Praxis zu gelangen, die geprägt ist von der Liebe zur Schöpfung und der Annahme aller Kreaturen. Love it like it is.

SCHÖPFUNG UND GESCHÖPFLICHKEIT

Mit der Störung bei der Meditation und der Aversion, die der Käfer u.U. auslöst, ließe sich die Frage nach Sinn und Güte der Schöpfung stellen. Letztlich klingt eine Variation der Theodizeefrage durch. Warum hat (ein guter) Gott diese Welt so geschaffen (mitsamt Käfer)? Welchen Sinn hat so ein Käfer, der ja offenbar zunächst bloß (wiederkehrende/immerwährende) „Störung“ ist?

Mit der Behandlung, die der Käfer durch den Mönch erfährt – der Käfer wird nicht kurzerhand erschlagen, sondern in seinen „(Meditations-)Raum“ gesetzt – bringt der Mönch – entgegen seinem Impuls den Käfer zu erschlagen – seine Ehrfurcht vor dem Leben des Käfers zum Ausdruck.

Hier wird dem Käfer – auch wenn sein Wert und Sinn zunächst nicht erkennbar scheint – Sinn und Wert zugeschrieben. Oder, um es mit dem Filmtitel zu sagen: Der Mönch „liebt“ den Käfer ... **like it is.**

Seinen Sinn bekommt der Käfer (jedenfalls aus christlicher Perspektive) aus seiner Geschöpflichkeit – als von Gott geschaffenes Wesen. Dazu passt, dass er Käfer sich schließlich in einem Raum – ähnlich dem Raum des Mönchs – mit Meditationsgelegenheit wiederfindet. Biblisch sei in diesem Zusammenhang verwiesen auf den ersten Schöpfungsbericht. Hier wird die Auszeichnung, Geschöpf zu sein, besonders augenfällig: Gott betrachtet seine Schöpfungswerke und „sah, dass es gut war“. Diese Auszeichnung erkennt Gott lt. Gen 1,25 auch dem „Gewürm des Erdbodens“ zu.

Hier erscheint es (aus christlicher Perspektive) auch entsprechend sinnvoll, wenn gerade der religiöse Mensch (Mönch) auch dem (störenden) Tier ein Stück Ehrfurcht entgegenbringt, selbst dann, wenn ihm Sinn und Wert des Käfers (zunächst) eher nicht einleuchten.

RECHTFERTIGUNG

Mit der Verortung des Käfers in (s)einem (Meditations-)Raum und der damit verbundenen überraschenden örtlichen Parallelisierung des Käfers mit dem Mönch – dieser befindet sich quasi im Meditationsraum erster Ordnung, während sich der Käfer im Raum zweiter Ordnung befindet – tritt darüber hinaus auch noch die Dimension menschlicher Geschöpflichkeit hinzu. Ist auch der Mensch „mit anderen Augen“ (mit den Augen Gottes oder den Augen der Mitmenschen bzw. der Zuschauer) betrachtet – ähnlich wie der Käfer – mitunter letztlich „Störung“? Ein Wesen, das u.U. zerquetscht werden sollte? Dann stellt sich von der räumlichen Parallelisierung von Käfer und Mensch auch die Frage nach Wert und Sinn des Menschen. So kommen nun auch rechtfertigungstheologische Aspekte in Betracht: Welchen Sinn hat mein Dasein? Wozu bin ich da, wenn ich mich selbst nur als ungenügend oder gar ekelhaft (Käfer) empfinde?

Der Film zeigt mit Blick auf diese Fragen einen Menschen, der seinen Sinn gerade nicht aus seiner Arbeitsleistung, seiner Schönheit o.a. generiert, sondern der – als Mönch – seinen Sinn im Sein oder, aus christlicher Perspektive, als Gegenüber „Gottes“ erfährt – er meditiert oder betet. Sinn und Wert generieren sich im Christentum letztlich daraus, dass Schöpfung und Geschöpf sich in ihrem Sosein als von Gott geschaffen und damit Gewollte wahrnehmen. Sinn und Wert werden so durch die Existenz Gottes abgesichert, werden von Gott – d.h. von außen – zugeschrieben. Und dafür ist es dann auch unerheblich, ob man u.U. anderen oder sich selbst als „Störung“ erscheint. Wenn ich dies glauben kann (sola fide), dass Gott mir einen Sinn zuschreibt, indem er mich in meinem Sosein (erschaffen) wollte, mich so nimmt, wie ich bin – auch mit meinen „störenden Käferhaftigkeiten“ –, dann kann ich mein Sein als solches annehmen. So trägt der Mönch am Ende des Filmes quasi sich selbst mit seiner „Käferhaftigkeit“ liebevoll geborgen im Kästchen davon und ins Freie. In Anlehnung an den Filmtitel gesprochen: Liebe dich, so wie du bist.

Kafkaeske Verschränkung? – Seitenblick ins Fach „Deutsch“

Die „Verkäferung“ eines Menschen hat eine berühmte literarische Vorlage. Womöglich lässt sich ***Love it like it is*** als Adaption von Kafkas „Verwandlung“ begreifen. Es wird ja kein Zufall sein, dass das störende Tier ausgerechnet ein Käfer ist. Wenngleich die Verschränkung von Menschlichem und Tierischem in Kafkas Figur des Gregor Samsa im Film lediglich auf der Ebene der räumlichen Parallelisierung von Käfer und Mensch stattfindet, kann ein Seitenblick ins Fach Deutsch eine hilfreiche Brücke zu einem Verständnis des Films sein – oder umgekehrt. Insbesondere die rechtfertigungstheologischen Aspekte lassen sich von Kafkas „Verwandlung“ her besonders augenfällig herausarbeiten. So entfällt für Gregor Samsa durch seine Verwandlung die Rolle des Familienernährers, so dass sich ihm und seiner Familie die Frage nach seinem Sinn innerhalb des Familiengebildes sowie nach seinem Recht auf Leben (als Käfer) stellt, wenn er nunmehr eher Last denn Nutzen für seine Familie darstellt.

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Ein buddhistischer Mönch meditiert im Zendo. Ein Käfer krabbelt an ihm hoch. Der Mönch geht achtsam mit ihm um. Meditations- und Achtsamkeitsübungen, ganz gleich, ob religiös oder weltanschauungsfrei motiviert, führen zu einem selbstbestimmten Umgang mit Emotionen, Gefühlen und Impulsen. Sie helfen, die Sinne auszubilden und sich als selbstwirksam zu erleben. Sie führen damit zu einem verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen Wesen. Es lassen sich körperlich aktive und körperlich passive Formen unterscheiden. In beiden Formen sind aktive Aufmerksamkeitslenkung und passives Los- und Geschehenlassen möglich. Eine Haltung der Achtsamkeit einzunehmen heißt, genau wahrzunehmen und eine Reaktion zu wählen, anstelle automatisch auf Außenreize zu reagieren.

Die Fähigkeit zur Achtsamkeit wohnt jedem Menschen inne, aber sie muss trainiert werden. Achtsamkeit bedeutet, sich dem zuzuwenden, was jetzt ist – unabhängig davon, ob wir das mögen oder nicht mögen, was wir erfahren. Es bedeutet, mit dem zu sein, was ist. Freundlich, interessiert, wach und wertfrei dem zu begegnen, was wir gerade erfahren, sowohl in der äußeren als auch in der inneren Welt, in der Gegenwart, hier und jetzt. Die Übung dieser Haltung entsteht, indem wir uns dem zuwenden, was gerade passiert und dies wahrnehmen:

- Wie ist die Körperhaltung?
- Wie der Atem?
- Wie ist der Körper in der Welt spürbar (oben, unten, Boden, Himmel, Grenze, Kontakt, ...)?
- Welche Körperempfindungen sind da (warm, kalt, müde, ruhig, unruhig, ein Schmerz, ...)?
- Welche Sinneswahrnehmungen sind gerade vorhanden (sehen, riechen, schmecken, hören, fühlen)?
- Was für Gedanken (Vorstellungen, Erwartungen, Bewertungen, ...) tauchen auf?
- Ist eine Stimmung wahrnehmbar? Ein oder auch mehrere Gefühle?

Als besonderer Aspekt, auch in Hinblick auf den Kurzfilm, sei hier die Hinwendung zu den Gefühlen genannt; insbesondere zu den unangenehmen Gefühlen, wie Ärger, sich gestört fühlen, Gereiztheit, Zorn, Wut, Angst, Trauer – um nur einige zu nennen. Ohne Übung im Umgang mit diesen wächst die Tendenz, diese zu vermeiden, sich abzulenken, sie nicht wahrhaben zu wollen; im wahrsten Sinne innerlich wegzugehen. Das kann der Blick auf das Smartphone sein, das Surfen im Internet, das Fernsehen, exzessiver Sport, ein Übermaß an Essen, Alkohol oder auch anderen Drogen; die Sucht nach Arbeit, Anerkennung, Geltung, noch mehr Leistung und vieles mehr.

Aufgabe der **Schule** ist die ganzheitliche Ausbildung der Persönlichkeit. Um dieses Ziel zu erreichen, muss die Schule Kindern und Jugendlichen Erfahrungsmöglichkeiten bieten und Gelegenheiten, das Gelernte in den Bezug zum eigenen Leben zu setzen. Dabei sind die Arbeit mit Gefühlen und Emotionen sowie ein Klima des Vertrauens unverzichtbar. Schüler brauchen Raum, um die Sinne auszubilden und sich selbst kennen zu lernen. Der dargestellte Anspruch lässt die Lehrerrolle komplexer werden. Lehrer müssen mit Stress umgehen, präsent sein und mit Schülern tragende Beziehungen aufbauen können.

Meditations- und Achtsamkeitsübungen eröffnen allen in der Schule Möglichkeiten, sich selbst wahrzunehmen, zu beeinflussen und damit selbstwirksam mit Gefühlen, Emotionen und Impulsen umzugehen. Achtsam sein heißt, sich selbst zu beobachten, spielerisch und ohne den Druck, dass etwas anders werden muss, aber in dem Bewusstsein, die Wahl zu haben und etwas verändern zu können. Selbstwahrnehmung auszubilden lässt den Blick auf den anderen differenzierter werden und hilft, Empathiefähigkeit zu erweitern.

Das Konzept der Achtsamkeit erschließt sich erst in der Übung. Schüler merken sehr schnell, dass die Übung eine Zeit ist, in der sie im Mittelpunkt stehen.

Achtsamkeitsübungen sollten deshalb ritualisiert in den Schulalltag integriert werden. Bevor Lehrer die Schüler zur Achtsamkeit animieren, sollten sie selbst mindestens eine formale Achtsamkeitsübung im eigenen Alltag etabliert haben. Sie wird dabei helfen, wahrzunehmen, wie fordernd ihre Tätigkeit ist, und sie werden schnell erkennen, dass es sich nicht um eine zusätzliche Anforderung handelt, sondern um eine Regenerationsmöglichkeit. Mit der eigenen Sicherheit bei der formalen Achtsamkeitsübung können sie ihre Schüler authentisch anleiten.

Die Schüler werden die Wertschätzung spüren, die in der Hinwendung zu ihrem ganz persönlichen Sein zum Ausdruck kommt und werden sich vertrauensvoll einlassen. Es ist aber ein Prozess, der seine Zeit braucht.

Wenn Schüler merken, dass Achtsamkeit etwas mit ihnen persönlich zu tun hat, ist ihr Interesse geweckt. Schüler in den Klassen 5, 6 und 7 mögen Eigenbeobachtungen und Fantasiereisen. Forschergeist und Experimentierfreude in eigener Sache lassen sich leicht wecken. Schüler in den Klassen 8, 9 und 10 behalten ihr Erleben eher für sich, haben aber Freuden am Ausprobieren. Schüler der Sek II werden Achtsamkeitsübungen gut annehmen. Sie werden schnell merken, wie die Methode ihnen hilft, Stress zu reduzieren und mit den eigenen Gefühlen besser klarzukommen.

Die Einführung der Achtsamkeitspraxis in den Schulalltag sollte gut vorbereitet sein: Kollegium, Schulleitung und Eltern sollten informiert werden.

Beginn und Ende einer Achtsamkeitsübung können mit Klangschale oder Zimbeln markiert werden. Es sollte anschließend genug Zeit für ein Gespräch sein.

Der buddhistische Mönch meditiert in einem Zendo, also in einem eigens für die Meditation bzw. das Gebet eingerichteten Raum. Meditations- bzw. Achtsamkeitspraxis braucht einen geschützten Raum, sowohl im übertragenen als auch im wörtlichen Sinn. In der Schule ist sie deshalb im Idealfall im **Raum der Stille** zu Hause. Für einen solchen Raum sorgen inzwischen viele Schulen und tragen damit der Entwicklung Rechnung, dass die Schule immer mehr vom Lern- zum Lebensort wird – für alle, die dort lernen und arbeiten. Indem Menschen in der Schule einen Ort finden, an dem sie zur Ruhe kommen können, leisten Schulen einen wertvollen Beitrag zu einer menschenfreundlichen Schulkultur.

Für Räume zu sorgen, in denen Menschen sich selbst begegnen können, ist keine leichte Aufgabe in Zeiten, in denen Schulen immer neue Aufgaben zufallen. Häufig geht die Initiative von Schulseelsorgern aus, zu deren Aufgaben u. a. das Eröffnen von spirituellen Erfahrungsräumen gehört. Sie wissen um die Zuträglichkeit von Stille für die Beziehung zwischen Mensch und Gott, um die Gnade des Zur-Ruhe-Kommens und darum, dass Schweigen mehr ist als die Abwesenheit von Wörtern.

Mit einem Raum der Stille kann allerdings keine Stille hergestellt werden. Aber in einem Raum, der zum Schweigen einlädt, können Menschen Stille finden. Dazu muss sich jeder Gast selbst auf den Weg machen. Achtsamkeits- und Meditationsübungen können eine hilfreiche Begleitung sein.

Durch ritualisierte Achtsamkeits- bzw. Meditationspraxis wird eine Haltung eingeübt, in der die Gnadengabe der Stille empfangen werden kann.

Sich in den Raum der Stille zu begeben, in die Stille zu gehen, heißt sich selbst zu begegnen. Das ist nicht nur angenehm. Ganz im Gegenteil muss ich mich selbst aushalten können. In der Stille bricht vieles durch, was im Alltag im Unbewussten bleibt. Die Stille fordert mich heraus, mich auch dem zu stellen, was ungeklärt, unangenehm und schwierig für mich ist. Sich selbst kennenzulernen mit Licht und Schattenseiten, ist eine große Chance, die ein (Erfahrungs-) Raum der Stille birgt.

Ein Raum der Stille ist durch seine ästhetische und funktionale Gestaltung als solcher erkennbar. Er strahlt Ruhe und Würde aus und widersteht dadurch der multifunktionalen, beliebigen Nutzung. Heute gibt es Räume der Stille in unterschiedlichster Ausprägungen: christliche bzw. monoreligiöse und multireligiöse, multifunktionale bzw. interreligiöse Räume und neutrale Räume der Stille. Begegnen sich in einem Raum der Stille verschiedene in der Schule vertretene Religionen, bergen diese Begegnungen Chancen für die Entwicklung von Pluralitätsfähigkeit. Aber sie verlaufen dabei nicht immer konfliktfrei. Ganz im Gegenteil können sie sogar kontrovers und schwierig sein.

Für gelingende multireligiöse Räume der Stille ist deshalb Kommunikation bzw. sind Aushandlungsprozesse auf Augenhöhe der beteiligten Religionen notwendig. Sie sollten schon bei der Entwicklung von Kriterien für einen solchen Raum beginnen und auch ein integraler Bestandteil der Nutzung werden.

WEITERER FILM DES REGISSEURS BEIM KFW:

Im Labyrinth des Schweigens (Spielfilm, D 2014)

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_im_labyrinth_a4.pdf

EMPFEHLUNGEN ZUR VERTIEFUNG UND WEITERARBEIT WEITERE FILME ZUM THEMA BEIM KFW (STAND: 31.08.2018)

Achtsamkeit

Die Revolution der Selbstlosen, Doku, 91 Min.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2595>

InnSæi - Die Kraft der Intuition, Doku, 78 Min.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2589>

Körper und Seele

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Koerper_und_Seele_A41.pdf

Zeit für Stille (Dokumentarfilm von Patrick Shen, USA 2016, 81 Min)

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2800>

Buddhismus

Brückenbauer zwischen Zen und Christentum, Hugo Makibi Enomiya-Lassalle

Doku mit Animationsfilmsequenzen, 14 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/A4_Brueckenbauer_AH.pdf

Buddha – Der Weg zur Erleuchtung, aus der Reihe: Himmel, Hölle und Nirwana – Die großen Erlöser, Doku, 44 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Himmel_Hoelle_Buddha.pdf

Erleuchtung garantiert, Spielfilm, 109 Min.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1800>

Faszination Glaube – Buddhismus, Doku, 44 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/faszination_buddhismus_ah.pdf

Flucht über den Himalaya, Kinder auf dem Weg ins Exil, Doku 29 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/fluchtueberden_ah.pdf

Frühling, Sommer, Herbst, Winter... und Frühling, Spielfilm, 102 Min.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1823>

Heilige Plätze – Lhasa, Doku, 44 Min.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1522>

Uncle Boonmee erinnert sich an seine früheren Leben, Spielfilm, 113 Min.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1655>

LITERATUR

Zen-Buddhismus

- Shunryu Suzuki: Zen-Geist Anfänger-Geist: Einführung in Zen-Meditation. 4. Aufl. 2016.
- Alexander Poraj-Zakiej: Zen Einführung. Geschichte, Gegenwart und Praxis. Stiftung West-Östliche Weisheit, Willigis Jäger Stiftung 2017.
- Harry Misho Teske: Zen-Buddhismus Schritt für Schritt. Ditzingen 2018.
- Zensho W. Kopp: Zen-Worte der blitzartigen Erleuchtung. 2010.
- Karlfried Graf Dürckheim: Wunderbare Katze und andere Zen-Texte. 10. Aufl. 1994.
- Eugen Herriegel: Zen in der Kunst des Bogenschießens. 1999.
- Robert M. Pirsig: Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten. 35. Aufl. 1978.

Zen und Christentum

- Hugo Makibi Enomiya-Lassalle: Zen und christliche Mystik. 3. Aufl. 1986.
- Ders.: Zen-Meditation für Christen. 2. Aufl. 1995.
- Willigis Jäger: Wohin unsere Sehnsucht führt. Mystik im 21. Jahrhundert. 2003.
- Ders.: Geh den inneren Weg. Texte der Achtsamkeit und Kontemplation. 1999.

Mystik und Herzensgebet im Christentum

- Meister Eckhart. Ausgewählte Texte. 1987 (insbes. S. 173-216).
- Byzantinische Mystik. Ein Textbuch aus der „Philokolia“. Bd. 2: Die Lehre von der geistlichen Stille. Ausgew. u. übers. v. Klaus Dahme. 1995.
- Franz Jalics: Der kontemplative Weg. Ignatianische Impulse. 6. Aufl. 2014.
- Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet. Die Fülle des Lebensentdeckens. 2015.

Achtsamkeit

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Akt. Neuauflage 2013.
- Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht. Entspannung und Konzentration. 2008.
- Dies.: Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung. 2016.
- Hans und Maria Seidl: Momente der Achtsamkeit. 55 Meditationsübungen für Jugendliche. 2006.
- Achtsamkeit aus psychologischer und theologischer Sicht. Hrsg. von Henning Freund, Michael Utsch. EZW-Texte 235. 2015.

Raum der Stille

- Viele Religionen – ein Raum?! Analysen, Diskussionen und Konzepte. Hrsg. von Bärbel Beinhauer-Köhler, Mirko Roth, Bernadette Schwarz-Boenneke. 2015.
- Open spaces. Räume religiöser und spiritueller Vielfalt. Hrsg. von Thomas Erne, Peter Noss, Christian Bracht. 2016.
- Christian Zöckler, Ulrike Flügge: Ein „Raum der Stille“ in der Schule. Ein Bericht. Loccumer Pelikan 1/2006.

LINKS (AUSWAHL, STAND: 31.08.2018)

Achtsamkeit

<http://achtsamkeitinschulen.de/>

<https://www.achtsamkeit-seelsorge.de/>

<https://dfme-achtsamkeit.de/was-ist-achtsamkeit-wirkung/>

<https://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de/achtsamkeitsuebungen-im-alltag/>

<https://schule-der-achtsamkeit.org/>

<https://www.spektrum.de/news/mit-achtsamkeit-aus-dem-schwarzen-loch/1349082>

<https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/future-forecast/gibt-es-einen-megatrend-achtsamkeit/>

Achtsamkeit und Buddhismus

<https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/gesundheitsgesprach/themen/achtsamkeit-definition-kabat-zinn-100.html>

<http://www.buddha-heute.de/blog/wp-content/uploads/2011/11/Hans-Gruber-UrsprglAchtsamkeit-BA1.pdf>

https://www.buddhismus-studien.uni-muenchen.de/download/abstracts_vortragsreihe_20131.pdf

http://www.ezw-berlin.de/html/3_7902.php

Kritisches zur Modeerscheinung Achtsamkeit

https://www.deutschlandfunk.de/kritik-an-der-achtsamkeitsbewegung-von-innen-ruhig-nach.886.de.html?dram:article_id=373136

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-03/meditation-achtsamkeit-hype-anti-stress-depression-psychologie/komplettansicht>

ÜBERBLICK ARBEITSBLÄTTER

A) Theologische Fragestellungen (M1-M3)

M1 Mystik: Mensch und Gott

M2 Schöpfung: Mensch und Mitgeschöpf

M3 Rechtfertigung: Der menschliche Makel und der liebe(nde) Gott

B) Meditationsübungen zur Achtsamkeit (M4-M7)

Die hier vorgeschlagenen Übungen sind sowohl für die Arbeit mit Kindern als auch mit Jugendlichen und Erwachsenen geeignet und können an die jeweiligen Lebensthemen und Zusammenhänge angepasst werden.

Weil die einzunehmende spezielle Sitzhaltung für die Schüler ungewohnt, vielleicht sogar anstrengend sein kann, sollte mit kurzen Übungseinheiten von 3-5 Minuten begonnen werden. Die Übungen können entsprechend gekürzt werden. Eine Klangschale oder Zimbeln können einen Ton angeben, der den Beginn bzw. das Ende der Übung markiert.

M4 Übung zur Körperhaltung

M5 Übung zum Atem

M6 Übung zu Gefühlen

M7 Fantasiereise: Gott ist wie ein guter Hirte (nach Psalm 23)

M1

Mystik: Mensch und Gott

1.) Die unio mystica ist ein traditionsreicher Begriff der christlichen Theologie. Informieren Sie sich über dessen Verwendung und über Formen der Praxis, z.B. bei Meister Eckhart (s. Kapitel „Literatur“). Vergleichen Sie diese mit der im Film gezeigten Praxis.

2.) Was ist ein Herzensgebet? Informieren Sie sich über diese christliche Praxis (s. die Kapitel „Zen-Buddhismus und Christentum“ und „Literatur“) und versuchen Sie, die Wirkung zu beschreiben.

3.) Formulieren Sie ein Gebet aus der Perspektive eines christlichen Mönchs, z.B. eines Franziskaners.



Franziskus predigt den Vögeln

Foto: *Jesus von Assisi – Franziskus*, © Tellux Film

4.) Was verbindet und was unterscheidet die Gebets-/Meditationsformen in den Religionen?



Orthodoxe Juden an der Klagemauer

<https://pixabay.com/de/photos/gebete/?cat=people>



Eine Katholikin in der Kirche

<https://pixabay.com/de/photos/gebete/?cat=people>



Ein Muslim beim täglichen Gebet

Foto: *Faszination Glaube – Islam*, © HANFGARN & UFER Film- und TV-Produktion

Welche Bedeutung hat die Wahl des Ortes für das Gebet/die Meditation?

Der Mensch ist das „Ebenbild Gottes“ (Gen 1,26). Er ist nur „wenig geringer als Gott“, „mit Ehre und Herrlichkeit gekrönt“ (Ps 8). Er möge sich die Erde „untertan“ machen und über die Tiere „herrschen“ (Gen 1,26). So heißt es in der Bibel.



Die christliche Tradition kennt eine besondere Hochschätzung des Menschen im Vergleich zur sonstigen Schöpfung Gottes. Der Mensch ist über die übrige Natur und Kreatur erhoben und von Gott zu dessen „Verwalter“ der Schöpfung eingesetzt. Von daher kommt dem Menschen eine gewisse Verfügungsgewalt zu - auch über die Tiere. Von hier aus liegt es nahe anzunehmen, es sei dem Menschen erlaubt, Tiere zu töten, z.B. wenn sie dem von Gott höher gestellten Menschen ungenehmigt kommen oder ihm gar im Wege stehen.

Ganz so einfach ist es aber nicht. Zwar dürfen Tiere in der christlichen Tradition aufgrund ihrer (im Vergleich zum Menschen) abgestuften „Würde“ zur notwendigen Nahrungsgewinnung getötet werden. Sie willkürlich und sinnlos töten zu dürfen, sieht das Christentum hingegen nicht vor. Schließlich sind auch die Tiere von Gott geschaffen. Offenbar sind auch sie - so wie sie sind - von Gott gewollt; selbst jene Tiere, die beim Menschen Ekel, Angst oder andere negative Gefühle auslösen. Hier ist dann auch bemerkenswert, dass die biblische Erzählung der Schöpfung unter Bedingungen des Paradieses zunächst ein vegetarisches Ernährungskonzept für den Menschen vorsieht. Anfangs sind dem Menschen nur die Pflanzen als Nahrung gegeben. Die Erlaubnis, sich auch von Tieren ernähren zu dürfen, bekommen die Menschen von Gott erst deutlich „später“ - nachdem die Vertreibung aus dem Paradiesgarten schon längst stattgefunden und sich der Mensch schon dauerhaft in Schuld und Sünde verstrickt hatte (Gen 9).

So ist der Mensch als Ebenbild Gottes zwar einerseits mit einer besonderen Würde ausgestattet, die übrige Natur (samt Tierwelt) besitzt aber als Mitgeschöpf des Menschen ebenfalls ihren gottgegebenen Wert.

Neben das Vorrecht des Menschen, über die Erde zu herrschen, tritt so folgerichtig dann auch die Pflicht, die Schöpfung entsprechend ihres Wertes, den Gott ihr zugeeignet hat, so gut als möglich zu behüten und zu bewahren (Gen 2).

M2

Schöpfung: Mensch und Mitgeschöpf

Aufgaben

1.) Formulieren Sie zu den beiden Abbildungen mögliche Gedanken des Mönchs.



2.) Vergleichen Sie den im Film gezeigten Umgang des Mönchs mit dem Käfer mit der christlichen Verhältnisbestimmung zwischen Mensch und Tier.

3.) Lesen Sie Gen 1,25 und stellen Sie diese Bibelstelle in einen Zusammenhang mit dem Film.

Gen1,25: *Gott machte alle Arten von Tieren des Feldes, alle Arten von Vieh und alle Arten von Kriechtieren auf dem Erdboden. Gott sah, dass es gut war.* Online:

<http://www.bibelwerk.de/Bibel.12790.html/Einheits%C3%BCbersetzung+online.12798.html>

4.) Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Religiosität eines Menschen und seinem Handeln? Warum versucht ein religiöser Mensch, im Einklang mit Wertmaßstäben zu leben? Stellen Sie eine These darüber auf, wie sich die Religiosität des Mönchs auf seinen Umgang mit dem Käfer ausgewirkt haben könnte.

M3 Rechtfertigung: Der menschliche Makel und der liebe(nde) Gott

Manchmal ist es schwierig, einen Menschen so anzunehmen, wie er ist. Bei manchen Menschen reagiert man sogar mit Abscheu, z.B. wenn jemand eine schwere Straftat begangen hat. Manchmal ist man auch durch die Körperlichkeit eines Menschen abgestoßen, weil jemand unangenehm riecht oder einen unästhetischen Anblick bietet. Mitunter ist es auch nicht so leicht, sich selbst zu mögen. Pflegebedürftige Menschen empfinden sich zuweilen selbst als Last, wenn sie bemerken, dass sie ihren Angehörigen Mühe bereiten.

Menschen die in den sog. Ruhestand gehen, empfinden sich selbst womöglich als überflüssig, weil sie keinen Beitrag mehr für andere leisten und ihr Dasein also nicht (mehr) selbst zu rechtfertigen scheinen. Vermutlich ist jeder Mensch - auch wenn es nicht immer sichtbar ist - mitunter alt, krank, hässlich, schwach, dumm, unnützlich oder böse - und es fällt ihm dann schwer, sich so zu akzeptieren. In dieser Situation kann die christliche Gottesvorstellung als entlastend empfunden werden. Im Christentum wird Gott als jemand gedacht, der die Menschen ganz und gar vorbehaltlos annimmt - auch dann, wenn sie nichts leisten, auch dann, wenn sie krank oder hässlich oder dumm oder ekelig sind. Selbst wenn man nachhaltig böse ist, rechnet man im Christentum damit, dass Gott letztlich gnädig ist. Diese Vorstellung von einem jeden Menschen liebenden und annehmenden Gott wird natürlich nur dann als entlastend erfahren, wenn man glaubt, dass es diesen Gott gibt. Mit diesem Glauben gelingt es - aller eigenen Unzulänglichkeit zum Trotz -, sich selbst in seiner Gesamtheit zu akzeptieren; ... sich selbst zu lieben.

Aufgaben

1.) Der christliche Glaube an einen liebenden Gott verhilft dazu, sich selbst zu akzeptieren, auch wenn andere oder man selbst sich gerade ablehnt. Stellen Sie diese Vorstellung in einen Zusammenhang zur Abbildung, gern in Form eines inneren Monologs.



2.) Im Kurzfilm *Love it like it is* ähneln sich die Räume, in denen sich Mensch und (später) Käfer befinden, auf überraschende Weise. Belegen Sie diese Beobachtung mithilfe von Bild-details und erläutern sie von hieraus den Satz: „Im Film *Love it like it is* ist der Käfer zugleich Mensch - und umgekehrt.“



3.) Beschreiben Sie den Umgang des Mönchs mit dem Käfer und beurteilen Sie seine Verhaltensweise vor dem Hintergrund des obigen Textes.

4.) Interpretieren Sie den Filmtitel vor dem Hintergrund der Kerngedanken des obigen Textes.

M4**Übung zur Körperhaltung (Dauer: insgesamt 5 Min.)**

Die Körperhaltung ist ganz entscheidend für unsere Befindlichkeit.
(Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.)

Hier ein kleines Experiment:

Nehmt eine gebückte, krumme Körperhaltung ein: die Schultern sind nach oben gezogen, der Stand ist schief, der Kopf hängt nach unten, die Augen vermeiden Blickkontakt.

Haltet einen Moment inne, spürt nach.

Wie fühlt sich diese Haltung an? Fühle ich mich in dieser Haltung wohl?

Oder ist sie mir unangenehm? Was für Gefühle tauchen auf?

Jetzt richtet Euch auf. Der Rücken ist aufgerichtet, Kopf und Nacken sind die Verlängerung der Wirbelsäule, die Schultern sinken nach unten, von der Tendenz leicht nach hinten, die Augen sind geöffnet, und der Blick ist klar.

Haltet erneut einen Moment inne, spürt nach.

Wie fühlt sich diese Haltung an? Fühle ich mich in dieser Haltung wohl?

Könnt Ihr einen Unterschied wahrnehmen?

Anschließende Besprechung, je nach Gruppengröße 5 bis 15 Minuten.

**M5****Übung zum Atem (Dauer: ca. 5 Min.)**

Der Atem erlaubt uns, unsere eigene Befindlichkeit wahrzunehmen.

Auch hier ein kleines Experiment:

Findet eine gute Sitzposition auf dem Stuhl. Der Rücken ist frei aufgerichtet, Kopf und Nacken sind die natürliche Verlängerung der Wirbelsäule, das Kinn kommt ganz sanft Richtung Brustbein, die Augen sind geschlossen oder auch geöffnet – was für Euch gerade besser ist –, die Füße stehen parallel zueinander mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden, die Schultern fallen sanft nach unten, die Hände liegen im Schoß zusammen oder liegen auf den Oberschenkeln.

Nehmt den Atem wahr. Nehmt wahr, wie der Atem kommt und wie der Atem geht. Könnt Ihr die sanfte Bewegung im Körper wahrnehmen, die der Atem hinterlässt? Verweilt einige Momente in dieser Haltung.

Was habt Ihr wahrgenommen? Sind Gedanken aufgetaucht, Gefühle? Eine Sinneswahrnehmung?

Gemeinsamer Austausch, je nach Gruppengröße 5 bis 10 Minuten oder mehr.

M6

Übung zu Gefühlen

(Dauer: je nach Gruppengröße 20 bis 60 Min.)

Wie ist der Umgang mit Gefühlen? Wie ist die Wahrnehmung von Gefühlen?
Welche Gefühle kenne ich? Bei mir oder auch bei anderen.

Wut – Ärger, Gereiztheit, Zorn, Angriffslust, Zerstörungswut, Raserei, Eifersucht, Neid ...
Angst – Furcht, Sorge, Unsicherheit, Beklommenheit, Scheu, Hoffnungslosigkeit, Überforderung ...
Trauer – Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Melancholie, Sehnsucht, Sinnlosigkeit, innere Leere ...
Liebe – Freundlichkeit, Zuneigung, Zärtlichkeit, Zuwendung, Verliebt-Sein, Lust, Warmherzigkeit, Wohlbefinden, Vertrauen ...
Glück – Freude, Spaß, Zufriedenheit, Frieden, Fröhlichkeit, Heiterkeit ...

Vervollständigt gemeinsam diese Liste.

Je nach Situation kann diese Übung allgemeiner gehalten oder auch persönlicher gestaltet werden.

Welche Gefühle sind mir vertraut?
Welche Gefühle kenne ich gut?
Welche Gefühle mag ich gerne, welche mag ich nicht?

Wie gehe ich normalerweise damit um?
Ablenkung, Vermeidung, Aktivität, Sport, Unternehmungen, Smartphone, soziale Medien, Internetsurfen, Rauchen, Alkohol, zu viel/zu wenig Essen, zu viel/zu wenig Schlaf, Feiern, Gehen, Kontakt suchen/Kontakt vermeiden, Rückzug, Schimpfen, Fluchen ...

Was denke ich über diese Gefühle?
Stören Sie mich? Möchte ich sie haben oder auch behalten? Will ich sie loswerden? Machen Sie mir Angst? Habe ich das Gefühl von ihnen überschwemmt zu werden?

Was passiert, wenn ich den Gefühlen erlaube, da zu sein, ohne sie anders haben zu wollen, ohne sie beenden oder los werden zu wollen?

**M7 Fantasiereise: Gott ist wie ein guter Hirte (nach Psalm 23)**

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, in der Du gut für die nächsten 10 Minuten verweilen kannst.

Schieße Deine Augen.

Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem.

Bleibe hier einige Atemzüge lang.

Nun stelle Dir vor, Du bist draußen in der Natur.

Es ist sonnig und warm, ein leichter Wind weht den Duft nahe gelegener Felder zu Dir.

Du hast Lust und Zeit, zu einer Wiese zu laufen, auf der häufig ein Hirte seine Schafe weidet.

Du läufst los.

Schon von weitem hörst Du das Blöken der Schafe. Auch den Schäferhund hörst Du kurz bellen.

Im Näherkommen kannst Du den Geruch der Tiere wahrnehmen.

Du freust Dich. Du magst Schafe.

Dort angekommen streichelst Du ein kleines Schaf. Sein Fell ist weich und fest.

Dann entdeckst Du den Hirten. Er ist gerade dabei, seine Herde in Bewegung zu setzen. Er will mit ihr auf eine andere Weide ziehen.

Du beobachtest die Tiere, wie sie in seine Richtung laufen und ihm folgen. Und Du gehst mit. Zuerst führt der Weg über die große Weide, dann einen flachen Hang hinunter zu einer großen Wiese.

Dann siehst Du einen Bach. Und Du beobachtest, wie sich der Hirte dort zu einer Pause niederlässt. Jetzt kannst Du zu ihm gehen. Du freust Dich, ihn zu treffen.

Ihr verweilt einige Zeit an der Quelle des Bachs. Du genießt die Zeit mit ihm.

Dann brecht Ihr auf, und der Hirte führt Dich mit der Herde in ein Tal.

Das Tal wird enger und enger. Es wird auch dunkler um Euch herum und kühl.

Wenn Du nach oben schaust, kannst Du die Sonne zwar noch sehen, aber ihre Wärme und ihr Licht dringen kaum noch zu Dir vor.

Doch Du vertraust dem Hirten und gehst mit ihm weiter. Nach einiger Zeit erreicht ihr das Ende des Tals. Vor Euch öffnet sich eine weite, helle, grüne Ebene.

Wohin Du auch schaust, überall siehst Du saftige Wiesen.

Der Hirte lädt Dich ein, mit ihm zu rasten und Dich zu stärken.

Er breitet eine Decke aus und teilt seinen Proviant mit Dir.

Du sitzt mit ihm inmitten dieser schönen Umgebung, es ist wieder warm und sonnig.

Du tankst auf und schöpfst neue Kraft.

Die Schafe grasen genüsslich. Der Schäferhund bellt zufrieden. Die Stimmung ist friedlich und freundlich.

Du genießt all das. Besonders genießt Du die Anwesenheit des Hirten und Eure Unterhaltung.

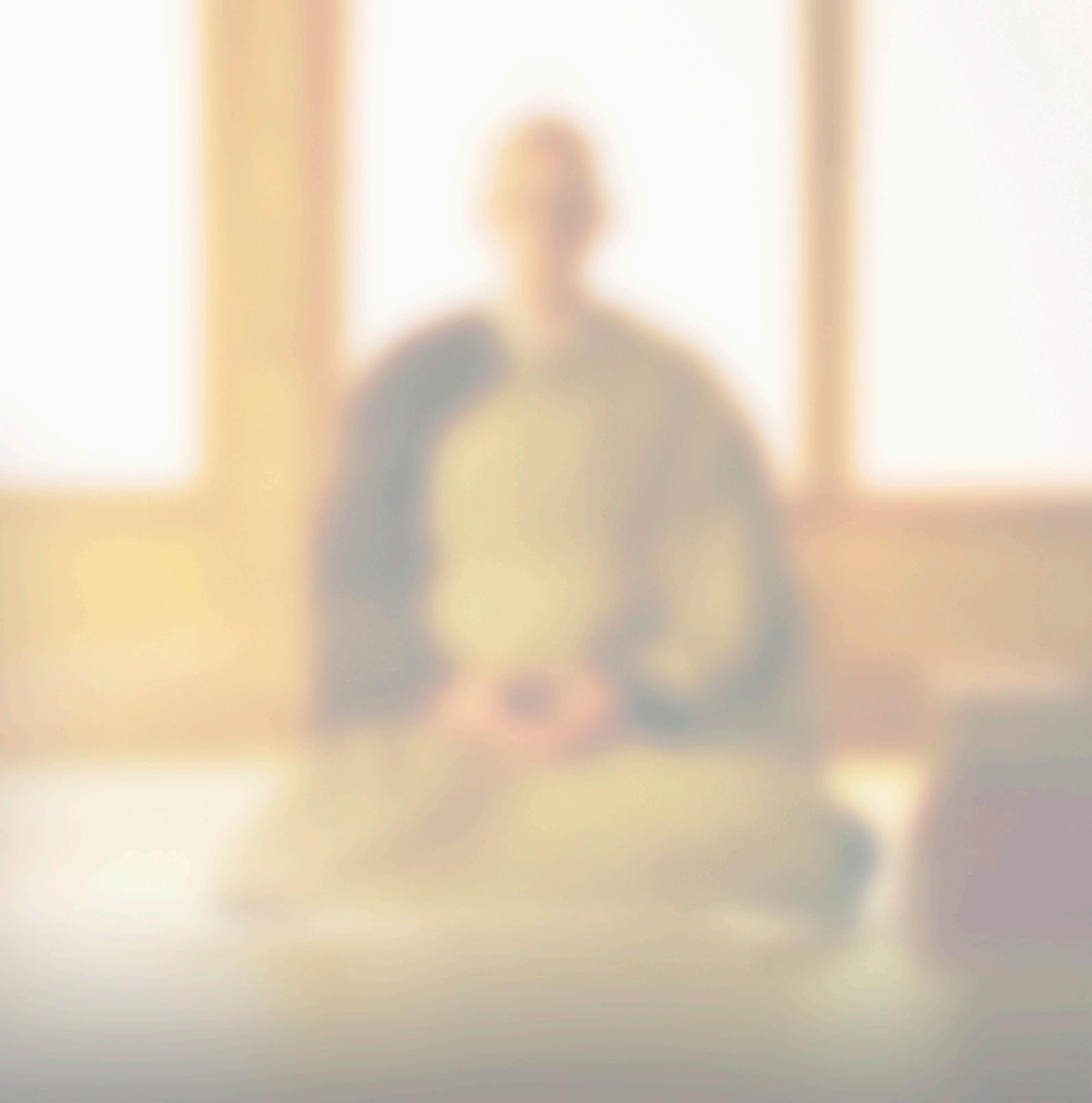
Du spürst, dass er Dich sehr mag.

Als es Zeit wird für Dich zu gehen, lädt der Hirte Dich ein, zu ihm zu kommen, wann immer Du magst und mit ihm zu gehen, sich mit ihm zu unterhalten und Zeit mit ihm zu verbringen.

Du bist sehr, sehr glücklich über diese Einladung.

Du verabschiedest Dich von ihm und machst Dich auf den Weg nach Hause.

Und Du beschließt, die Freundschaft mit dem Hirten gut zu pflegen.



Katholisches Filmwerk GmbH

Ludwigstr. 33
60327 Frankfurt a.M.

TELEFON: +49-(0) 69-97 14 36-0
E-MAIL: info@filmwerk.de
INTERNET: www.filmwerk.de

