



# Verhüllt verwundbar | Mensch sein

## Ich will verletzlich bleiben... – ein spiritueller Impuls

**Zum Beginn des Impulses stellte sich die Frage, ob eine Meditation oder eine Phantasiereise an den Anfang gestellt werden. Eine Phantasiereise mit der Konfrontation eigener Verletzungen und eigener Verletzlichkeit stellt jedoch gerade im digitalen Setting das Risiko da, dass Schülerinnen und Schüler überfordert ungesehen zurückbleiben. Daher zu Beginn folgende Meditation.**

### Meditation ‚Verletzlich sein...‘

Sicher weißt du, wie es sich anfühlt, verletzt zu werden. In dieser Meditation versuchen wir, dem Wort ‚verletzlich‘ nachzuspüren und wahrzunehmen, was es in uns auslöst.

Bevor wir beginnen, schau dich in dem Raum um, in dem du dich gerade befindest. Hier kannst du dich sicher und geborgen fühlen. Dann schließe - wenn du möchtest - deine Augen und folge meinen Worten.

Ich stelle mir vor, dass ‚verletzlich‘ sein für mich bedeutet, dass Worte mich treffen wie ein Pfeil, der meine Haut verwundet. Doch Worte können mehr...

Ich habe Worte in mir, die mich tief berührten. Die mir Mut und Hoffnung schenkten. Die mich getröstet und gestärkt haben.

Spüre der Kraft der Worte nach und nimm dir dafür einen Moment der Stille.

Ich stelle mir vor, dass verletzlich sein für mich bedeutet, dass Blicke mich bewerten, mich runterziehen und einsortieren. Doch Blicke können mehr...

Ich erinnere mich an Blicke, die mir sagten, es ist gut, dass es mich gibt. Das einer da ist, der mich liebt. Wertschätzende und zugewandte Augen – Blicke.

Spüre der Wirkung von Blicken nach und nimm dir dafür einen Moment der Stille.

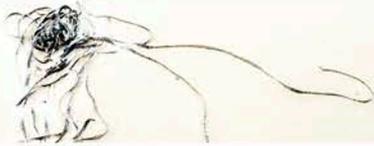
Ich stelle mir vor, dass verletzlich sein für mich bedeutet, dass Hände mich schlagen, mir weh tun und mich ängstigen.

Doch Hände können mehr...

Ich spüre auch Momenten nach, in denen Hände mich ganz vorsichtig berührten. Warm und zart – beschützend über mir.

Spüre der Macht der Hände nach und nimm dir dafür einen Moment der Stille.

Nimm dir nun Zeit, dich aus der Meditation zu lösen. Öffne langsam deine Augen und nimm den Raum wieder wahr, in dem du dich befindest. Strecke dich aus und atme einmal tief ein und aus und komme so zurück ins hier und jetzt!



Das folgende **Lied** erzählt von der Entscheidung eines Menschen, trotz aller Risiken verletzlich bleiben zu wollen. Lies den Text des Liedes und höre dir ggf. das Lied bei Youtube an.



<https://www.youtube.com/watch?v=ae00ifNWoM>

### „Seele“ von Seven

Yeah, oh-oh, oh-oh  
Oh-oh-oh-oh

Wenn man mal annimmt  
Dass alle Seelen verwandt sind  
Sind wir im tiefsten Inneren ein Spiegel  
Sieh mich an, erkennst du dich wieder?

Ich wollte immer perfekt sein  
Ohne Fehler korrekt sein  
Ich dachte Perfektion bügelt alles aus  
Doch jetzt lass' ich meine Seele raus,  
yeah

Oh, oh-oh, oh-oh  
Jetzt lass' ich meine Seele raus  
No-oh-oh, oh

Ich will verletzlich bleiben  
Und ehrlich sein  
Auch Gefühle teilen  
Auch wenn es gefährlich scheint  
Egal ob ihr drüber lacht  
Oder deswegen weint  
Oh, lieber nicht immer gut gemacht  
Als nur gut gemeint

Ich hab' mich deshalb entschieden  
Ich lege meine Rüstung ab  
Alle Waffen nieder  
Splitternackt  
Auch Gefühle zu teilen  
Das macht uns Menschen aus  
Ich befrei' mich von Zweifeln  
Und lasse meine Seele raus,

yeah  
Oh, oh-oh ...

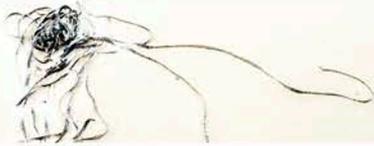
Ich will verletzlich bleiben  
Und ehrlich sein  
Auch Gefühle teilen  
Auch wenn es gefährlich scheint  
Egal ob ihr drüber lacht  
Oder deswegen weint  
Oh, lieber nicht immer gut gemacht  
Als nur gut gemeint

Auf der Suche nach Glück  
Wo wollen wir denn hin, wenn nicht zu uns  
zurück?  
Zu uns zurück  
Auf der Suche nach Glück  
Wo wollen wir denn hin, wenn nicht zu uns  
zurück?  
Zu uns zurück

Ich will verletzlich bleiben  
Und ehrlich sein  
Auch Gefühle teilen  
Auch wenn es gefährlich scheint  
Egal ob ihr drüber lacht  
Oder deswegen weint  
Oh, lieber nicht immer gut gemacht  
Als nur gut gemeint

Uuh-uh, uh-uh-uh  
Yeah, uuh, uh-uh  
Uuh-uh-uh-uh

Quelle: LyricFind



Nimm dir nun Zeit, die folgenden Fragen zu lesen und den Gedanken und Gefühlen nachzuspüren, die die Fragen in dir auslösen.

Was bedeutet verletzlich sein für dich?

Wo, wann oder bei wem brauchst du besonderen Schutz?

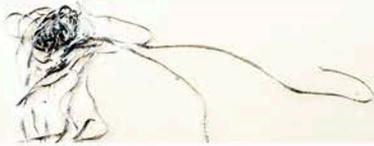
Was würde dir fehlen, wenn du ab morgen unverletzlich sein könntest?



Quelle: privat

**Zum Abschluss sollte den SuS die Möglichkeit zum Austausch gegeben werden.**

**Eine Frage wie: „Wie ist es dir damit ergangen?“, lässt den SuS genügend Raum, die Frage auch auf der Metaebene beantworten zu können.**



## Ich will verletzlich bleiben... – kirchenmystagogische Erfahrung

**In Zeiten der Distanz und der Abstandübung ist es fürwahr eine Herausforderung, eine Annäherungsübung zu versuchen. Zunächst eine Annäherung an mich selbst, meine Gefühle, meine Verletzlichkeit, mein „Standing“.**

**Wenn die Situation es zulässt, kann die Lerngruppe, die Klasse, einen Besuch in der Kirche machen. Eine gute Gelegenheit, wieder Tuchfühlung aufzunehmen, abseits von Gottesdiensten. (Absprachen vor Ort, Einhaltung der örtlich geltenden Regeln sind selbstverständlich)**

**Die Gruppe versammelt sich am Tabernakel.**

**Zunächst ein Nachdenken über den Ort, die Unterscheidung zwischen profanen und sakralen Räumen verdichtet sich an dieser Stelle.**

Was ist heilig?

Was ist mir heilig?

Die Antworten werden vielfältig und unterschiedlich ausfallen:

Beziehungen, Werte, Situationen, Orte....

In der Sprache des Glaubens sprechen wir von heiligen Orten, z.B. Kirchen, Friedhöfe, Wallfahrtsorte oder von heiligen Handlungen, z.B. Eucharistiefeier, Taufe....oder von heiligen Gegenständen wie z.B. dem Kreuz, dem Altar...und schließlich von heiligen Personen wie dem heiligen Martin oder dem heiligen Franziskus.

Heilig sein bezeichnet keine Leistung, ist kein Prädikat wie gut, schön oder wertvoll.

Das Heiligwerden und das Heilige entziehen sich unseren Möglichkeiten, unserer Machbarkeit.

Das Wort „heilig“ sagt vielmehr etwas über unsere Beziehung zu Gott aus.

Gott fordert keine Glanzleistungen von uns, sondern möchte, dass sein Licht in uns aufscheint.

Dass wir das Heilige in uns entdecken und zum Klingen bringen.

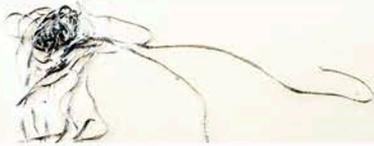
Er ruft uns nicht, weil wir gut und vollkommen sind, sondern weil er es ist.

Unsere Aufgabe ist es, in unserem Leben mit all seinen Ecken und Kanten Gott durchscheinen zu lassen.

Das Heilige in uns zum Klingen bringen...lassen wir uns darauf ein in einigen Augenblicken der Stille.

Lauschen wir dem Klang der Glocke, nehmen den Ton auf und lassen ihn auf einen Resonanzboden in uns, in unsere Herzen fallen...





Die Gottesbegegnung des Moses im brennenden Dornbusch ist vor allem durch den nachfolgenden Vers bekannt, der hier eine Wahrnehmungsübung, ein tieferes Hineinspüren in diese Stelle ermöglicht.

Der Herr sagte:  
Komm nicht näher heran!  
Leg deine Schuhe ab,  
denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden  
(Exodus 3,5)

### Die Schüler und Schülerinnen werden eingeladen, ihre Schuhe auszuziehen.

Wie fühlt es sich an?

Es macht einen Unterschied, mehr Bodenhaftung zu haben,  
gleichzeitig aber ungeschützter zu sein, entblößt, auf Socken oder barfuß.

Gott lädt Mose ein, genauso vor ihn hinzutreten.

Was ist seine Botschaft?

Gehen wir diesen Gedanken nach:

Du brauchst dich nicht zu verstecken, Mose,  
selbst barfuß kannst du zu mir kommen,  
ich kenne deine wunden Punkte,  
deine Standpunkte und dein Hadern.

Du brauchst dich nicht zu verstecken hinter Klamotten und  
Ausreden, hinter Schutzmauern in deinem Inneren.

Ich Gott, schaue in dein Herz und ich lade dich ein,  
das gleiche zu tun.

Spüre deine Verletzlichkeit, dein Barfußsein an den Füßen  
und im Herzen,  
lass deine Gefühle zu und deinen Schmerz,  
deine Freude und deine Liebe.

Versteck dich nicht,  
nicht vor mir, nicht vor den anderen  
und nicht vor dir selbst!

Auch jüngere Schüler/innen können diese Erfahrung machen,  
sicherlich mit einfachen Worten,  
aber durchaus genauso intensiv:

Vor Gott muss ich mich nicht verstecken!

**Auch als digitaler schulpastoraler Impuls ist es möglich, mit Schülern und Schülerinnen sowohl über heilige Orte und die Bibelstelle aus Exodus zu sprechen. Die einleitenden Worte ‚Was ist heilig?‘ dienen als Meditation zum Start in den Tag und die Wahrnehmungsübung ist auch vor dem Laptop möglich.**