

Gönne Dich Dir selbst

Religionsunterricht in der Oberstufe in den letzten Tagen vor den Weihnachtsferien

„Wie früher bei der Erstkommunion-Katechese“, stellt eine Schülerin aus der 11. Jahrgangsstufe fest, als sie den Unterrichtsraum betritt und den Stuhlkreis und die gestaltete Mitte sieht. Im Oberstufenunterricht am Gymnasium werden eher selten Stühle und Tische beiseite geschoben, um für meditative Elemente im Sitzkreis Raum zu schaffen. Die Einladung zur Selbstreflexion ist gleichwohl ein wertvoller Bestandteil des Religionsunterrichts.

Solche Angebote werden gut angenommen, auch dieses Jahr haben wieder alle Schüler:innen ein positives Feedback dazu gegeben: es habe „gut getan, mal wieder ein bisschen runterzukommen“ und zu schauen, „wo man im Leben eigentlich steht“.

„Advent“ bedeutet „Ankunft“: Ankunft Jesu Christi. Es geht dabei auch darum, bei sich selbst anzukommen. Erfahrungsgemäß gar nicht so einfach. Die letzten Kursarbeiten werden noch geschrieben und bis Weihnachten ist noch allerhand zu erledigen. Umso wichtiger, im Religionsunterricht zumindest in den letzten Stunden vor den Ferien die Zeit anzubieten, zur Ruhe zu kommen. In diesem Jahr standen dabei Impulse zum Thema „Schenken“ im Mittelpunkt.

Als besonders inspirierend wurden von einigen Schülerinnen Gedanken von Bernhard von Clairveaux empfunden, der im Mittelalter folgende Zeilen an Papst Eugen III. schrieb:

**„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale,
nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt ohne eigenen Schaden weiter.
Zuerst anfüllen und dann ausgießen.
Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen...
Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du gut?
Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben?
Denk daran: Gönne Dich Dir selbst!
Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft,
aber ich sage: tu es immer wieder einmal.
Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da.“**

(Text hier gekürzt wiedergegeben)

Die „Schale“ als Metapher für Selbstfürsorge und Selbstliebe. Sie regt dazu an, beim weihnachtlichen Schenken sich selbst nicht zu vergessen. Gut für sich selbst zu sorgen, heißt, den eigenen Energiespeicher (die eigene Schale) befüllen, um dann aus vollem Herzen zu geben. Die Schüler:innen hatten Gelegenheit, über die eigenen Energiespeicher nachzudenken und zu überlegen, was sie in den Ferien für sich selbst tun möchten. Nach der anstrengenden Kursarbeitsphase ist es gut, die eigenen „Schalen“ wieder aufzufüllen. Wenn dies in den Tagen zwischen den Jahren gelingt, können die Weihnachtsferien zu einer gesegneten Zeit werden.

Gönne dich dir selbst, um dann aus vollem Herzen zu geben!

S. Krick

