DER FRIEDHOF LEBT
Interreligiöse Archegärten in Deutschland

Biologische Vielfalt
Das Bundesprogramm



2.1 MACH MAL PAUSE - EIN SCHRITT ZU LEBENSWEISHEIT

Bildungsmaterial für Begleitpersonen
von Gruppen ab 12 Jahren

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit
Bundesamt für Naturschutz
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gefördert durch die
STIFTUNG UMWELT UND ENTWICKLUNG NORDRHEIN-WESTFALEN

Dieses Bildungsprojekt für nachhaltige Entwicklung wird getragen von:
Institut für Theologische Zoologie e. V.

MACH MAL PAUSE - EIN SCHRITT ZU LEBENSWEISHEIT

Anfangsteil

(CA. 30 MIN)

Wir empfehlen die Vorbereitung und Durchführung durch ein interdisziplinäres Team.

Zielgruppe: Ab 12 Jahren. Fächerübergreifend.
Erfahrene Erwachsenenbildner*innen können das Bildungsangebot für die Zielgruppe Erwachsene selbstständig anpassen. Anfangs- und Schlussteil werden bei einer Führung bzw. bei einem Bildungsangebot auf dem Friedhof immer gleichbleibend gestaltet. Dieser Rahmen ist variabel, wenn Gruppen bereits an einer Veranstaltung teilgenommen haben.

1 HINFÜHRUNG (CA. 5 MIN)

Begrüßung: L (Leitung) stellt sich mit Namen vor und heißt die Gruppe willkommen: Wir sind an einem besonderen Ort, dem Friedhof. Danke, dass du dich heute auf diesen Ort einlässt. Vielleicht bist du gerne hier, vielleicht nicht so gerne oder es hat sogar Mut gekostet?
Der Friedhof erzählt nicht nur vom Tod, sondern auch eine ganze Menge vom Leben. Im Judentum heißt Friedhof auch „Haus des Lebens" oder „Haus der Ewigkeit", womit die Hoffnung auf ewiges Leben Ausdruck findet. Das Haus ist ein Schutzraum. Der Friedhof ist nicht nur Begräbnisstätte, sondern auch ein Naturschutzraum. Der Friedhof ist ein Ort, an dem wir Erfahrungsräume öffnen, die etwas vom Kreislauf allen Lebens aus Werden und Vergehen erfahren lassen. Im Christentum wurde der Friedhof früher „Gottesacker" genannt. Innerhalb des Friedhofs kann es spezielle „Grabfelder" geben, zum Beispiel für muslimische oder alevitische Bestattungen, für die Bestattung von Kindern, von Familientieren oder von Kriegsopfern.

Stille-Übung: Wir bitten euch einen Moment still zu werden (L spricht langsam in die Stille hinein).

- Höre in dich hinein.
- Was verbindest du mit dem Ort Friedhof?
- Welche Bilder sind da?
- Welches Gefühl taucht auf?
- Wenn sich da etwas einstellt, hat dieses Gefühl oder Bild eine Farbe?

– Stille –

Falls du die Augen geschlossen hattest, bitte ich dich, jetzt die Augen wieder zu öffnen. Ist dir eine Farbe in den Sinn gekommen, ein Bild oder vielleicht ein einzelnes Wort? Lasst uns etwas davon hören, wenn ihr möchtet ...

Tn teilen freiwillig ein Wort oder Satz mit.

Moderation: Wir vom Projekt „Der Friedhof lebt" möchten euch eine gute Erfahrung bieten. Wir nennen den Friedhof auch „Archegarten", da es in dem Bildungsprojekt um Nachhaltigkeit und interkulturelles Lernen geht, beides Dinge, die wichtig für das Überleben der Menschen auf der Erde sind.
Unsere Veranstaltung möchte ein Beitrag sein, mehr zu verstehen vom Kreislauf des Lebens. Jeder weiß schon etwas davon. Jede Person bringt auch Gedanken über das Leben und den Tod, Spiritualität oder religiöse Überzeugungen mit. Dies alles darf hier vorkommen. Wir lernen voneinander und wir lernen vom Friedhof, von den ökologischen Besonderheiten dieses Ortes und der Symbolik, die uns begegnet. Wir können von den Tieren, Bäumen, Blumen und Pilzen lernen. Mal sehen, was uns so begegnet...

2 ENTDECKUNGEN MIT DER APP OBSIDENTIFY (CA. 20 MIN)

Moderation: Wir lernen mit einer App Entdeckungen auf dem Friedhof zu machen. Machen wir uns auf die Suche nach etwas Lebendigem, das können Pflanzen sein oder auch Tiere. Anschließend treffen wir uns und vergleichen die Entdeckungen. Dieser erste Teil wird mit einer Meditation abgeschlossen. Der thematische Teil zum Thema „Der Baum des Lebens" folgt und schließlich ist ein gemeinsamer Abschluss vorgesehen.

Die Tn laden die App ObsIdentify herunter.

Übung: Die Übung mit der App hat das Ziel, aufmerksam für die Pflanzen und Tiere zu werden. Bewegt euch frei auf den Wegen des Friedhofs. Nutzt die App, um Pflanzen, Tiere oder auch Pilze zu bestimmen. Speichert die Funde. Ihr werdet vermutlich einige seltsame oder lustige Namen finden.

Tn erkunden das eingegrenzte Gebiet einzeln (auch Kleingruppen möglich).

Optional: Für den Friedhof existiert bereits eine Gruppe (über QR-Code einloggen). L muss zuvor die Gruppe bei ObsIdentify anlegen. Dabei wird ein QR-Code generiert.

Tn teilen ihre Entdeckungen mit, in der großen Gruppe oder evtl. in Kleingruppen (je nach Gruppengröße).

3 ARCHEMEDITATION (CA. 5 MIN)

Moderation: Auf Friedhöfen sind Schutzräume vorhanden und können noch gefördert werden, die wie die Arche Noah das Überleben vieler Arten schützen. Die Arche kommt in der hebräischen und christlichen Bibel vor sowie im Koran. Mit einer meditativen Phantasiereise werden wir uns nun auf diese vorgeschichtliche Arche begeben.

Hinweis: In der Meditation kommt auch das Unterbewusste zur Sprache, daher wechsle ich die Anrede hier in Du (falls bis hierher die Tn gesiezt wurden).

Meditation: Suche dir einen ruhigen Ort und eine bequeme Position. Schließe die Augen und komm zur Ruhe. Spüre die Unterstützung, die dich trägt und auf die du vertrauen kannst. Spüre, wie dein Körper ruhiger und schwerer wird. Nimm deinen Atem wahr, wie er kommt und geht, ohne dass du etwas dafür tun musst. Folge jedem Atemzug ruhig.

Stelle dir nun vor, du befindest dich auf einer großen, grünen Wiese. Stelle dir vor, du gehst über diese Wiese und kommst dann zu einem großen Tor. Es ist das weit geöffnete Tor zum Eingang der Arche. In der Arche kannst du dich ausruhen und erholen. In der Arche sind alle sicher.

Du gehst durch das Tor und betrittst die Arche. Alle Tiere der Welt haben sich bereits in der Arche versammelt, um die Flut zu überleben. Du gehst zu ihnen. Du wirst ein Teil der Gemeinschaft der Mitgeschöpfe.

Was hörst du? Was siehst du? Welche Tiere nimmst du wahr? Was riechst du? Welches Tier fällt dir besonders auf, wenn du dich umschaust? Bleibe nun bei diesem Tier und dem, was zwischen dem Tier und dir geschieht.

Näherst du dich dem Tier? Wie begegnet ihr euch? Kommst du näher oder beobachtest du es aus der Ferne? Was nimmst du wahr? Welche Bewegung oder Haltung fällt dir an dem Tier auf?

Kannst du das Tier berühren? Wenn ja, wie fühlt es sich an? Kannst du es riechen oder hören?

Verabschiede dich nach einer Weile von dem Tier und gehe durch das Tor zurück auf die Wiese. Öffne langsam die Augen, strecke dich und atme bewusst wieder ein und aus. Du bist nun vollständig wach.

Vielleicht ist dir bei dieser inneren Reise ein Tier begegnet. Wir sind gespannt, zu hören, welches Tier bei dir vorkam. Wie fühlte sich der Kontakt mit diesem Tier an?

Tn erzählen
(wenn die Gruppe groß ist, bitte nur einen Satz).

MACH MAL PAUSE - EIN SCHRITT ZU LEBENSWEISHEIT

Thema

(CA. 50 - 60 MIN)

Material: Fragekarten (siehe Anhang 2.1.1)

1 ANKNÜPFUNG UND HINFÜHRUNG (CA. 5 MIN)

Ortswechsel: entweder zu einer Blühwiese, zu Ruhebänken, einem Ort, der Ruhe ausstrahlt, oder zu einem Grabstein mit einer ruhebezogenen Inschrift („Ruhe sanft" o.ä.).

Anknüpfung: Ihr habt von der Arche gehört. Sie war ein großer Rückzugsraum, gebaut von einem Mann namens Noah: Noach heißt auf Hebräisch „Ruhen". Im Judentum spielt das Ausruhen von Gott, Menschen, Tieren und Natur eine ganz bestimmte Rolle. Das werden wir erkunden und herausfinden, welche Bedeutung Ausruhen für uns selbst hat.

2 GESPRÄCH ÜBER RUHE BEI MENSCHEN UND TIEREN (CA. 10 MIN)

Gesprächsimpulse zu eigenen Erfahrungen mit Ruhe: Was verbindest du mit Ruhe? Wie oder wobei findest du gut zur Ruhe?

Tn reagieren.

Frage – Antwort – Spiel „Wie ruhen Körperteile aus?" (ca. 5 min)
Stellt euch in zwei Reihen gegenüber auf. Die eine Reihe beginnt und nennt ein Körperteil. Die andere Reihe berät sich und gibt dann die Antwort, auf welche Weise dieses Körperteil eine Ruhepause bekommen kann. Regel: Antworten spätestens nach 30 Sekunden. Mehrere Runden, abwechselnd.

Beispiele für mögliche Ergebnisse: Auge – die Augen zuhalten oder schließen, nur lauschen (auch gleich ausprobieren); Geräte, die die Augen anstrengen abschalten (Computer, Fernseher, Handy); Darm – täglich größere Essenspausen einhalten; evtl. ein paar Tage im Jahr fasten; Hände – in ein Entspannungsbad legen; massieren; Muskeln – Schlaf, Entspannungsübung, Nichtstun, etc.

Tn sammeln Beispiele.

Gesprächsimpulse zum Thema Tierruhe:
- Wie sieht das Ausruhen bei deinem Haustier aus? (Tiere schlafen oft viele Stunden, auch am Tag).
- Manche Tiere haben spezielle Rückzugsorte. Nenne das Tier und lass dir aus der Gruppe seinen Rückzugsort sagen. Beispiele: Schnecke – Schneckenhaus; Wurm – in der Erde; Dachs, Fuchs u.a. – Bau in der Erde; Schmetterlingsraupe – Kokon; Schildkröte – Panzer...
- Wie ruhen Tiere im Winter? – Tn nennen Beispiele aus ihrem Wissensschatz (Fach Biologie). L ergänzt evtl. mit Informationen aus dem Anhang.

Tn ergänzen aus ihrem mitgebrachten Wissen. Voneinander lernen in der Gruppe.

3 DAS THEMA „RUHE" IN DER JÜDISCHEN RELIGION ERKUNDEN (CA. 20 MIN)

Einleitung: In den Traditionen des Judentums finden sich mehrere Aspekte von Ruhe und Ausruhen. Ihr werdet fünf davon erkunden und die Gruppe daran teilhaben lassen, was für euch am wichtigsten ist. Für die Präsentation eurer Ergebnisse schlagen wir euch eine interaktive Form vor.

Arbeitsauftrag zur Gruppenarbeit:
Bildet Kleingruppen (2-4 Tn) und zieht eine Karte. Erschließt die stichpunktartigen Informationen gemeinsam im Gespräch. Nehmt euch 10 Minuten Zeit, die einzelnen Punkte zu verstehen. Haltet in weiteren 5 Minuten schließlich eine Zusammenfassung für euch fest, die ihr in der großen Gruppe weitergeben werdet und bereitet eure Präsentation vor.

Zur Präsentation: Leitet euren Bericht mit einer Frage an die Gruppe ein und wartet die Antworten ab. Dann präsentiert eure Zusammenfassung des Themas. Schließt euren Bericht mit einer kurzen Aktion zum Mitmachen ab (z.B. eine pantomimische Bewegung, ein gemeinsam gesprochenes Wort/Satz ...).
L wartet die Gruppenbildung ab und lässt jede Kleingruppe eine Karte ziehen.

Themen-Karten
1 Ruhe am Sabbat
2 Ruhe in der Arche
3 Ein ganzes Jahr Ruhe: Das Sabbat-Jahr/Schmitta
4 Unterbrechung des Alltags: Feiertage
5 Die Nachtruhe

4 RUHE IM JUDENTUM – ÖKOLOGISCH SINNVOLL (CA. 10 MIN)

Berichte aus den Gruppen nach dem Schema: Einstieg mit einer Frage an die Gruppe, Zusammenfassung der Informationen, gemeinsame Aktion.

Gesprächseinleitung:
Wir haben einige Impulse zum Ausruhen von Menschen, Tieren und Land aus dem Judentum miteinander geteilt.
Frage: Was denkt ihr über den Sinn dieser Traditionen?

Tn äußern sich.

L-Vortrag: Auch im Christentum und im Islam sowie anderen Religionen liegen wertvolle Anregungen bereit wie z.B. die Sonntagsruhe, aber auch die Mahnung, nicht mehr zu konsumieren als für das Leben nötig ist, Kritik an Luxus und Ausbeutung – sei es gegenüber Menschen, Tieren oder dem Erdboden.

Da Religionen stark lebensbestimmende Orientierungen sind, lohnt es sich, voneinander zu lernen, um für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen zusammenzuarbeiten. Bei diesem Lernen wirkt die Frage nach dem ökologisch sinnvollen Handeln als Vergrößerungsglas, das hilft, in konkreten Religionen zu entdecken, wofür Menschen sich über Religionsgrenzen hinweg gemeinsam einsetzen können. Die moderne Ökologie weiß auch um den Sinn des Ruhens und des In-Ruhe-Lassens, auch „Tun durch Unterlassen" genannt.
In dem folgenden Gesprächsgang geht es darum, über ökologische Konzepte nachzudenken. Ihr erfahrt etwas über die Brache, über Samenbanken, die Winterruhe von Tieren und Pflanzen. Ihr bringt viel Wissen bereits mit. Im Gespräch über die Themen können wir voneinander lernen.

Vorschläge für Gesprächsimpulse, L ergänzt ggf. mit Informationen aus dem Anhang.
- Was ist eine Brache und was ist ihr ökologischer Sinn?
- Welche Wirkung hat es auf die Wiese, wenn sie nicht das ganze Jahr über kurzgehalten wird?
- Was sind Samenbanken und wie tragen sie zum Erhalt ökologischer Vielfalt bei?
- Halten auch Pflanzen Winterschlaf?

Tn reagieren.

5 BESTÄTIGUNG DER RUHE IN RELIGIONEN DURCH HEUTIGE RESILIENZFORSCHUNG (CA. 10 MIN)

Einleitung: Für Menschen ist es wichtig auszuruhen. Auch die Anregungen aus dem Judentum weisen darauf hin.

Fragen für das Gespräch (5 min):
- Welche Ruheformen, die ihr bezüglich des Judentums untersucht habt, betreffen das Ausruhen von Menschen? (Sabbat, Nacht, Feiertage).
- Welche Bedeutung hat Ruhe im Christentum (Sonntags- und Feiertagsruhe)?
- Welche Bedeutung hat Ruhe im Islam (Fastenmonat Ramadan; Freitag als Tag, an dem durch die Versammlung in der Moschee Kraft in der Gemeinschaft geschöpft wird)?
- Welche der genannten Ruheformen würden euch leichtfallen einzuhalten, welche eher nicht?

Äußerungen der Tn.

L-Vortrag: Wenn es im menschlichen Leben eine Balance gibt zwischen Ausruhen und Aktivität, trägt dies zur Gesundheit bei. Stress kann leichter verarbeitet werden. Die gesunde psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen und Belastungen zu überstehen, wird Resilienz genannt. Resilienz ist die Fähigkeit, außergewöhnliche Belastungen zu überstehen und aus diesen Herausforderungen im Idealfall sogar gestärkt hervorzugehen.

Auftrag zur Partnerarbeit (3 min): Sammelt Beispiele für Aktivitäten, die eine Ruhepause zur Kraftquelle werden lassen. Teilen der Ergebnisse in der großen Runde und Reaktion aller Tn. L ergänzt evtl. durch Informationen aus der Resilienzforschung (vgl. Anhang).

Überleitung zur Aufgabe:
Jemand hat einmal gesagt, der Sabbat ist ein Geschenk des Judentums an die ganze Welt. Das Wissen um die Bedeutung von Ruhe für Mensch, Tier und Natur ist Lebensweisheit. Auch nicht-religiöse Menschen können sie verstehen und praktizieren.

Aufgabe:
Erinnere dich an eine Sache, die mit Ruhe zu tun hat und nenne sie. Deine Idee kannst du als „Geschenk" an die Gruppe weitergeben, indem du die Sache nennst oder durch eine Geste zeigst.

Tn nennen einzeln, der Reihe nach, ihr Geschenk in der Runde. Die anderen Tn können das Geschenk annehmen mit einer Geste, oder Danke-Sagen oder sonst einer wertschätzenden Reaktion.

MACH MAL PAUSE - EIN SCHRITT ZU LEBENSWEISHEIT

Schlussteil

(CA. 15 MIN)

Überleitung: Im Projekt „Der Friedhof lebt“ gibt es noch viele weitere Themen im Angebot. Das Thema „Mach mal Pause – ein Schritt zu Lebensweisheit“ ist nun zu Ende. Wir möchten miteinander die gemeinsame Arbeit abschließen und an den Anfang anknüpfen.

Erinnerst du dich noch an die Meditation auf der Arche? – Tn reagieren.

ABSCHLUSSWORTE VOM TEAM ODER L

Noah und die Arche erinnern bis heute daran, dass wir alle uns als Überlebende betrachten können. Das Leben ging weiter nach der Katastrophe, erneuert als Schöpfung 2.0 für Menschen und Tiere. Noah und die Arche stehen für neue Chancen zum Leben für die ganze Erde und für eine Haltung des Mitgefühls mit unseren Mitgeschöpfen, das heute dringend gebraucht wird.

Übrigens kommt die Arche in vier Religionen vor, im Christentum, im Islam, im Judentum und im Jesidentum. Wir erleben die Sorge um die Mitwelt wie einen „Korridor der Gemeinsamkeit“, in dem wir gemeinsam unterwegs sein können, auch mit nichtreligiösen Menschen.

Wir danken euch, dass ihr da wart und euch auf das Lernen und Begegnen auf dem Friedhof eingelassen habt. Unser Wunsch ist, dass es immer mehr Menschen gibt, die ihrer Mitwelt auf Augenhöhe begegnen und versuchen sie zu schützen. Wir verbinden mit den Bildungsangeboten im Archegarten die Hoffnung, dass es immer mehr Menschen werden, die respektvoll mit anderen Lebewesen umgehen und Leben schützen.

Rundgespräch (wenn eine Team-Leitung vorhanden ist, kann hier auch ein Sprecher-Wechsel erfolgen): Jetzt am Ende unserer Veranstaltung geht ihr möglicherweise bereits mit einer konkreten Idee und einem Vorsatz nach Hause. Vielleicht geht ihr auch von diesem Friedhof weg und sagt, ich sehe ihn mit anderen Augen als vorher. Wir laden dich jetzt dazu ein, deine Eindrücke oder Ideen in die Runde zu sprechen. Wir reden vom Herzen her und hören vom Herzen her zu. Was gesagt wird, lassen wir wirken und kommentieren es nicht.

Tn äußern sich frei. (Darauf achten, dass die Gesprächsrunde in großer Ruhe geschieht – evtl. kann auch ein Redestab verwendet werden, der 1. weitergegeben wird oder 2. nach dem Reden an seinen Platz zurückgelegt wird, so dass eine andere Person ihn nehmen kann.)

Stiller Abschluss: An eine Stelle auf dem Friedhof gehen, wo Platz ist und Friedhofsbesucher nicht gestört werden. Mit oder ohne Musik still im Kreis gehen (einfaches Gehen oder als Reihe, die in die Spirale geführt wird und wieder hinaus; beides kann auch kombiniert werden). Zur Einladung in den Kreis: Zur Bekräftigung unserer Absichten gehen wir gemeinsam in den Kreis und gehen miteinander, lassen die Erlebnisse in den Körper einsinken, werden still.

VERABSCHIEDUNG

Zum Abschied kann das Team oder L noch gute Wünsche mitgeben. Auch ein kleines Abschiedsgeschenk wie z.B. ein Samentütchen mit regionalem Saatgut für Blühwiesen kann mitgegeben werden.

Vorschlag für einen Wunsch zum Abschied: Wir lassen den Kreis nun los, aber die Energie und die Erkenntnisse dieser intensiven Zeit bleiben bestehen. Geht achtsam mit euch selbst um und mit eurer Mitwelt, lasst euch vom Kreislauf des Lebens inspirieren und spürt eurem eigenen Rhythmus nach. Auf Wiedersehen und freut euch des Lebens!

LERNZIELE UND KOMPETENZEN
Mach mal Pause – ein Schritt zu Lebensweisheit

ZUR DIDAKTIK DES RAHMENS AUS ANFANGSTEIL UND SCHLUSSTEIL

Der gleichbleibende Rahmen verbindet im Anfangsteil eine einführende Orientierung über den Ort Friedhof und die Ziele des Projekts mit einer botanisch-zoologischen Übung und meditativen Elementen. Im Schlussteil liegt der Fokus auf dem praktischen Aspekt des Gelernten und der Übertragung in die eigene Lebenswelt. Falls die Gruppe mehrere Themen erschließen möchte, kann der Rahmen im Fortgang entfallen. Die Erschließung des jeweiligen Themas erfolgt im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

LERNZIELE DES THEMATISCHEN TEILS

Beschreibung des Bildungsangebots
Die Archemeditation wird mit dem Thema des zeitweisen Rückzugs aller Mitgeschöpfe in den geschützten Raum (Arche) als Phase der Resilienz zum Erlangen von (Über-) Lebensweisheit verbunden. Es gilt kognitiv zu erfassen, dass alle Lebenwesen körperliche, seelische, geistige Widerstandskraft mit Erreichen inneren Gleichgewichts aus Phasen der Ruhe schöpfen. Dafür dient die biblische Arche als Beispiel. Unterschiedliche im Judentum praktizierte Ruheformen werden von den Tn erkundet: Sabbat, Sabbatjahr, Feiertage, Nachtruhe. Die Tn bauen eine emotionale Verbindung zu Ruhephasen auf und assoziieren sie mit dem Erhalt von Vitalität.

Bezug zu BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung)
- Gemeinsam ausprobieren, lernen und erforschen: Den Sinn von Ruhezeiten erfahren und reflektieren.
- Kritisch nachfragen: Wie formen wir unsere Identität, erlangen Lebensweisheit als Mitgeschöpf? Wie fördern wir unsere eigene und die Widerstandskraft (Resilienz) unserer Mitwelt?
- Themen wie Mitwelt, Wohlstand, Kunst, Politik und Miteinander: Anhand von Beispielen für Ruhegebote im Judentum über die Bedeutung von Ruhe für sich selbst nachdenken.
- Weltweit denken und vor Ort handeln: Friedhöfe als Ort der Totenruhe als weltweites, kulturell vielfältiges Phänomen wahrnehmen.
- Vor Ort mitmachen und mitentscheiden: Ruhephasen bei Tieren/ Pflanzen kennenlernen und die Bedeutung von Ruhephasen (Sabbat) einordnen lernen. Unterstützungsmaßnahmen in der Schule oder Gemeinde vorbereiten, z.B. Blätterhaufen liegen lassen => Raum schaffen für Winterschlaf von Igeln.

Bezug zu SDG´s



- Sach- und Methodenkompetenz: Wissen über Auswirkungen/ Einflüsse/ Zusammenhang von Winterruhe der Vegetation/ Winterschlaf der Tiere und Ruhephasen für uns Menschen. Mit einer App (ObsIdentify) Pflanzen und Tiere bestimmen.
- Selbstkompetenz: Sich zu Lebensrhythmen aus Phasen der Aktion und Phasen der Ruhe verhalten können; emotionale Resonanz und Handlungsoptionen benennen können.
- Sozial- und Handlungskompetenz: Ergebnisse in die Gruppe einbringen und darstellen. Üben, sich in den Wert eines Wechsels zwischen Alltagen und Festtagen einzufühlen und zu erstreben (Kennzeichen des Friedens).
- Interreligiöse Kompetenz: Aus der Perspektive der eigenen Weltanschauung darstellen können, welche Handlungsimpulse der Rückzug auf die Arche bereithält: Kraft schöpfen, mit sich und der Mitwelt in Frieden leben.

Voraussetzungen
- Tn: keine;
- Leitung: Vorbereitung der Karten; Vertiefen des eigenen Wissens zum Thema mit Hilfe des Anhangs 2.1.1.

Fachliche Schwerpunkte
- Ökologie
- Judentum

Interdisziplinäre Verbindung
Das ökologische Konzept „Tun durch Unterlassen“ wird auf eine religiöse Wurzel bezogen und auf nicht-religiöse Weisheit hin geöffnet.

Förderhinweis: Das Projekt „Der Friedhof lebt – Interreligiöse Archegärten in Deutschland“ wird getragen vom Institut für Theologische Zoologie e. V. und gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit sowie durch die Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen.

Das Archegartenkonzept verbindet drei Perspektiven. Theologisch fragt es nach Würde, Endlichkeit, Hoffnung und Schöpfungsverantwortung. Zoologisch/Botanisch fragt es nach Habitat-Strukturen, Nahrung, Fortpflanzung, Überwinterung und Wanderwegen.
Kulturwissenschaftlich und pädagogisch fragt es danach, wie ein öffentlicher Erinnerungsraum so gestaltet werden kann, dass auch interessierte Laien seine ökologischen Zusammenhänge sehen, verstehen und mittragen.

ERLÄUTERUNGEN ZU METHODEN UND INHALTEN DES BILDUNGSANGEBOTS

1. Anknüpfung und Hinführung
In diesem Bildungsangebot wird als Ausgangspunkt für das Thema „Pause" ein vertiefter Blick in jüdische Traditionen und Lebensweisheit gewählt. Der Sabbat als Ruhetag kann als allgemein bekannt vorausgesetzt werden. Darüber hinaus zeigen sich in der Beschäftigung mit jüdischen Traditionen Themen, die mit Religionen übergreifender Lebensweisheit zu tun haben. Die Information zur Bedeutung des Namens Noah (Ruhe) dient zur Verankerung der inhaltlichen Verbindung von Noah, der Arche und der Ruhe. Die biblische/koranische Arche ist Kristallisationspunkt dafür, was für ein gutes Leben auf der Erde notwendig ist. Unter anderem: einen Ort zu haben, der auch Platz hat für Ruhe. Ruhen und Pause machen ist lebensnotwendig.

2. Gespräch über Ruhe bei Menschen und Tierruhe
Der didaktische Weg startet beim Nachdenken über den persönlichen Bezug zu Ruhe. In einem interaktiven Frage-Antwort-Spiel wird für die spätere Gruppenarbeit die Zusammenarbeit der Tn angebahnt. Der Inhalt des Spiels bezieht sich auf die unterschiedlichen Möglichkeiten, wie sich einzelne Körperteile erholen können. Damit wollen wir einen ungewöhnlichen und aktivierenden Blickwinkel auf den menschlichen Körper anbieten. Das Ausruhen eines Körperteils (z.B. Augenschließen) wirkt sich ganzheitlich auf die Person aus.
Im Verlauf des anschließenden Gesprächsgangs rücken implizite Gemeinsamkeiten zwischen Menschen und Tieren in den Blick, indem die Ruhebedürfnisse von Tieren thematisiert werden. Die Winterruhe der Tiere zu bedenken, bildet thematisch eine Brücke zum Nachdenken über ökologisch sinnvolle Maßnahmen für das Ausruhen und Erholen u.a. von Böden.

Zusatzinformationen für L zur Winterruhe von Tieren:
Viele Säugetiere wie beispielsweise Igel, Fledermäuse oder Siebenschläfer überdauern den Winter im Winterschlaf. Der Winterschlaf ist eine Anpassung an saisonal widrige Umweltbedingungen in der Winterjahreszeit, wobei ein geringeres Nahrungsangebot und niedrige Temperaturen vorherrschen. Während der Schlafphasen wird die Lebensfunktion der Tiere enorm reduziert, wobei sie ihre eigene Körpertemperatur absenken. Die Winterruhe umfasst bei Tieren Ruhe- und Schlafphasen während des Winters, die weniger tief als der Winterschlaf sind und ggf. auch für Nahrungsaktivität unterbrochen werden. Die Körpertemperatur sinkt während der Winterruhe nicht ab. Einige Säugetiere wie beispielsweise Dachs, Bär oder Eichhörnchen begeben sich in Winterruhe.
In Kältestarre überdauern wechselwarme Tiere wie Insekten, Schnecken, Amphibien und Reptilien den Winter. Hierbei sinkt die Körpertemperatur entsprechend der Außentemperatur und die Tiere suchen frostgeschützte Überwinterungsplätze auf.

3. Das Thema „Ruhe" in der jüdischen Religion erkunden
Die jüdische Religion bietet in ihren Traditionen Beispiele von Formen des Ausruhens. Fünf dieser Formen können die Tn durch die Stichpunkte auf den Aufgabenkarten in Umrissen wahrnehmen und im Kleingruppengespräch erschließen.
Die Tn bilden Kleingruppen (2-4 Tn) und ziehen eine Karte. Sie erschließen die stichpunktartigen Informationen gemeinsam im Gespräch. Dafür sollen 10 min Zeit sein.
In weiteren 5 Minuten sollen sich die Tn schließlich darauf vorbereiten, das Thema, so wie sie es nach dem Reden über die Stichpunkte verstanden haben, in der großen Gruppe auf interaktive Art zu präsentieren.

Die Präsentation hat drei Teile:
a) eine Frage an die Gruppe und das Abholen der Antworten;
b) eine Zusammenfassung des Themas;
c) die Einladung zu einer Aktion, die die Essenz des Themas auf eine kreative Art ausdrückt.

L stehen mehr Informationen zur Verfügung (siehe unten), die zu Klärungen dienen können. Fragen, die wegen fehlender Expertise von keinem Anwesenden beantwortet werden können, sind ebenso willkommen. Sie führen zu weiterer Recherche im Nachgang und regen dazu an, das Gespräch mit jüdischen Gemeindemitgliedern, einem Rabbiner, einer Rabbinerin oder einer freiwilligen Person aus dem Programm „Meet a Jew" zu suchen (https://www.meetajew.de/).
- Ruhe am Sabbat
- Ruhe in der Arche
- Ein ganzes Jahr Ruhe: Das Sabbat-Jahr
- Unterbrechung des Alltags: Feiertage
- Die Nachtruhe

Informationen und Texte für die Aufgabenkarten
Die Tn werden gebeten, sich mit den knappen Angaben auf ihrer Karte zu beschäftigen, darüber zu reden und eventuell dabei mitgebrachtes Wissen einzubringen. Bei der Vorstellung in der Gruppe ist die Kleingruppe gebeten, als Einstieg eine Frage an alle zu stellen, die etwas mit dem Thema zu tun hat. Dann

fasst ein*e Teilnehmer*in das Thema in einem Satz (oder in zwei Sätzen) zusammen. Schließlich schlägt die Kleingruppe allen eine kleine Aktivität vor, die das Thema noch einmal durch eine Handlung (gerne spielerisch) emotional verankert. Die Kleingruppe sollte diese Präsentation selbstständig erarbeiten. Für die L finden sich Beispiele für solche Präsentation unten. Priorität hat, was die Tn selbst entwickeln. Die Ideen der Tn sollen wertgeschätzt werden und Resonanz erhalten.

1 Ruhe am Sabbat

Info für L: Der Sabbat – ein freier Tag in der Woche – ist wohl das größte Geschenk der Juden an die Welt. Der römische Philosoph Seneca spottete zwar „sie verlieren etwa den siebten Teil ihres Lebens durch Nichtstun", doch der Geschichtsschreiber Flavius Josephus (jüdischer Priestersohn aus Jerusalem, später ein Bürger Roms) schrieb, dass die Römer drei Weltwunder entdeckten, als sie Judäa eroberten: das Tote Meer, den Schaubrot-Tisch im Tempel (goldverzierter Akazientisch für Sabbatbrote vgl. Ex 25,23-30) und den Sabbat.

Text für Aufgabenkarte: Ruhe am Sabbat

- Der jüdische wöchentliche Feiertag ist der Sabbat (Samstag). Begründung: Gott ruhte am siebten Tag der Schöpfung. Die Schöpfung war nach sieben Tagen nicht abgeschlossen - sie geht weiter, es gibt immer neues Leben.
- Am Sabbat ist geboten, dass nicht nur alle Jüdinnen und Juden ruhen, sondern auch deren Tiere nicht arbeiten: wie die Menschen, mit denen sie zusammenleben, und Gäste. Es ist geboten, Grenzen einzuhalten beim Konsum, und auf Gerechtigkeit zu achten.
- Aus den rituellen Besonderheiten des wöchentlichen Feiertags schöpfen Juden/ Jüdinnen Kraft (Resilienz) für die nächsten sechs Werktage.

Beispiel für eine Frage, eine Zusammenfassung und eine Aktion (Ergebnis der Kleingruppenarbeit):

- Frage an die große Gruppe: Was sind deine liebsten Tätigkeiten, die weder Arbeit noch Hobby sind und zum Ausruhen oder zum Kraftschöpfen dienen? [Mögliche Antworten: spielen; mit Freunden treffen und reden; lesen; musizieren;].
- Zusammenfassung: Am Sabbat ist für jüdische Menschen und ihre Gäste und Tiere Ausruhen geboten. Dieser Tag dient zum Kraftschöpfen.
- Aktion: Geht zu zweit zusammen. Stellt euch Rücken an Rücken. Nun lehnt so aneinander, dass ihr euer Gewicht gleichmäßig so verteilt, dass jede*r von euch sich gestützt und stabil fühlt.

2 Ruhe in der Arche

Info für L: Die Tiere der Arche leben friedlich und so überlebt die Schöpfung. Die Tiere könnten unsere Sehnsüchte, Wünsche, Begierden, Bedürfnisse und selbst die wilden Triebe in uns symbolisieren. Es gilt, einen Ausgleich mit ihnen zu suchen: nichts zu verdrängen, oder zu unterdrücken, sondern alle aufmerksam wahrzunehmen und gerecht zu versorgen. Einen „Krieg" auf der Arche hätte niemand überlebt. Wenn wir uns regelmäßig Pausen nehmen und uns in unsere „innere Arche" zurückziehen, können wir Stress abbauen. Wir schaffen einen inneren, friedlichen (archischen) Ausgleich (vgl. Williger). Durch das Einlegen einer entspannenden Ruhephase lernen wir, widerstandsfähiger (resilienter) zu werden. Gestärkt können wir „die Tore" unserer Arche (unseres Ruheraums) wieder öffnen und in der Mitwelt bestehen. Gestärkte Identität dient auch der Lebensfreude.

Text für Aufgabenkarte: Ruhe in der Arche

- Die Arche ist als großer friedlicher Schutzraum zu verstehen, der dem Überleben der Schöpfung in Artenvielfalt diente.
- Arche heißt auf hebräisch „Teva" das bedeutet Kasten/ Kiste. Modernhebräisch heißt „Tewa" Natur (andere Schreibweise, gleicher Klang).
- Auf griechisch heißt „Archè" Anfang. Nach dem Überleben in der Arche gab es einen Neuanfang für die Erde, sozusagen eine Schöpfung 2.0.
- Die überlebenden Menschen der Arche, wir nennen sie die Noachiden, sind unsere „Archetypen der Artenvielfalt".

Beispiel für eine Frage, eine Zusammenfassung und eine Aktion (Ergebnis der Kleingruppenarbeit):

- Frage an die große Gruppe: Was kann geschehen, wenn Tiere verschiedener Tierarten in einem begrenzten Raum zusammenkommen? [Mögliche Antworten: sie spielen zusammen; sie versuchen, nicht Beute zu werden; einige werden zur Beute].
- Zusammenfassung: Die Erzählung von der Arche Noah stellt die Arche als einen Schutzraum dar, in dem die Tiere und Menschen friedlich zusammenleben, ohne dass einige zur Beute von anderen werden.
- Aktion: Stelle dir ein Tier vor (vielleicht das aus der Archemeditation?). Sprich nun den Namen des Tieres wiederholend vor dich hin und gehe mit den anderen Gruppenmitgliedern auf einer begrenzten Fläche umher. Wenn du bei einem anderen Gruppenmitglied den Namen eines Tieres aufgeschnappt hast, mit dem du dein Tier konfrontieren willst, halte an. Stellt euch eure Tiere vor und imaginiert eine friedliche Begegnung. Kurzer Austausch.

3 Ein ganzes Jahr Ruhe: Das Sabbat-Jahr, Schmitta

Info für L: In der Hebräischen Bibel heißt es: Am Sabbat sollen Menschen und alle (auch Tiere), die zum Haus gehören, ruhen (= 7. Tag der Woche). Auch alles Land soll regelmäßig ruhen. Felder sollen nach sechs Anbaujahren ein Jahr lang (= 7. Jahr, genannt Schmitta) in Ruhe gelassen werden (Ex 23,10–11; Lev 25,1–7). Während eines Schmittas bzw. Sabbatjahrs soll von Acker-, Obst- und Weinbauflächen nur das gesammelt werden, was von allein wächst. Ein Ertrag soll Bedürftigen zur Verfügung stehen. Das dient ausgleichender Gerechtigkeit (Zedaka). Im Schmitta ruht das Land. Die Erde profitiert davon, sie kann sich regenerieren. So bleiben die Böden nachhaltig gesund und fruchtbar für zukünftige Erträge.

Text für Aufgabenkarte: Ein ganzes Jahr Ruhe – das Sabbatjahr / Schmitta

- Nach sechs Jahren Bebauung soll die Erde/ der Ackerboden ein ganzes Jahr ruhen.
- Diese Vorschrift findet sich in der Hebräischen Bibel.
- Eine Pause kann den Ackerboden regenerieren. Danach ist er fruchtbarer.

Beispiel für eine Frage, eine Zusammenfassung und eine Aktion (Ergebnis der Kleingruppenarbeit):

- Frage an die große Gruppe: Was geschieht, wenn ein Acker Jahr für Jahr bebaut wird, ohne Pause? [Mögliche Antworten: er verliert seine Fruchtbarkeit, verliert Nährstoffe, verliert Struktur, verliert Substanz, trocknet leicht].
- Zusammenfassung: Das biblische Gebot „Sabbatjahr oder Schmitta" für eine Feldruhe in jedem 7. Anbaujahr gilt heute noch in Israel, die Sabbatruhe jeden Samstag halten gläubige Juden überall auf der Welt.
- Aktion: Wir geben den Augen eine Pause vom Sehen. Geht zu zweit zusammen, die eine Person hat die Augen geschlossen, die andere Person hat die Hand zwischen den Schulterblättern und führt sanft von hinten. Die blinde Person gibt das Tempo vor. Die sehende Person kann Ansagen machen, wenn ein Hindernis kommt. Evtl. an einem Baum verweilen, ertasten.

4 Weitere jüdische Feiertage im Wechsel zu Alltagen

Info für L: Im jüdischen Kalender gibt es zusätzlich zum Sabbat verschiedene Fest- und Feiertage, die in der Mehrzahl auf biblische Beschreibungen zurückgehen. Feiertage sind gleichzeitig Ruhetage. Sie dienen der Besinnung und beziehen sich auch auf geschichtliche Ereignisse (z.B. Jom HaSchoa – Gedenken an die Ermordeten der Schoa). Zu Fest- und Feiertagen gehören bestimmte Liturgien in der Synagoge (Gebete, Melodien, Bibellesungen) und besondere Rituale, Gegenstände und Bräuche für Zuhause (Kerzen, 2 Sabbatbrote, Salz, Wein oder Traubensaft, Gewürzdose, Channukia, Gebetbuch, Hebräische Bibel = Tanach, Lieder, besonderes Geschirr, Bibellesungen, Gebete, je Festtag übliche Speisen, u.a.).

Text für Aufgabenkarte: Verschnaufpause nach Alltagen: Feiertage

- Das Ruhegebot an jüdischen Feiertagen dient der körperlichen, seelischen und geistigen Erbauung.
- Feste und Feiern bringen Menschen in der Synagoge und den Familien zusammen.
- Die Feste gehen auf biblische Weisungen und auf historische Ereignisse zurück.

Beispiel für eine Frage, eine Zusammenfassung und eine Aktion (Ergebnis der Kleingruppenarbeit):

- Frage an die große Gruppe: Was würde geschehen, wenn es im Alltag keine Sonntage oder Feiertage gäbe? [Mögliche Antworten: die Gleichförmigkeit des Alltags würde erschöpft machen; es gäbe keine Zeit für Geselligkeit oder feierliche Momente].
- Zusammenfassung: Im Judentum werden im Jahreslauf Festtage eingehalten, mit Ruhe von der Arbeit, festlichen Zeremonien und Bräuchen.
- Aktion: Geht zu zweit zusammen. Erzählt euch gegenseitig von einem wiederkehrenden Festtag in eurem Leben/ eurer Kultur, den ihr mögt. Kurzer Austausch.

5 Die Nachtruhe

Info für L: Rabbinische Gelehrte erklärten, dass die beiden Hälften der Nacht zwei grundlegende Kraftquellen darstellen - Chesed und Gewura. Gewura (für die erste Hälfte der Nacht) steht für die Kraft der Grenzziehung, des Respekts und der Gerechtigkeit. Die erste Hälfte der Nacht entfernt sich vom Licht. Die Dunkelheit wird mit Rückzug (Reflexion) und Gericht (über den vergangenen Tag) assoziiert. Chesed (für die zweite Nachhälfte) ist die Kraft des Gebens, der Liebe und der Nähe. Licht wird mit Chesed, mit Gnade assoziiert. Die Schöpfung erscheint im Morgenlicht. Menschsein und Mitgeschöpf werden, Freude am und an allem Leben und spirituelles Wachstum bedürfen einer Mischung aus beidem. Mitternacht wird mit der Befreiung aus der Sklaverei verbunden (Exodus der Hebräer aus Ägypten). Der Zeitpunkt ist eine „Grauzone" an der Grenze von zwei Nachthälften, die diese auch verbindet, abstrakt, nicht greifbar.

Text für Aufgabenkarte: Die Nachtruhe

- Die Nacht besteht in spiritueller Hinsicht aus zwei Hälften, die erste ist von Dunkelheit und Rückzug geprägt, sie entfernt sich vom Licht und nähert sich der Transzendenz, die zweite ist näher am Sonnenaufgang, wo die Nacht zum Tag wird, der Zone der Wirklichkeit der Schöpfung, der Aktivität und des Gebens.
- Die Ruhezeit in der Nacht dient der Regeneration von Körper, Seele und Geist.
- In der Tradition wird Mitternacht mit der Befreiung aus der Sklaverei verbunden (Exodus der Hebräer aus Ägypten). Der Zeitpunkt ist eine „Grauzone" an der Grenze von zwei Nachthälften, die diese auch verbindet, abstrakt, nicht greifbar.

Beispiel für eine Frage, eine Zusammenfassung und eine Aktion (Ergebnis der Kleingruppenarbeit):

- Frage an die große Gruppe: Was geschieht, wenn Menschen nachts arbeiten müssen und sich am Tag ausruhen? [Mögliche Antworten: das ist bei Schichtarbeit der Fall – gesundheitlich anstrengend; Pausen zur Wiederherstellung des Nachtrhythmus mit Ruhe sind erforderlich].
- Zusammenfassung: Im Judentum hat die Nacht eine besondere spirituelle Bedeutung. Sie enthält in der ersten Hälfte das Dunkle, den Rückzug und in der zweiten Hälfte den Weg zum Licht, zur Aktivität.
- Aktion: Geht zu zweit zusammen. Macht aus, wer sich nach hinten sinken lässt und wer dort steht, um die Person zu stützen. Die stützende Person sollte sich stabil und breit hinstellen, ein Bein gebeugt, das andere weiter hinten und gerade gestreckt. Sie soll[?] die Hände am oberen Rücken der vorderen Person halten. Die Person, die sich nach hinten sinken lässt, sollte spüren, wo bei der stützenden Person die Grenze ist und diese nicht ausreizen. Kurzer Austausch.

Oder: Geben und Nehmen – stellt euch einander gegenüber auf. Haltet nun die offenen Hände mit den Handflächen nach oben vor den Körper. Dann mit den Handflächen nach unten. Fügt die beiden Bewegungen zu einem Geben und Nehmen zusammen, so dass immer eine Person die Handflächen nach unten hält über den nach oben geöffneten Handflächen der anderen Person.
Der Wechsel erfolgt in einer fließenden Bewegung.

4. Ruhe im Judentum – ökologisch sinnvoll

Diese Phase im Ablauf dient dazu, ins Gespräch über ökologisch sinnvolle Maßnahmen zu kommen, die mit „Ruhe" bzw. wie wir es im Projekt nennen, „Tun durch Unterlassen" zu tun haben. Die Tn präsentieren zunächst ihre Berichte über verschiedene Aspekte von Ruhe im Judentum und kommen anschließend über den Sinn dieser Traditionen (aus subjektiver Sicht) ins Gespräch.

Auch andere Religionen kennen Ruhezeiten und Festzeiten, die die den Alltag unterbrechen:

Zusatzinformation Ruhe im Christentum und Islam:
- Der Sonntag ist als wöchentlicher Feiertag hierzulande eingeführt, er basiert auf der christlichen Tradition, den Tag der Auferstehung Jesu als Ruhetag zu halten. Der Gesetzgeber schützt bestimmte christliche Festtage als sogenannte stille Tage durch die Einschränkung bestimmter Aktivitäten.
- Im Islam findet am Freitag ein gemeinsames Gebet in der Moschee statt. Der Monat Ramadan bietet vier Wochen Fastenruhe mit Einkehr, Besinnung und Pause vom Konsum.

Die moderne Ökologie weiß auch um den Sinn des Ruhens und des In-Ruhe-Lassens. Im Gespräch steuern die Tn ihr eigenes Wissen zu den Themen Brache, Blühinseln, Samenbanken, Winterruhe bei. L kann ergänzen, wobei darauf geachtet werden sollte, dass die Tn nicht durch zu viele Informationen überfordert werden. Einzelne Details aus den untenstehenden Informationen können bei Interesse der Gruppe jedoch punktuell die Themen vertiefen.

Informationen für L:

Ruhephasen – ökologisch: Brache

Ackerböden geben Nährstoffe an die Pflanzen ab, die auf ihnen wachsen. Sie können nicht unendlich lange geben, sondern müssen auch regenerieren. Daher gibt es die Einrichtung der Brache. Die Brache ist eine landwirtschaftliche Fläche, die für einige Monate oder Jahre nicht bearbeitet wird. Die Brache dient primär der Erholung des Bodens, dem Artenschutz und der Reduzierung von Krankheitserregern. Brachflächen sind notwendig, um der Abnahme der biologischen Vielfalt entgegenzuwirken und internationale und nationale Ziele der Agrarumweltpolitik zu erreichen. Historisch hatte die Brache eine wichtige Funktion zum Erhalt der Fruchtbarkeit der Böden in der Landwirtschaft.

Ruhephasen – ökologisch: Blühinseln

Die Wiesenpflanzen können zur Blüte reifen, sich vermehren und ihre Arten stärken. Blühinseln sind Inseln des Lebendigen. Je mehr Inseln geschaffen werden, umso mehr kommt es zum Verbund. Auch durch ein verringertes Mahdregime und das anschließende Stehenlassen verblühter Pflanzenbestände können Insekten in den Pflanzenstängeln den Winter überdauern und ruhen. Das ökologische Konzept „Tun durch Unterlassen“ schafft Widerstandskraft für die Bestände. So kann sich Artenvielfalt behaupten.

Ruhephasen – ökologisch: Samenbanken

a) Im Boden befindet sich ein Kontigent an keimfähigen Pflanzensamen, die sogenannte Samenbank. Hier können Samen über Jahre bis hin zu Jahrzehnten in Samenruhe überdauern. Sobald bestimmte Umweltbedingungen auftreten, wird den Pflanzen die Zeit zum Aufkeimen signalisiert und die Samenruhe beendet. Durch beispielsweise Feuer, Beweidung oder das Pflügen im Acker werden bestimmte Umwelteinflüsse begünstigt. Diese Umwelteinflüsse wie veränderte Temperatur (Kälte, Wärme), Feuchtigkeit (Nässe, Trockenheit) und/oder Sonneneinstrahlung (Schatten, Licht) geben den Impuls für die Keimung der Pflanze. Insbesondere einjährige Pflanzen wie Beikräuter und Ruderalpflanzen besitzen eine besonders große Samenbank. Die Samenbank dient damit einer möglichen Regeneration, Etablierung und dem Wachstum des Pflanzenbestandes, sofern die artspezifischen Lebensraumansprüche wiederhergestellt wurden.

b) In institutionellen Samenbanken werden Samen in der größtmöglichen Vielfalt eingefroren, um sie zu erhalten. Auf diese Art kann genetische Vielfalt bewahrt werden. Diese trägt zur Vitalität der Arten bei. Samenbanken (oder Genbanken) sind entscheidend für die globale Ernährungssicherheit und den Artenschutz. Sie lagern getrocknetes Saatgut bei Temperaturen von -18° bis -24° ein. So bleibt es jahrzehntelang keimfähig. Dieses Verfahren sorgt dafür, dass bei Umweltkatastrophen oder Klimawandel Populationen gestützt oder robuste Sorten nachgezüchtet werden können (vgl. die Arbeit der Dahlemer Saatgutbank).

Ruhephasen – ökologisch: Winterruhe

Pflanzen halten eine Art Winterschlaf, in der Fachsprache Winterruhe oder Dormanz genannt. Dabei reduzieren sie ihr Wachstum und den Stoffwechsel auf ein absolutes Minimum. Sie tun dies, um Energie zu sparen, Frostschäden zu vermeiden und den Wasserverlust bei Kälte und gefrorenem Boden zu minimieren.

5. Bestätigung der Ruhe in Religionen durch heutige Resilienzforschung

In Anknüpfung an die zuvor erarbeitete Sabbatruhe werden die Ruhegebote bzw. Ruheangebote der Religionen Judentum, Christentum und Islam noch einmal in Erinnerung gerufen.
Die Tn sollen überlegen, wie es für sie wäre, solche Ruhegebote einzuhalten.
Die Tn hören im L-Vortrag, was unter Resilienz zu verstehen ist. Folgende Informationen dienen im Anhang der Orientierung von L. Sie können zur Vertiefung bei Interesse eingesetzt werden.

Ruhe und Resilienz – was geschieht, wenn Menschen zu wenig schlafen oder ausruhen?

Chronischer Schlafmangel schwächt das Immunsystem, beeinträchtigt den Stoffwechsel und erhöht das Risiko für ernsthafte Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes und psychische Störungen. Physiologische Regeneration ist nötig, damit natürliche Erneuerungsprozesse, wie sie beispielsweise in der Haut, der Darmschleimhaut oder dem Blutsystem auftreten, geschehen können. Diese Gewebe besitzen eine hohe Zellteilungsrate und werden kontinuierlich erneuert.

Schlaf, Ernährung und Mikronährstoffe (Vitamine u.ä.) wirken ebenfalls auf die Wiederherstellung des Körpers. Während des Schlafs werden zum Beispiel Reparaturprozesse aktiviert.

Die Tn suchen in Partnerarbeit nach Beispielen, wie eine Pause zur Kraftquelle werden kann und teilen ihre Auswahl mit. Folgende Informationen dienen zur Vorbereitung von L und können ins Gespräch eingebracht oder für die spätere Nachbereitung genutzt werden.

Ruhe und Resilienz – Ruhe kann eine Kraftquelle sein

Resilienz ist psychische Widerstandsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, Krisen oder außergewöhnliche Belastungen zu überstehen und aus diesen Herausforderungen im Idealfall sogar gestärkt hervorzugehen. Im Alltag wird auch durch Pausen Resilienz aufgebaut, da der Körper und die Psyche die nötige Erholungszeit erhalten, um ihre Widerstandskraft zu erhalten.
Eine Pause wird dann zur Kraftquelle, wenn sie bewusst geplant, als Kontrastprogramm zur Arbeit gestaltet und zur echten Erholung von physischer oder mentaler Anspannung genutzt wird. Sie ist weit mehr als nur Nichtstun, sondern ein notwendiges Instrument, um den Cortisolspiegel zu senken, das Gehirn neu zu sortieren und die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten.

Ruhe kann eine Kraft sein. „In der Ruhe liegt die Kraft". Vgl. das physikalische Ruhepotenzial.

Wenn Zeit im Grünen verbracht wird, ist das wie eine Mini-Kur. In kürzester Zeit kehrt mehr Ruhe im Inneren ein, und der Stresspegel sinkt. Dafür ist die Methode „Waldbaden" ein Beispiel. Ebenso sind regelmäßige Ruhephasen im Alltag wichtig, wie zum Beispiel tägliche freie Zeit und in der Woche ein freier Tag.

Kulturell gesehen ist die Freiheit zu Ruhephasen auch ein Zeichen des Friedens. Im Krieg gibt es keinen Ruhetag und keinen Feiertag. Der Tod wird „pausenlos gefeiert".

"Is there nothing you can do about the environment? Nothing may be one of the best things you can do. One day every week. Do nothing. Take a weekly day of rest. Make it a real sabbath. For you. For earth. Don't drive. Don't shop. Don't build. Take a walk. Eat with friends. Play or read with your kids. Sing. Meditate. Celebrate contentment."

Green Sabbath Project

MACH MAL PAUSE – EIN SCHRITT ZU LEBENSWEISHEIT
2.1.1 Anhang: Karten

Ruhe am Sabbat

- Der jüdische wöchentliche Feiertag ist der Sabbat (Samstag). Begründung: Gott ruhte am siebten Tag der Schöpfung. Die Schöpfung war nach sieben Tagen nicht abgeschlossen - sie geht weiter, es gibt immer neues Leben.
- Am Sabbat ist geboten, dass nicht nur alle Jüdinnen und Juden ruhen, sondern auch deren Tiere nicht arbeiten: wie die Menschen, mit denen sie zusammenleben, und Gäste. Es ist geboten, Grenzen einzuhalten beim Konsum, und auf Gerechtigkeit zu achten.
- Aus den rituellen Besonderheiten des wöchentlichen Feiertags schöpfen Juden/ Jüdinnen Kraft (Resilienz) für die nächsten sechs Werktage.

Ruhe in der Arche

- Die Arche ist als großer friedlicher Schutzraum zu verstehen, der dem Überleben der Schöpfung in Artenvielfalt diente.
- Arche heißt auf hebräisch „Teva“ das bedeutet Kasten/ Kiste. Modernhebräisch heißt „Tewa“ Natur (andere Schreibweise, gleicher Klang).
- Auf griechisch heißt „Archè“ Anfang. Nach dem Überleben in der Arche gab es einen Neuanfang für die Erde, sozusagen eine Schöpfung 2.0.
- Die überlebenden Menschen der Arche, wir nennen sie die Noachiden, sind unsere „Archetypen der Artenvielfalt“.

Ein ganzes Jahr Ruhe – das Sabbatjahr / Schmitta

- Nach sechs Jahren Bebauung soll die Erde/ der Ackerboden ein ganzes Jahr ruhen.
- Diese Vorschrift findet sich in der Hebräischen Bibel.
- Eine Pause kann den Ackerboden regenerieren. Danach ist er fruchtbarer.

Verschnaufpause nach Alltagen: Feiertage

- Das Ruhegebot an jüdischen Feiertagen dient der körperlichen, seelischen und geistigen Erbauung.
- Feste und Feiern bringen Menschen in der Synagoge und den Familien zusammen.
- Die Feste gehen auf biblische Weisungen und auf historische Ereignisse zurück.

Die Nachtruhe

- Die Nacht besteht in spiritueller Hinsicht aus zwei Hälften, die erste ist von Dunkelheit und Rückzug geprägt, sie entfernt sich vom Licht und nähert sich der Transzendenz, die zweite ist näher am Sonnenaufgang, wo die Nacht zum Tag wird, der Zone der Wirklichkeit der Schöpfung, der Aktivität und des Gebens.
- Die Ruhezeit in der Nacht dient der Regeneration von Körper, Seele und Geist.
- In der Tradition wird Mitternacht mit der Befreiung aus der Sklaverei verbunden (Exodus der Hebräer aus Ägypten). Der Zeitpunkt ist eine „Grauzone“ an der Grenze von zwei Nachthälften, die diese auch verbindet, abstrakt, nicht greifbar.

MACH MAL PAUSE – EIN SCHRITT ZU LEBENSWEISHEIT
Quellen und Literatur zum Weiterlesen

Bildnachweise:
Titelfoto: Zentralfriedhof Münster; Foto: Tonja Cappiello.

Literatur:

AOK, Was ist Resilienz? Definition und Bedeutung im Überblick; veröffentlicht am 17.12.2025 auf aok.de; URL: https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/resilienz-definition-und-bedeutung-einfach-erklaert/; abgerufen am 06.07.2026.

Botanischer Garten Berlin, Zurück in die Zukunft: Die größte und älteste Saatgutbank für Wildpflanzen in Deutschland feiert 30-jähriges Bestehen, Pressemeldung vom 07.11.2024; URL: https://www.bgbm.org/de/pr/zurueck-die-zukunft-die-groesste-und-aelteste-saatgutbank-fuer-wildpflanzen-deutschland-feiert; abgerufen am 16.06.2026.

Bundesamt für Naturschutz, Häufig gefragt: Brachflächen; veröffentlicht o. J.; URL: https://www.bfn.de/haeufig-gefragt-brachflaechen; abgerufen am 16.06.2026.

Dreyer, Jürgen/ Hattwich, Sybille: Judentum. Der Sabbat, in: planet-wissen.de; Kultur; URL: https://www.planet-wissen.de/kultur/religion/judentum/pwiedersabbat100.html; Abgerufen am 9.3.26.

Gourarie, Michoel, Mitternacht, veröffentlicht o.J. auf chabad.org; URL: https://de.chabad.org/library/article_cdo/aid/1802950/jewish/Mitternacht.htm; abgerufen am 16.06.2026.

Löwensen, Heike, Kraftquelle Natur. Wandelpfade.de, 2025; URL: https://wandelpfade.de/kraftquelle-natur/; Abgerufen am 11.3.26.

Holger, Clevere Strategien – so kommen Pflanzen durch den Winter; veröffentlicht auf samenhaus.de am 26.10.2025; https://www.samenhaus.de/gartenblog/clevere-strategien-so-kommen-pflanzen-durch-den-winter; abgerufen am 09.07.2026.

Hornawsky, Vivien, Regeneration. Definition, Physiologie, Maßnahmen. Medikarriere.de, 2025; URL: https://www.medikarriere.de/wiki/regeneration/; abgerufen am: 12.3.26.

Williger, Deborah, Mitgeschöpf und Mitwelt statt Krone der Schöpfung und Umwelt. Indigene jüdische Impulse; Grüne Reihe 130, Festschrift: 800 Jahre Sonnengesang; Missionszentrale der Franziskaner e.V. (Hrsg.), Bonn 2025.

Siehe auch: Green Sabbath Project: https://www.greensabbath-project.net/; abgerufen am 16.06.2026. Siehe auch: Fasten im Judentum: https://www.youtube.com/watch?v=d8pcakI7Kf4; abgerufen am 18.06.2026.