

# Wünsch Dir was!

## Eine Schreibmeditation als Besinnungsangebot für Schülerinnen und Schüler im Rahmen der Weihnachtszeit.

Die Advents- und schließlich auch die Weihnachtszeit sind überfrachtet mit suggerierten Wünschen über Medien und Gesellschaft. Wünsche zu erfüllen und Schenken zu organisieren, werden zu vordergründigen Aufgaben im Advent.

Zeit und Raum, sich seiner eigentlichen Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu werden, werden dabei immer geringer. Und gerade danach verlangt der Mensch in der dunklen Jahreszeit.

Der Seele Raum geben, zur Ruhe kommen und über eigene, vielleicht zu selten ausgesprochene (Herzens-)Wünsche nachdenken, dazu soll die folgende Schreibmeditation anregen.

<b>Material:</b>	pro Schüler: ein Blatt Papier, Stift, Briefumschlag, Briefmarke
<b>Zeit:</b>	ca. 45 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	die Jugendlichen müssen vertraut miteinander sein und verantwortlich miteinander umgehen können.
<b>Intention:</b>	über eine andere nonverbale Form der Kommunikation sollen die Jugendlichen sich austauschen.

Jugendliche Schülerinnen und Schüler sitzen im Stuhlkreis. Eine adventlich/weihnachtlich gestaltete Mitte im Klassenzimmer (oder Meditationsraum) laden die Jugendlichen in eine Zeit der Ruhe ein. Nach der Einstimmung in dieses Angebot wird der Text über das Wünschen vorgelesen:

Ich wünsch mir was:  
Es ist mehr als Kaufbares.  
Es ist mehr als das,  
was ich tagtäglich in Schaufenstern und auf Bildschirmen sehe.  
Es ist mehr als du oder ihr mir nett verpackt schenken könntet.

Was ich mir wünsche  
ist weniger als alles und dennoch viel.  
Es ist nicht wirklich zu greifen oder begreifen.  
Es ist da in Wünschen und Visionen,  
Märchen und Legenden,  
in Geschichten  
und in der Weihnachtsgeschichte.

Was ich mir wünsche,  
liegt wie ein Kind in einer Krippe:  
schutzlos und ausgesetzt.  
Es hat noch keinen Namen.

### Gesprächsimpulse:

- So viele Wünsche werden in den Tagen rund um Weihnachten gesagt und geschrieben, gute Wünsche, teure Wünsche, erfüllbare Wünsche...
- Welche Wünsche haben wir selber gehört und geäußert? Welche Wünsche können wir erfüllen?
- Haben wir etwas von Wünschen mitbekommen, die nicht ausgesprochen wurden, die keinen Namen haben und die wir nur ahnen? Haben wir selber solche Wünsche?

### Verlauf der Schreibmeditation:

Nach dem gemeinsamen Austausch über ‚das Wünschen‘ nimmt sich bei ruhiger Musik jeder Zeit, eigenen Herzenswünschen einen Namen zu geben. Auf einem jeweils eigenen Blatt Papier wird so ein erster Satz formuliert (z.B. Was ich mir wünsche...; Ich wünsche mir, dass...) Nach einem Moment des Schreibens wird dieses Blatt an den Schüler/die Schülerin zur Rechten weitergegeben. Derjenige/diejenige liest das Geschriebene und fügt eigene Gedanken hinzu. So wandern alle Blätter eine Zeitlang von einem zum anderen. Jeder ergänzt bereits Geschriebenes mit eigenen Gedanken. Dabei ist wichtig, dass die Jugendlichen fair und einfühlsam aufeinander eingehen. Es

geht nicht darum, Geschriebenes zu bewerten, sondern darum, unausgesprochenen Wünschen Raum zu geben – und sie wohlmeinend miteinander zu betrachten.

So entsteht eine ruhige Zeit nonverbalen Miteinanderkommunizierens.

Wenn eine gewisse Zeit vorüber ist (max. 25 min) bzw. wenn die Jugendlichen ihre eigenen Blätter zurück haben, gibt jeder sein Blatt ungelesen in einen Umschlag und versieht ihn mit der eigenen Adresse und ggf. mit einer Briefmarke. Der Lehrer/die Lehrerin verspricht, diese Briefe während der Weihnachtsferien zu verschicken bzw. gibt sie nach den Ferien an die Schüler und Schülerinnen zurück.



### Zum Abschluss:

Austausch über die Schreibmeditation (z.B. ‚Wie habt Ihr diese Schreibmeditation empfunden?‘, ‚Wie war es, auf die Gedanken der anderen einzugehen?‘) Nochmaliges Lesen des Gedichtes und Überleitung zu einem abschließenden Gebet:

Guter Gott,  
wie immer Du uns auch begegnest  
in diesen weihnachtlichen Tagen,  
und wie viel Zeit  
wir Dir auch immer schenken werden,  
hilf uns, niemals unser Wünschen zu verlieren.  
Denn in unseren namenlosen Wünschen,  
die mit nichts Kaufbarem, Machbarem  
zu erfüllen sind,  
spricht unsere Sehnsucht  
nach gelingendem Leben.  
Erhalte uns unsere Wünsche...  
...denn sonst  
hat das Kind in der Krippe  
kein Zuhause mehr  
und wir keine Zukunft.  
Bitte, lass uns daher  
niemals  
wunschlos glücklich sein!