

# Über die entschleunigende Kraft der Musik

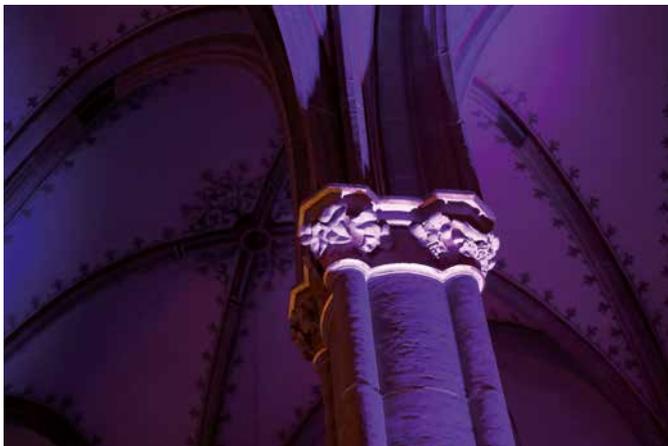
Gott über Musik in ästhetisch ansprechend gestalteten Räumen spürbar werden lassen

Musik transportiert unterschiedlichste Stimmungen, sie kann die eigene Gestimmtheit verstärken oder verändern. Im hier dargestellten schulpastoralen Format geht es darum, Gott mithilfe entschleunigender Musik im ästhetisch ansprechend gestalteten Raum spürbar werden zu lassen, um so die Teilnehmenden in die Beziehung zu Gott hineinzunehmen. Dabei werden Elemente des Nightfever-Formates (dort wird eine Zeit in einer Kirche in einer besonderen Atmosphäre aus Musik, Gebet, Kerzenlicht und Raumausleuchtung gestaltet) aufgenommen.

## Flexibel gestaltbare Rahmenbedingungen

### 1. Der Raum

Für dieses schulpastorale Format kommt es darauf an, dass der Raum dunkel ist und mit bunten Scheinwerfern gut ausgeleuchtet werden kann. Es eignen sich daher die dunkle Morgen- und Abendzeit, ebenso ist ein abgedunkelter Raum über Tag möglich. Ein Kirchraum ist genauso denkbar wie ein Raum in der Schule. Zur Ausleuchtung des Raumes eignen sich LED-Strahler mit buntem Licht, da diese sich auch bei längerem Gebrauch kaum erwärmen.



Quelle: privat

Als blickfangender Fokus der Entschleunigung (im Folgenden: Entschleunigungsfokus) kann ein Kreuz dienen. Sollte ein außerkirchlicher Raum genutzt werden, empfiehlt es sich, hier einen Tisch mit entsprechenden Utensilien als eine Art von Altar zu gestalten.

Die Sitzordnung sollte so angelegt sein, dass alle gut auf den Entschleunigungsfokus schauen können. Ob als Sitzgelegenheiten Stühle, Bänke, Sitzkissen oder Matten verwendet werden, soll nach den örtlichen Gegebenheiten von den Vorbereitenden entschieden werden.

Vom zeitlichen Umfang her kann dieses Format sowohl 45 Minuten als auch mehrere Stunden umfassen, je nachdem, was im Gesamtkontext möglich und sinnvoll ist.

### 2. Die Musik

Ruhige entschleunigende zeitgenössische christliche Musik findet man z.B. bei Liedern aus der Communauté de Taizé. Darüber hinaus gibt es aus dem Bereich des christlichen Worship – i.d.R. Lob- und Liebeslieder an Gott im Gewand heutiger Musikstilrichtungen – neben schnellen auch einige ruhigere Lieder, welche für das Format geeignet sind; siehe auch die aktuell fünfbandige Liederbuchreihe „Feiert Jesus“. Beispielhaft seien hier einige Musiker genannt, von denen sich auch Videos bei YouTube finden lassen: Hillsong, Lothar Kosse, Albert Frey, All Sons and Daughters, Outbreakband.

Die Musik kann live dargeboten oder über Lautsprecher eingespielt werden.

### 3. Weitere Gestaltungselemente

Ein wichtiges, die Entschleunigung förderndes Gestaltungselement bilden Momente der Stille. Darüber hinaus können vereinzelt meditative Texte gesprochen werden. Zu Beginn des Formats kann eine kurze Andacht mit erklärenden Elementen in die Entschleunigungszeit einführen. Das Abstellen von Teelichtern am Entschleunigungsfokus zu Beginn der Veranstaltung wirkt unterstützend.



Quelle: privat

Sollte es bei einer über mehrere Stunden angelegten Veranstaltung die Möglichkeit geben, zwischendurch den Raum zu verlassen, dann wären Getränke und kleinere Snacks in einem Vorraum ein gutes Angebot.

Auch ein Feedback-Kasten für freiwillige Rückmeldungen der Teilnehmenden zur Veranstaltung kann sinnvoll sein. Dort haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Zettel mit eigenen Gedanken, Bildern und Empfindungen zu deponieren.

## Ein beispielhafter Ablauf

Vorbereitungskreis: Sollte ein Vorbereitungskreis gebildet werden, so empfiehlt es sich, Schülerinnen und Schüler partizipativ mit einzubinden, z.B. bei der Musikauswahl und/oder der Gestaltung des Raumes.

### Material:

Mehrere bunte LED-Strahler, Live-Musiker oder Abspielgerät, Kreuz, Deko zur Gestaltung des Entschleunigungsfokus, Teelichter, Abstellmöglichkeit für die Teelichter, Papier und (Bunt-)Stifte, Getränke und Snacks.

### (Kirchen-)Raumvorbereitung:

Ausleuchtung durch bunte LED-Strahler, große Kerze am Entschleunigungsfokus zum Entzünden der Teelichter, ggf. weitere Gestaltungselemente.

### Eigene mentale Vorbereitung:

Planen Sie einen Zeitpuffer zwischen der Vorbereitung und der geschätzten Ankunft der Teilnehmenden ein. Nutzen Sie die Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Atmosphäre des Raumes schon einmal allein in sich aufzunehmen. Hilfreich sind gleichmäßiges, tiefes Atmen bzw. vertraute Atemübungen. Schalten Sie Störquellen – z.B. das Smartphone – aus.

Vor dem Raum	Empfang der Gruppe vor dem Eingang des besonders gestalteten Raumes. Hinweis, dass alle gleich einen besonders gestalteten Raum betreten werden, Ausschalten der Smartphones; alle werden eingeladen, den Raum einzeln nacheinander zu betreten. Verteilen von Teelichtern, die nach dem Eintreten am Entschleunigungsfokus entzündet und abgestellt werden mit dem Hinweis, sich in dieser Zeichenhandlung als geliebter, wertvoller Mensch Gott anzuvertrauen.	
Beginn	Langsames einzelnes Eintreten in den besonders gestalteten Raum.	
Gebet	<i>Lebendiger Gott, in Deinem Herzen ist Platz für uns alle. Wir dürfen uns Deiner Liebe anvertrauen. Sei Du bei uns und in uns spürbar, wenn wir nun an diesem Ort eine Zeit verbringen. Lass uns berührbar werden für alles, was Du uns geben möchtest. Darum bitten wir durch Jesus Christus, Deinen Sohn, unseren Herrn. Amen.</i>	
Lied	Z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude“ (Taizé)	
Hinführung zum Bibeltext	Im Text aus der Bibel, den wir jetzt gleich hören werden, geht es um einen Mann, der sich Gott voll und ganz anvertraut. So viel Vertrauen zu Jesus hat dieser Mann, dass er daran glaubt, dass nur ein einziges Wort von Jesus genügt, um seinen kranken Diener gesund zu machen. Auch wir dürfen uns Gott anvertrauen. Auch, wenn bei uns im Leben vielleicht nicht immer alles so läuft, wie wir uns das wünschen, dürfen wir doch darauf vertrauen, dass Gott uns durch jede Lebenslage trägt.	
Bibeltext	Lukas 7, 2–10: Der Hauptmann von Kafarnaum	
Gemeinsames Gebet	Z.B. Vater unser: Herr unser Gott, wir legen unsere Gedanken und Empfindungen, die wir jetzt im Moment haben, vertrauensvoll in Deine Hände und beten: Vater unser ...	
Aktion	<b>Ankündigung:</b> Die nun folgende Zeit wird abwechselnd mit Liedern, meditativen Texten und Stille gestaltet. Schaut einfach, was für Gedanken, Bilder und Empfindungen in euch aufsteigen. Wer etwas aufschreiben oder malen möchte, kann dies tun, Papier und Stifte liegen aus. Je nach Befindlichkeit ist es möglich, sich frei durch den Raum zu bewegen und auch, den Sitzplatz zu wechseln. Draußen im Vorraum gibt es Tee und Kuchen, falls jemand zwischendurch diese Art von Stärkung benötigt. Die meditative Zeit wird beendet durch das Lied „Meine Hoffnung und meine Freude“ und den sich daran anschließenden Segen.	
Wechsel von Liedern, Stille, meditativen Texten	<b>Liedideen</b> Herr, ich komme zu Dir (Albert Frey) Wo ich auch stehe (Albert Frey) Age to age (Hillsong) CD Augenlieder (Gebetshaus Augsburg)	Immer mehr von Dir (Lothar Kosse) The more I seek You (Kari Jobe) Your love is all around (All Sons and Daughters)
Beenden der meditativen Zeit mit Lied	Wiederholung des ersten Liedes „Meine Hoffnung und meine Freude“ (Taizé), um so den Rahmen deutlich zu machen.	
Segen	Es segne uns der gute Gott, der uns in dieser Zeit begleitet hat und der auch außerhalb dieses Raumes immer bei uns ist: Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen	
Ende	Verlassen des Raumes	