

Arthur Thömmes

## Pop-Exerzitionen

### Selbsterfahrungs- und Glaubenstage mithilfe populärer Musik (Jahrgänge 9/10)

#### Kontext

Vor Jahrzehnten habe ich im Rahmen des Religionsunterrichts regelmäßig sogenannte Orientierungstage für einzelne Klassen angeboten und durchgeführt. Häufig handelte es sich um Abschlussklassen. Wir fuhren mit dem Bus, der Bahn oder mit dem Fahrrad in eine Unterkunft außerhalb der Schule. Der Aufenthalt dauerte meist vier bis sechs Tage. Dabei war den Schülerinnen und Schülern (SuS) klar, dass es sich um keine übliche Klassenfahrt handelte. Auch soll-

te es kein Religionsunterricht an einem anderen Ort sein. Die gemeinsame Zeit sollte vielmehr den Jugendlichen die Gelegenheit geben, über sich selbst und ihr Leben nachzudenken. Es waren eher Selbsterfahrungstage mit einem erfahrungsorientierten und spirituellen Charakter. Dabei war die Gestaltung sehr kreativ und es wurde mit sehr unterschiedlichen Methoden und Medien gearbeitet. Aber auch die Gemeinschaft spielte immer wieder eine bedeutende Rolle: Das gemeinsame Kochen, die

Nachtwanderung oder der Abend am Lagerfeuer wurden zu wichtigen gemeinschaftsfördernden Erlebnissen. Eine besondere Erfahrung machte eine Klasse, die mehrere Tage in einem Pflegeheim hospitierte. Mit einer anderen Klasse war ich mit den Fahrrädern unterwegs. Und immer ging es um den Menschen, das Leben, den Glauben und die ganzheitliche Selbsterfahrung.

Im Folgenden möchte ich anknüpfen an die alten Erfahrungen und eine neue Idee vorstellen: Exerzitionen mit Jugendli-



© fotolia, rveitcho

chen. Mit dem Begriff Exerziten verbinde ich zunächst Angebote wie Stille, Schriftmeditation, Lebensbetrachtung, Gebet oder Körperübungen. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem Fragen des eigenen Lebens und des Glaubens. Die Angebote sind vielfältig und reichen von Einzelexerziten, Schweigeexerziten, Fastenexerziten, Wanderexerziten bis zu Exerziten im Alltag. Mit vielen dieser Angebote dürften junge Menschen eher Probleme haben. Ich denke an eine ganz andere Möglichkeit, die die Freizeitgewohnheiten junger Menschen aufgreift und nutzt: Pop-Exerziten. Was ist darunter zu verstehen und wie könnten solche Exerziten aussehen?

Wir Menschen sind auf der Suche nach Antworten auf die wichtigen Lebensfragen: Wie finde ich das Glück? Was macht mir Angst? Was macht mir Mut? Welchen Sinn hat mein Leben? Was bringt mir die Zukunft? Eine hervorragende Fundgrube für Sinnsucher ist die populäre Musik. Vor allem für junge Menschen bietet sie vielfältige Anregungen, um über Gott und die Welt, über sich selbst, die eigene Sehnsucht und Hoffnung, die Traurigkeit, Ängste und die großen und kleinen Fragen des Lebens nachzudenken.

Die Texte, Melodien und Rhythmen bieten Tiefe und Transzendenz, Sinn und Orientierung, Halt und Trost. Sie machen Unsichtbares und Unsagbares erfahrbar. Die Pop-Exerziten wollen dazu anregen, mithilfe der aktuellen Musik und mit vielfältigen kreativen und meditativen Methoden den Fragen des Lebens und des Glaubens nachzugehen.

### Bausteine der Pop-Exerziten

Die folgenden Anregungen sind als Bausteine zu verstehen, die Ihnen die Planung und Durchführung der Pop-Exerziten erleichtern können. So können Sie Ihre eigenen Vorlieben und die Erwartungen der Teilnehmer berücksichtigen. Manche Gruppen wollen sich eher beriebseln und inspirieren lassen, andere möchten sich auch bei Exerziten kreativ entfalten. Andere wiederum wollen zur Ruhe oder mit anderen Menschen ins Gespräch kommen. Alle diese Ansätze können Sie mithilfe der populären Musik umsetzen. Ich habe hier auch bewusst nur wenige Musik-Beispiele eingebracht.

Bitten Sie bei der Einladung zu den Exerziten die Teilnehmer, ihre musikalischen Ideen und Vorschläge einzubringen. Dann haben Sie bei genauer Prüfung einen bunten Fundus an Songs zur Verfügung.

### Meine Musik

„Sag mir, welche Musik du hörst, und ich sage dir, ...“ Mithilfe des Satzanfanges, den die Teilnehmer zu Ende führen, entsteht eine Gesprächsrunde über die Bedeutung von Musik im eigenen Leben („... wer du bist“, „... wie du denkst“, „... wie du tickst“, „... wie du fühlst“). Welche Musik höre ich? Was macht diese Musik mit mir? Welcher Musiktitel hat für mich eine besondere Bedeutung? Welcher Song hat mich in meinem Denken oder in meiner Lebenseinstellung beeinflusst? Welche Gefühle erzeugt Musik in mir? Kann ich selbst Musik zum Klingen bringen? Höre ich Musik bewusst oder ist sie für mich nur Unterhaltung?

### Bewegung und Tanz

Die Technobewegung hat vor Jahrzehnten eine ganze Generation zum Tanzen gebracht. Es kann befreiend wirken, sich nach den Klängen der Musik zu bewegen und so den Körper zu spüren. Diese Übung kann in einem abgedunkelten Raum durchgeführt werden. Nicht alle Jugendlichen sind bereit, sich vor ihren Mit-SuS zu bewegen. Daher sollten Grenzen respektiert werden. Das Tanzen kann zu einem festen Ritual der Veranstaltung werden.

### Musik drückt Gefühle aus

Musik kann Gefühle ausdrücken und beim Hörer Gefühle erzeugen. Die Teilnehmer hören sich eine Zusammenstellung mit unterschiedlichen Rhythmen und aus verschiedenen Musikstilen an (z.B.: Rock, Punk, Heavy Metal, Ballade, Klassik, Jazz, Schlager, Rap). Dabei schließen alle die Augen und lassen sich auf die Klänge ein. Im Anschluss an die Übung unterhalten sich die Jugendlichen über die Gefühle, die die Musik bei ihnen ausgelöst hat.

### Stille und Meditation

Die Bandbreite meditativer Musik ist sehr vielfältig. Da bei diesen Exerziten

die populäre Musik im Mittelpunkt steht, ist der Einsatz klassischer Musik nicht unbedingt sinnvoll. Balladen oder elektronische Musik (Chill out-Musik) bieten hier ein breites Angebot (z.B.: Air, Schiller). Der Titel „Crosses“ von Zero 7 bietet einen schönen Einstieg (Video).

### Lieder erzählen Geschichten

Viele Songs der populären Musik erzählen Geschichten aus dem Leben. Bei einer Übung werden die Geschichten pantomimisch oder spielerisch in Szene gesetzt und gedeutet. Beim gegenseitigen Betrachten der Szenen mit der entsprechenden Musik im Hintergrund können sich ganz neue Wahrnehmungen entwickeln.

### Musikvideos

Neben den Audioversionen bieten die meisten Interpreten ihre Songs auch in einer Videoverision an. Sie verstärkt die Aussage des Songs und interpretiert ihn in symbolhafter Weise. Obwohl die Zeit der Musiksender vorbei ist, bietet z.B. MTV immer noch einen guten Einblick in die aktuelle Musikszene ([www.mtv.de](http://www.mtv.de)). Hier können Sie gezielt nach Titeln suchen oder die Titel der aktuellen Charts ansehen und hören. Im Rahmen der Exerziten bieten die musikalischen Videoclips viele Anregungen für eine Seh- und Hörschulung.

Die Auseinandersetzung mit der komprimierten Botschaft in beweglichen Bildern kann aber auch zu einem Austausch anregen: Welche Aussage steckt hinter dem Video? Wie wirkt sich das „Sehen von Musik“ auf meine Gefühle und die Stimmung aus?

### Hip-Hop, die Philosophen der Straße

Mithilfe eines Hip-Hop-Playbacks wird ein eigener Sprechgesang entwickelt. Fertige Beats finden sich im Internet. Ein Reimlexikon kann bei der Formulierung der Texte sehr hilfreich sein ([www.2rhyme.ch/](http://www.2rhyme.ch/)). Es ist auch möglich, mithilfe des Körpers Beats zu gestalten (klatschen, stampfen, sprechen, summen, schnalzen, schnipsen). Die Hip-Hop-Werkstatt kann durch die musikalische, körperliche und sprachliche Gestaltung die eigene Kreativität unterstützen und bestärken.



© fotolia/lakalla

**Malen nach Musik**

Musik kann eine sehr inspirierende Wirkung haben. So kann die Musik innere Bilder erzeugen, die dann mit bunten Stiften auf einem weißen Blatt Papier ihren Ausdruck finden kann.

**Songtextimpulse**

In vielen Songs der populären Musik steht nicht die Musik im Mittelpunkt, sondern der Text. Dabei ist es wie in der Literatur oder der Kunst: Es gibt sehr oberflächliche Texte, aber auch tiefgründige und durchdachte Musiktitel. Vor allem im Genre Hip-Hop versuchen die Interpreten, ihre Gedanken und Einschätzungen im Sprechgesang auszudrücken. Aber auch die Interpreten der Rock- und Popmusik bieten tiefgründige und anregende Texte, die zum Weiterdenken und zum Gespräch anregen können. Hier

sind die Jugendlichen selbst die Experten, bei denen Sie nachfragen sollten. Versuchen Sie bitte nicht, die Musikidole vergangener Jahrzehnte (Westernhagen, Grönemeyer, Die Toten Hosen, BAP oder Peter Maffay usw.) als aktuelle Musik einzubringen. Fragen Sie nach, dann sind Sie auf der sicheren Seite. Hier bieten sich unterschiedliche Methoden an, um die Selbsterfahrung der Teilnehmer zu unterstützen.

**Wir machen Musik**

Verschiedene Instrumente stehen zur Verfügung, die experimentell erprobt werden können (Trommeln, Keyboard, Gitarre, Rassel, Flöte usw.). Das Musizieren muss nicht perfekt sein. Es zählt der Spaß dabei. Auch die Arbeit mit digitalen Instrumenten und Apps kann selbst un-musikalischen Menschen Freude berei-

ten und zu guten Ergebnissen führen. Auch Playbacks oder Karaoke-songs fördern das entdeckende Lernen und das Gemeinschaftserlebnis. Der Rhythmus bietet das Fundament der populären Musik. Falls Sie die Möglichkeit haben, besorgen Sie unterschiedliche Trommeln (z.B. Bongos, Cajon, Djembé) oder Orff-Instrumente. Eine Trommel-Session kann zu einer ungewöhnlichen Selbsterfahrung führen.

Die populäre Musik mit ihren vielfältigen Klang- und Textwelten bietet die Grundlage der Pop-Exerzitien, die Sie sinnvollerweise in Absprache mit den Jugendlichen vorbereiten, damit Sie den richtigen Ton treffen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und beeindruckende Erfahrungen und Erkenntnisse bei der Vorbereitung und Durchführung Ihrer Pop-Exerzitien.

*Arthur Thömmes (Dipl.-Theol., OSr i. K.) arbeitet als Religionslehrer und Fachleiter und ist Autor zahlreicher (religions-)pädagogischer Praxisbücher.*