

## I.39

### Orientierung auf meinem Lebensweg

# Wie umgehen mit Lebenskrisen? – Krise als Chance verstehen

Monika Kettenhofen



© RAABE 2020

© Lost Horizon Images/Images Source

Krisen verunsichern! Dies trifft auf die Corona-Pandemie ebenso zu wie auf jede individuelle Umbruchsituation, in der Jugendliche sich befinden. Deshalb fällt es schwer, mit jungen Menschen über Krisen ins Gespräch zu kommen. Diese Einheit ermöglicht den Lehrenden, sich mit diesem schwierigen Thema auseinanderzusetzen. Beispiele und die Betrachtung möglicher Vorbilder helfen, neue Perspektiven wahrzunehmen und Krisen als Chancen für Veränderung und Identitätsfindung zu begreifen. In diesem Kontext kann Glaube eine hilfreiche Rolle spielen.

#### KOMPETENZPROFIL

**Dauer:** 6 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** krisenbedingte Ängste und Gefühle reflektieren; anhand ermutigender Beispiele mögliche Bewältigungsszenarien für Krisensituationen diskutieren; sich mit Gebet und Glauben als kraftspendender Hilfe in Krisensituationen auseinandersetzen; Phasen einer Krise kennenlernen

**Thematische Bereiche:** Lebenshilfe, Sinnfrage, Gebet, Gottesbild

**Medien:** Texte, Bilder, Video/Dokumentarfilm

## Auf einen Blick

### Meine, deine, unsere Krisen – Warum Krisen zum Leben dazugehören

Stunde 1

**Stundenziel:** Nach einer Bildbetrachtung ergänzen die Schülerinnen und Schüler angefangene Sätze. Sie erörtern mögliche Auslöser für Krisen und bringen eigene Erfahrungen zum Reihenthema ein. Vertiefend diskutieren sie, warum auch die Phase der Adoleszenz als Krise verstanden werden kann, aus der man gestärkt hervorgeht.

- M 1 **Alles im Griff? – Krisen wahrnehmen**  
 M 2 **„Ich krieg die Krise!“ – Mitten im Gefühlschaos**  
 M 3 **Veränderung ist normal – Über Krisen nachdenken**

### Die quälende Frage nach dem Wozu – Was das Leben sinnvoll macht

Stunde 2

**Stundenziel:** Wozu das alles? Ein Text von Lew Tolstoj motiviert die Lernenden, sich mit der Frage nach dem Sinn des Lebens zu beschäftigen. Mögliche Antworten reflektieren und diskutieren sie anhand eines Fallbeispiels aus der Praxis von Viktor Frankl.

- M 4 **Wozu? Und was dann? – Die großen Fragen stellen**  
 M 5 **Sinn im Leiden? – Aus der Praxis eines Psychotherapeuten**

### Nichts ist mehr wie vorher – Menschen mit Querschnittslähmung leben

Stunde 3

**Stundenziel:** Ein Dokumentarfilm zeigt, wie der heute querschnittsgelähmte Samuel Koch sein Schicksal bewältigt. Dabei setzen sich die Lernenden auch mit der Frage auseinander, welche Rolle der christliche Glaube in diesem Kontext spielt.

- M 6 **Samuel Koch – Inmitten im Glauben – Sinn trotz allem**  
 M 7 **„Steh auf, Mensch!“ – Ein Vorwort verfassen**

**Benötigt:** Internetzugang



### Not lehrt beten – Dem verborgenen Gott auf der Spur

Stunde 4

**Stundenziel:** Die Schülerinnen und Schüler verfassen Krisengebete. Diese vergleichen sie anschließend mit Gebeten von Ijob, Sophie Scholl und Dietrich Bonhoeffer. Sie arbeiten deren Gottesbild heraus und erörtern abschließend den Sinn des Betens.

- M 8 **„Not lehrt beten“ – Krisengebete formulieren**  
 M 9 **Gebete von Ijob, Sophie Scholl und Dietrich Bonhoeffer – Dem verborgenen Gott auf der Spur**

**Stunde 5****Der gekreuzigte Auferstandene – Gott auf der Seite der Verwundeten**

**Stundenziel:** Gott ist Mensch geworden. Er ist sterblich und zeigt sich verletzt, wie wir. Was ein verwundeter Gott für uns Menschen bedeutet, diskutieren die Schülerinnen und Schüler anhand der Begegnung zwischen Jesus und Thomas. Abschließend formulieren sie ihre Überlegungen im Rahmen einer kreativen Schreibaufgabe um in eine Ansprache des Apostels Thomas.

**M 10** **Jesus und Thomas – Eine Bildbetrachtung**

**M 11** **Durch Trauer und Zweifel zum Glauben kommen – Was Thomas zu sagen hat**

**Stunde 6****Zurück ins Leben finden – So bewältigen Menschen Krisen**

**Stundenziel:** Die Lernenden beschäftigen sich mit Phasen der Krisenbewältigung. Im zweiten Schritt wenden sie diese Phasen auf ein selbst gewähltes Beispiel oder Vorbild an.

**M 12** **Nicht ganz leicht, aber ... Die Phasen einer Krise**

**M 13** **Geschafft! – An Beispielen lernen**

## Alles im Griff? – Krisen wahrnehmen

M 1

### Aufgaben

1. Betrachten Sie das Bild unten genau. Beschreiben Sie es.

---



---



---

2. Stellen Sie Vermutungen darüber an, was die junge Frau beschäftigen könnte

---



---



---



Bild: © pixelfit/E+/Getty Images.

### Wie interpretiert man ein Bild? – Ein paar Tipps

#### 1. Bildbeschreibung

- Was ist auf dem Bild dargestellt?
- Welche Körperhaltung nimmt die Person im Bild ein?
- Welche Farben dominieren das Bild?
- Welche Perspektive nimmt das Bild ein?

#### 2. Deutung

- Was ist die Aussage des Bildes?
- Wie geht es der Person im Bild?
- Wie wirkt das Bild/die Person auf Sie?



## M 2

## „Ich krieg die Krise!“ – Mitten im Gefühlschaos



## Aufgabe

1. Ergänzen Sie die angefangenen Sätze unten.

Ursachen für Krisen bei Jugendlichen können sein ...

– Liebeskummer

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_



Man merkt, dass man in einer Krise ist, wenn man

– deprimiert ist

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_



In der Krise zeigt sich, ...

– wer zu einem hält

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_



Bild 1: © Oliver Rossi/Digital Vision/Getty Images. Bild 2: © Peopleimages/E+/Getty Images. Bild 3: © Oliver Rossi/Digital Vision/Getty Images.



Der Begriff Krise stammt aus dem Griechischen.

Er bedeutet übersetzt: trennen, unterscheiden.

Krisen gehen in der Regel mit einer Entscheidungssituation einher. An diesem Wendepunkt kann es zu einer Lösung kommen oder zu einer Verschärfung der Situation.

Bild: © Wundervisuals/E+/Getty Images.

## Sinn im Leiden? – Aus der Praxis eines Psychotherapeuten

M 5

### Aufgaben

1. Reich und schön sein, viel erleben – das wünscht sich jeder. Lesen Sie den nachfolgenden Text. Legen Sie dann dar: Warum empfindet die Frau ihr Leben als Fehlschlag?
2. „Es kommt weniger darauf an, ob das Leben eines Menschen lust- oder leidvoll ist, vielmehr kommt es darauf an, ob es sinnvoll ist“, meint Viktor E. Frankl. Erläutern Sie: Was verleiht dem Leben der Mutter Sinn?
3. Nicht gelebt werden, sondern das eigene Leben leben, wie geht das? Viktor Frankl schlägt
  - ein Werk schaffen, im Dienst an einer Sache oder Person aufgehen
  - erleben statt konsumieren
  - Dinge und Ereignisse, die nicht zu ändern sind, aktiv hinnehmen
 Benennen Sie zu jedem der oben genannten Punkte Beispiele.
4. Zusatzaufgabe: Viktor Frankl hatte ein sehr bewegtes Leben. Recherchieren Sie seine Biografie im Internet. Tauschen Sie sich anschließend über Ihre Eindrücke aus und notieren Sie wichtige Informationen in der Tabelle unten.

### Der Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl erzählt

Eines Tages stolpere ich in eine gruppentherapeutische Sitzung hinein. So wie es spricht die Gruppe den Fall einer Frau, der vor kurzem ihr 11-jähriger Junge an einem Blinddarmsdurchbruch zugrunde gegangen war, während ein schwerstbehinderter 20-jähriger Sohn zurück blieb. Die Mutter hatte versucht, sich das Leben zu nehmen, und war in die Klinik gebracht worden.

- 5 Da schalte ich mich in die Diskussion des Falles ein und greife eine junge Frau heraus, die ich improvisierend auffordere, sich vorzustellen, sich etwas mit dem Tod stehe bevor, und sie blicke auf ihr Leben zurück, und zwar ein Leben voll von gesellschaftlichem Prestige und erotischem Erfolg, aber auch nicht mehr als das: Was würden Sie zu sich selbst sagen?

„Ich hatte es gut im Leben, war reich, wurde verwöhnt, ich ließ mich nichts entgehen. Nun bin ich alt, ich lasse keine Kinder zurück und muß sagen, dass mein Leben strenggenommen ein Fehlschlag war; denn ins Grab kann ich nichts mitnehmen. Wozu bin ich auf der Welt?“

Nun lade ich die Mutter des Behinderten ein, sich in dieselbe Lage zu versetzen und zu sagen, was sie sich denkt: „Ich hatte keine Kinder gewünscht, und mein Wunsch ging in Erfüllung. Das jüngere Kind starb, und mit dem älteren blieb ich zurück. Wenn ich nicht gewesen wäre, hätte aus ihm nichts Rechtes werden können. Ich wäre in irgendeiner Anstalt gelandet; aber so war ich es, die aus ihm einen Menschen machte. Mein Leben war kein Fehlschlag. Mag es auch noch so schwer gewesen sein, es war voll von Aufgaben, und wenn es mir gelungen sein sollte, sie zu bewältigen, war es sinnvoll. Ich kann ich ruhig leben.“ Nur schluchzend brachte sie diese Worte hervor.

*Text: Frankl, Viktor E.: Das Leben am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Herder Verlag, Freiburg i. Br. 1983. S. 89 f.*

### Wer war Viktor Frankl? – Ergebnisse unserer Recherche

- 
- 
- 
- 
- 

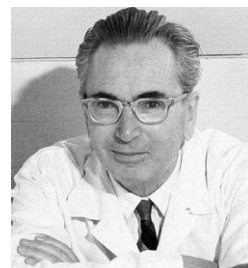


Bild: CC BY-SA 3.0.

## M 6

## Samuel Koch und sein Glaube – Sinn trotz allem

Samuel Koch war ein erfolgreicher Sportler. Im Jahr 2010 verunglückte der damals 23-Jährige in einer Fernseh-Sendung „Wetten, dass ...“ vor den Augen von Millionen Zuschauern. Trotz seiner Querschnittslähmung fand er ins Leben zurück. Inzwischen ist er Schauspieler. Er veröffentlichte drei Bücher und ist mittlerweile verheiratet. Im nachfolgenden Film spricht er über seine Erfahrungen. Was er legt dar, was ihm sein Glaube bedeutet.



## Aufgaben

1. Schauen Sie den Film über Samuel Koch: [https://raabe.click/rw\\_samuelkoch](https://raabe.click/rw_samuelkoch).
2. Beantworten Sie dann die nachfolgenden Fragen:

- Was macht das Leben für Samuel Koch lebenswert?

---



---



---

- Samuel Koch spricht mehrmals von seinem Glauben. Legen Sie dar, woran glaubt er?

---



---



---

- Was bringt ihn dazu, trotz seiner Lähmung ...

---



---



---



© Screenshot aus dem Film

## „Steh auf, Mensch!“ – Ein Vorwort verfassen

M 7

### Aufgabe

1. Samuel Koch kann ohne fremde Hilfe nicht aufstehen. Nun hat er ein Buch geschrieben mit dem Titel „Steh auf Mensch! Was macht uns stark?“. Verfassen Sie ein Vorwort zu diesem Buch. Stellen Sie darin Samuel Koch vor und zeigen Sie auf, warum Menschen unbedingt dieses Buch lesen sollten.





## „Not lehrt beten“ – Krisengebete formulieren

M 8

„Not lehrt beten“ – so heißt es. Wie fühlen sich Menschen, die sich in einer existenziellen Krise befinden? Vielleicht wenden sie sich an Gott. Was erwarten sie von ihm? Wie reden sie mit ihm? Lesen Sie selbst.

### Aufgabe

1. Versuchen Sie, sich in die folgenden drei Personen hineinzusetzen. Formulieren Sie jeweils ein passendes Gebet.

#### Vom Unglück verfolgt!

Er ist vom Unglück verfolgt! Erst verliert er seinen gesamten Besitz, dann werden seine Kinder Opfer einer Naturkatastrophe. Er selbst wird schwer krank. Formulieren Sie sein Gebet!



Eine höchst gefährliche Lage! Sie kämpft gegen die Unrechtsherrschaft der Nazis und weiß, dass sie ihr Leben damit aufs Spiel setzt. Formulieren Sie ihr Gebet!



# Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



## Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**