Impulse
und praktische Ideen
für Gruppen zum Thema
“Mut”

Methoden und Praxistipps zur Fastenaktion 2027

Mit diesen Methodenvorschlägen können Sie in Gemeinde und Schule Einheiten zur Fastenaktion 2027 – zum Leitwort „Am Anfang steht Mut“ und zu einer Geschichte aus Burundi – gestalten.



1) Praxistipp für Religionsunterricht/Schul- oder Familiengottesdienst: Am Anfang steht Mut (ca. 30 Min.)
Darum geht es: Gruppen gestalten einen anschaulichen “Mut-Ast”.

·Stoffbänder vorbereiten
·Kinder/Jugendliche schreiben darauf Mutworte
·Alternativ: sie schildern in Stichworten Erlebnisse, wo sie mutig waren

·Die Bänder an einen Ast binden, diesen an einer zentralen Stelle in der Schule/Kirche anbringen. So wird aus einem dürren Ast ein „blühender“ Ast – und die Menschen können immer wieder zu dem Ast hingehen und die Stoffstreifen lesen.
(Idee: Susanne Kleinoscheg, s. https://www.feinschwarz.net/mit-segen-in-die-ferien-moeglichkeiten-zur-schulschluss-gestaltung/
Wir danken Frau Kleinoscheg auch für das Foto.)

Weitere Alternative:
·Kinder/Jugendliche sammeln Steine und beschriften sie mit Mutworten / bemalen sie mit Mutszenen
·Damit einen Weg legen

2) Praxistipp: Mutinseln – Geschichten, die tragen (ca. 30 – 45 Min.)
Darum geht es: Kleingruppen teilen persönliche oder biblische Mutgeschichten, identifizieren darin „Mutquellen“ und formulieren eine gemeinsame Mutbotschaft für die Gesamtgruppe.

Ablauf in vier Phasen
1. Ankommen – Mutmomente sammeln (5 – 10 Min.)
Alle bekommen Moderationskarten. Jede Person notiert einen Moment, in dem sie selbst oder jemand anderer Mut gezeigt hat. Beispiele:

- eine Entscheidung trotz Unsicherheit
- ein Konflikt, den man angesprochen hat
- eine Situation, in der jemand für andere eingestanden ist
- eine Mutgeschichte aus Bibel, Literatur, Alltag

Es werden Kleingruppen gebildet, die Teilnehmenden stellen sich die Karten gegenseitig vor.
2. Vertiefen – Die Mutquelle entdecken (10 – 15 Min.)
Jede Kleingruppe wählt eine Geschichte, die sie besonders anspricht. Dann reflektiert sie entlang von drei Leitfragen:

- Was war die Herausforderung?
- Was hat Mut ermöglicht? (Personen, Worte, Glaube, Erfahrung, Hoffnung, Wut, Liebe…)
- Was wurde durch den Mut möglich?

Die Gruppe hält die Antworten auf einem Blatt fest.
3. Gestalten – Die Mutinsel (10 – 15 Min.)
Die Kleingruppe gestaltet eine kleine „Mutinsel“ auf Papier, als Collage oder aus anderem Material. Mögliche Elemente:

- Titel der Mutgeschichte
- Symbol für die Mutquelle (z. B. Anker, Licht, Brücke, Herz, Fußspur)
- Ein Satz als Mutbotschaft: „Mut heißt für uns …“

4. Teilen – Mutbotschaften (5 Min. pro Gruppe)
Jede Gruppe stellt ihre Mutinsel vor. Impulse für die gemeinsame Reflexion:

- Welche Mutquellen tauchen immer wieder auf?
- Was überrascht?
- Welche Mutbotschaft(en) möchten wir als Gruppe mitnehmen?

3) Praxistipp: Mutgeschichten des Widerstands – Politische Courage sichtbar machen (ca. 50 – 60 Min.)

Darum geht es: Kleingruppen erkunden Mutgeschichten, in denen Menschen politische Verantwortung übernommen bzw. Ungerechtigkeit benannt haben oder für andere eingestanden sind. Die Gruppe entdeckt, wie Mut gesellschaftliche Veränderung ermöglicht.

<u>Ablauf in fünf Phasen</u>

1. Ankommen: Politische Mutmomente sammeln (10 Min.)

Alle bekommen Moderationskarten. Jede Person notiert Mutmomente mit politischem Bezug, z. B.:

- jemand widerspricht diskriminierenden Aussagen
- eine Person engagiert sich für Klimagerechtigkeit
- Aktivist*innen setzen sich für Menschenrechte ein
- historische Beispiele: Bürgerrechtsbewegung, gewaltfreier Widerstand, Friedensarbeit
- lokale Beispiele: Schüler*innenrat, Bürgerinitiative, Engagement gegen Ungleichheit

Es werden Kleingruppen gebildet, die Teilnehmenden stellen sich die Karten gegenseitig vor. Ziel: ein politisches „Mutfeld“ sichtbar machen.

2. Vertiefen: Eine politische Mutgeschichte auswählen (15 Min.)

Jede Kleingruppe wählt eine Geschichte aus den Karten. Diese reflektiert sie entlang von vier Leitfragen:

- Was war die politische oder gesellschaftliche Herausforderung? (Ungerechtigkeit, Diskriminierung, ökologische Krise, Machtmissbrauch …)
- Welche Risiken gab es für die handelnde Person? (soziale Ablehnung, berufliche Nachteile, persönliche Gefährdung …)
- Was hat Mut ermöglicht? (Gemeinschaft, Glaube, Wut über Ungerechtigkeit, Hoffnung, Vorbilder …)
- Was wurde durch den Mut möglich? (Debatte, Veränderung, Solidarität, Schutz anderer, neue Perspektiven …)

Die Gruppe hält die Antworten auf einem Blatt fest.

3. Sichtbar machen: Politische Mutquellen (10 Min.)
Jede Kleingruppe identifiziert die Mutquellen, die in der Geschichte stecken.
Beispiele:
Solidarität – „Ich stehe nicht allein."
Glaube/Hoffnung – „Es kann anders werden."
Empörung – „Das ist nicht gerecht."
Wissen – „Ich kenne meine Rechte."
Erfahrungen – „Ich habe schon einmal Widerstand geleistet."
Die Gruppe wählt ein Symbol für ihre Mutquelle (z. B. Brücke, Feuer, Schild, Licht, Wurzel).
4. Gestalten: Die politische Mutkarte (10 – 15 Min.)
Die Kleingruppe gestaltet eine „Mutkarte":
Titel der Mutgeschichte
Symbol der Mutquelle
Kurze politische Mutbotschaft. Beispiele:
„Mut heißt, Ungerechtigkeit nicht stehen zu lassen."
„Mut beginnt, wenn jemand den ersten Satz sagt."
„Mut ist die kleine Schwester der Demokratie."
„Mut schützt die Würde anderer."
Diese Karte kann später im Plenum gezeigt werden.
5. Teilen & Transfer: Politische Mutbotschaften (5 Min. pro Gruppe)
Jede Gruppe stellt ihre Mutkarte vor. Impulse für die gemeinsame Reflexion:
Welche politischen Mutquellen tauchen immer wieder auf?
Welche Rolle spielt Mut in demokratischen Prozessen?
Wo brauchen wir heute politischen Mut – lokal, global, kirchlich, schulisch?
Welche Mutbotschaft nehmen wir als Gruppe mit?

4) Praxistipp: Auferstehungsgeschichten finden mit der Emmaus-Brille (ca. 30 – 45 Min.)

Darum geht es: In Kleingruppen mit den Augen der Auferstehung auf eigene Geschichten schauen. Im Nachhinein sehen: Mitten im Tod war das Leben schon auf dem Weg zurück. Das nennen wir die Emmaus-Brille.

<u>Ablauf in drei Phasen</u>

1. Ankommen - Fastenaktions-Geschichte hören (5 Min.)

Die Leitung trägt vor:

„In der Fastenaktion 2027 erzählen wir Geschichten der Auferstehung. Wir hören jetzt die Geschichte von Georgette Mahwera, eine Geschichte der Auferstehung aus dem gesellschaftlichen Zusammenbruch:

Der Bürgerkrieg in Burundi begann 1993. Nach der Ermordung des Präsidenten brachen Misstrauen und Gewalt aus. Die Gesellschaft spaltete sich in die ethnischen Gruppen der Hutu und Tutsi, Nachbarn wurden zu Feinden, Familien flohen. Das Leben in Georgettes Viertel Kinama in der Stadt Bujumbura brach zusammen, Felder verwilderten, Hunger und Angst bestimmten den Alltag. Georgette selbst floh mit ihren Kindern, lebte im Wald und in großer Not.

Von ihrer Rückkehr im Jahr 1995 berichtet sie: ‚Nur wenige Menschen waren geblieben, die Straßen waren leer, die Gemeinschaft zerfallen. Das ganze Viertel, das früher so lebendig, laut und voller Menschen war – all das war vorbei. Es war wie ausgestorben.‘

Sie erzählt, wie sie dann die Initiative ergriff: ‚Offiziell war Kinama nun eine reine Hutu-Nachbarschaft und unser Nachbarviertel rein Tutsi. Ich nahm all meinen Mut zusammen, ging mit 20 anderen Frauen in die verfeindete Nachbarschaft und wir forderten: Gebt uns unsere vertriebenen Tutsi-Frauen zurück und lasst die Hutus aus Kinama zu euch zurückkehren. So beschlossen wir, durch die Viertel zu gehen und gemeinsam kleine Arbeiten zu erledigen.‘

Aus kleinen Zeichen des Vertrauens wuchs nun langsam eine Bewegung der Versöhnung. Georgette schildert, wie die Frauen das Miteinander wieder belebten: ‚Wir sagten uns, dass wir eine Veranstaltung organisieren müssten, die Menschen aller Lager interessieren könnte. Wir dachten an Fußball! Wir spielten unter Müttern. Und da es nicht gerade üblich war, dass Frauen Fußball spielten, kamen die Leute, wenn auch nur, um sich die Zeit zu vertreiben. Und wir ließen es beim Fußball richtig krachen … Die Leute lachten laut. Plötzlich, für einen Nachmittag, fanden wir zueinander.‘ Die Frauen übernahmen zudem Verantwortung für die Sicherheit im Viertel, schlichteten Konflikte und sorgten dafür, dass die Gemeinschaft wieder handlungsfähig wurde.
Aus dieser Initiative entstand die Organisation ABANIKI – Frauen für Frieden und Entwicklung in Kinama. Was mit rund 30 Frauen begann, entwickelte sich zu einer Bewegung mit über 5.000 Mitgliedern. Durch gemeinsame Landwirtschaft sorgten sie für Nahrung, Einkommen und Perspektiven. Sie kämpften für die Rechte von Frauen und wurden zu anerkannten Friedensstifterinnen.
Aus Angst wurde Mut, aus Trennung wieder Begegnung, aus Ruinen wieder Nachbarschaft. Wo früher niemand mehr zusammenleben wollte, gibt es heute ein Miteinander, in dem ethnische Unterscheidungen nicht trennen. Die Frauen von Kinama haben gezeigt, dass Frieden nicht zuerst durch große Abkommen entsteht, sondern durch Menschen, die trotz aller Verletzungen den Mut finden, neu aufeinander zuzugehen.
So erzählt Georgettes Lebensgeschichte davon, wie Kinama auferstanden ist.“

2. Reflexion – Geschichten suchen mit der „Emmaus-Brille“ (15 Min.)
Einleitung: „Wir suchen heute in unserem Leben nach Geschichten, in denen etwas scheinbar Totgesagtes wieder lebendig geworden ist. Denn Auferstehung ist nicht nur ein Ereignis vor gut 2.000 Jahren. Sie geschieht überall dort, wo Menschen nach Spaltungen wieder zueinanderfinden, wo Hoffnung in Verzweiflung wächst und wo aus Ruinen neues Leben entsteht.“
Alle bekommen Blätter. Jede Person macht sich Notizen zu den Fragen, die für alle visualisiert werden.

Die vier Fragen der Emmaus-Brille:
1) Was war „gestorben“? Was war zerbrochen? Wer hat gelitten? Was schien unmöglich? Wo war alles festgefahren, zerstört oder hoffnungslos?
Eine Beziehung?
Eine Nachbarschaft?
Ein Verein?
Hoffnung in einer Familie?
Ein Dorf, eine Schule, eine Gruppe?
2) Wer ist geblieben? Wer waren „die Georgettes“ dieser Geschichte?
Wer hat nicht aufgegeben?
Wer hat ausgeharrt?
Wer hat weiter an Menschen geglaubt?
3) Was war der erste kleine Schritt zurück ins Leben? Wer hat Hoffnung gebracht? Wodurch begann der Wandel?
Ein Gespräch?
Eine Einladung?
Gemeinsame Arbeit?
Ein Fest, ein Spiel, ein Gottesdienst?
4) Woran sieht man die Auferstehung heute? Was ist neu entstanden? Was wurde möglich? Wo ist neues Leben sichtbar geworden?
Was ist heute anders?
Wer lebt wieder miteinander?
Welche Früchte sind entstanden?

Alternative: „Wir suchen nach Situationen, wo Auferstehung noch nicht geschehen, noch nötig ist.“
Dafür lauten die Fragen:
1) Was ist gestorben?
2) Wer bleibt/sollte bleiben?
3) Was könnten erste kleine Schritte zurück ins Leben sein?
4) Woran würde man die Auferstehung sehen?

3. Teilen – Auferstehungsgeschichten im Plenum (Zeit je nach Anzahl der Teilnehmenden)
Alle, die möchten, stellen ihre Geschichte vor. Impulse für die gemeinsame Reflexion:
· Welche Geschichten bewegen uns besonders und warum?
· Was bedeutet Auferstehung nach dieser Übung für uns?
· Wo noch wünschen wir uns Auferstehung?
Daran kann eine weitere Reflexion anknüpfen: Welche weiblichen Erfahrungen mit Auferstehung gibt es in der Bibel, die der Geschichte von Georgette ähneln?

Auf die Emmaus-Geschichte nimmt auch das neue Misereor-Hungertuch „Weg ins Ungewisse“ Bezug. Entdecken Sie es und die Materialien dazu unter www.misereor.de/hungertuch

Beispiele:
Maria Magdalena und die Auferstehung
Nach dem Tod Jesu scheint alles verloren. Die Hoffnung der Menschen ist zerbrochen, die Gemeinschaft der Jünger zerstreut. Angst und Trauer bestimmen das Leben.
Maria Magdalena bleibt. Sie geht zum Grab, zum Ort des scheinbar endgültigen Endes. Doch dort erfährt sie: Das Leben ist stärker als der Tod. Sie erkennt den auferstandenen Christus und wird zur ersten Botin der Hoffnung. Sie läuft zu den anderen und erzählt: Es gibt Zukunft. Es gibt einen Neuanfang.
Aus dieser Botschaft entsteht Schritt für Schritt eine neue Gemeinschaft. Die Menschen kommen wieder zusammen, gewinnen Mut und beginnen, die Welt zu verändern.

Rut – eine Geschichte von Auferstehung aus dem Zusammenbruch
Rut erlebt, wie ihre Welt zerbricht. Ihr Mann stirbt, ihre Familie verliert ihre Zukunft, und gemeinsam mit ihrer Schwiegermutter Noomi steht sie vor dem Nichts. Armut, Trauer und Unsicherheit bestimmen ihr Leben.
Doch Rut gibt nicht auf. Sie bleibt an der Seite Noomis und geht mit ihr in eine fremde Umgebung, wo beide ganz neu anfangen müssen. Dort sammelt Rut Ähren auf den Feldern, sorgt für das tägliche Brot und knüpft neue Beziehungen. Durch ihre Treue, ihren Mut und ihre Tatkraft wächst aus Hoffnungslosigkeit wieder Zukunft.
Aus zwei verwundbaren Frauen wird eine Familie, aus Mangel wird Segen, aus dem Ende entsteht ein neuer Anfang. Am Ende wird Rut sogar Teil der großen Heilsgeschichte Israels.

Vielen Dank, dass Sie unsere Materialien verwenden. Um sie weiterentwickeln zu können, geben Sie uns bitte Ihre Rückmeldung:
https://forms.cloud.microsoft/e/dDs7Eca2Ew

Das Projekt der diesjährigen Fastenaktion in Burundi steht beispielhaft für die vielen Misereor-Projekte.
Bitte unterstützen Sie mit Ihren Spenden zur Fastenaktion die Arbeit von Misereor in Afrika, Asien und Lateinamerika.
IBAN DE75 3706 0193 0000 1010 10
Kennwort Fastenaktion S07901
BIC GENODED1PAX

Herausgeber: Bischöfliches Hilfswerk Misereor e.V.
Mozartstr. 9, 52064 Aachen
T: 0241/442 445 E: fastenaktion@misereor.de
Fotonachweis: Susanne Kleinoscheg
Textnachweis: Zitate in Methode 4 aus: Christine Ntahe : Elles, un hommage aux oubliées (2018)
Redaktion: Lucia Werbick / Misereor