

Rituale im Religionsunterricht mit Jim Panse

Das Comic-Bilderbuch „Kein Stress, Jim!“ von Suzanne und Max Lang ist in der Bilderbuchreihe über den Schimpansen Jim Panse im Jahr 2022 in deutscher Sprache erschienen.

Es erzählt in mehreren Kapiteln von Jims Ritualen im Tagesverlauf und in Stresssituationen und gibt hilfreiche Hinweise für den eigenen Umgang mit Stress.



Bild©privat

Schon Kinder im Grundschulalter kennen in ihrem Alltag stressige Situationen: Wenn kaum Ruhe herrscht, weil sie mit mehreren Geschwistern ein Zimmer teilen, wenn immer ein digitales Gerät am Start ist, wenn Streit unter Freunden nicht friedlich ausgetragen wird, weil soziale Kompetenzen noch zu wenig eingeübt wurden.

Welche Möglichkeiten bietet der Religionsunterricht, auf diese Erfahrungen einzugehen?

Im Religionsunterricht spielen Rituale eine bedeutsame Rolle. Durch Rituale erleben die Schüler*innen Verlässlichkeit und Sicherheit. Ruherituale und Rituale, die in eine innere Entspannung führen, können im Religionsunterricht mit den Schüler*innen gemeinsam erprobt, eingeübt und reflektiert werden.

Das **Comicbilderbuch „Kein Stress, Jim“** bietet dazu etliche Anknüpfungspunkte:

Was macht mir Stress?

Das Buchcover zeigt Jim mit trauriger, gestresster, unentspannter Miene umgeben von Orangen. Auf seinem Kopf sitzt ein Vogel.

Der Titel und das Bild regen dazu an, mit den Schüler*innen ins Gespräch zu kommen:

Was macht Jim Stress?

Was macht dir Stress?

Was hilft bei Stress?

Welches Morgenritual tut mir gut?

Die Geschichte von Jim beginnt mit seinem **Morgenritual**:

Jim macht einen Morgenspaziergang, er frühstückt, er macht Morgengymnastik und entspannt sich.

Hier bietet sich im Unterricht ein Gespräch über folgende Fragen an:

Was ist ein Morgenritual?

Welches Morgenritual kennst du?

Bei welcher morgendlichen Tätigkeit fühlst du dich wohl?

Was tut dir am Morgen gut?

Bezogen auf den Religionsunterricht kann gemeinsam überlegt werden:

Welche Rituale im Religionsunterricht kennen wir schon?



Bild©privat

Welche Rituale tun mir/ uns gut?

Welches Ritual gibt mir ein geborgenes/ sicheres Gefühl?

Hier können gemeinsam neue Rituale für den Religionsunterricht gestaltet werden.

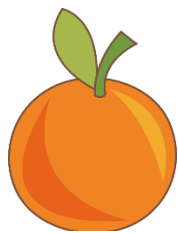
Welche Störung bringt mich aus dem Konzept? Welche Maßnahmen kann ich dann ergreifen?

Im Buch kommt es nun zu einer **Störung**: Ein Insekt fliegt Jim um den Kopf herum und seine Entspannung ist dahin.

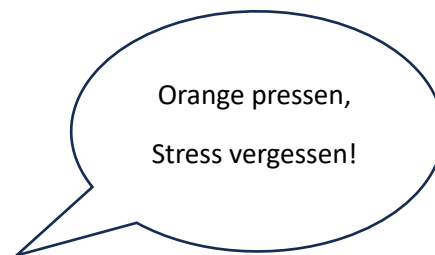
Hier kann im Gespräch mit den Schüler*innen überlegt werden:

Welche Störung (im Morgenritual) bringt mich aus dem Konzept?

Jim hat zum Glück ein **Hilfsmittel**, das ihm in solchen Situationen hilft: Seine **Stress-Orange**!



Bild©Pixabay



Zum Kneten und Pressen der Stressorange spricht Jim die Worte: „Orange pressen – Stress vergessen“. Dabei wird er wieder ruhig.

Mit den Schüler*innen kann das Kneten eines **Antistressballs** erprobt werden. Auch andere Antistress-Methoden können hier zum Einsatz kommen: **Stille-Musik** (über Kopfhörer) hören, **Mandala** malen oder legen, eine **Partnermassage** mit einem Igelball machen, eine **Körper- oder Atemübung** machen, dem Klang einer **Klangschale** lauschen...



Bild©Canva

Sie finden dabei heraus, welche Methode/ Übung sie beruhigt/ ihnen guttut.

Wie teile ich mit, wenn mir etwas gerade nicht gut tut?

Für Jim geht es im Buch mit seinem Morgenspaziergang weiter. Er freut sich darüber, dass es am Morgen im Dschungel noch so friedlich ist, doch dann hört er laute **Geräusche**.

Er trifft auf seinen Freund, den Gorilla Nick, der früh aufgewacht ist, nun lautstark in einen Apfel beißt und Jim auf seinem Spaziergang begleiten möchte.

Jim stört sowohl die **Lautstärke** des Apfelessens als auch die Tatsache, dass Nick **ihn begleiten** möchte. Weitere Freunde – Leslie, die Giraffe, einige Frösche, ein Wasserbüffel, Madenhacker und eine Schildkröte möchten Jim bei seinem Spaziergang begleiten.

Hier kann mit den Schüler*innen überlegt werden:

Welche Geräusche stören dich?

Was machst du, wenn du allein sein willst, aber andere da sind?

Wie teilst du dich mit?



Bild©Pixabay

Jim ist nun so gestresst, dass er **seine Stress-Orange** zu fest presst und sie **kaputt** geht!

Nun ist er unglücklich oder vielleicht auch wütend.

Weiterführende Fragen können hier sein:

Wie würde es dir jetzt gehen? Was machst du, wenn du unglücklich oder wütend bist?

Was tue ich für meine Freunde?

Da seine Freund*innen wissen, wie nötig Jim seine Stress-Orange braucht, machen sie sich mit ihm gemeinsam auf den Weg, eine neue Stress-Orange zu finden.

Dabei erleben sie gemeinsam etliche Abenteuer: Im Orangenhain schaukeln sie an Lianen, sie machen eine Papaya-Schlacht, Bienen verfolgen die Freunde, im See steigt eine Poolparty.

Zu guter Letzt findet Jim im Orangenhain eine neue Stress-Orange.

Da sein Freund Madenhacker erkältet ist, möchte Jim ihm am Ende des Buches etwas Gutes tun.

Er presst seine gerade neu errungene Orange aus und gibt den Orangensaft seinem Freund zu trinken, damit Madenhacker wieder gesund wird.

Nun braucht er wieder eine neue Stress-Orange...

Leitende Gedanken am Ende des Buches können sein:

Was macht für dich eine*n gute*n Freund*in aus?



Bild(c)Pixabay

Was würdest du für deine*n Freund*in abgeben? Was würdest du gern teilen? Was fiele dir schwer zu teilen?

Wann hat ein*e Freund*in dir in letzter Zeit etwas Gutes getan?

Wann hast du anderen in letzter Zeit etwas Gutes getan?

Hier kann z.B. das Ritual eines Dankbarkeits-Tagebuches oder eine Danke-Runde am Ende der Religionsstunde eingeführt werden.

Ein Dankbarkeitstagebuch oder eine Danke-Runde



Bild©Canva



Bild©Pixabay



Bild©KI-generiert mit Canva