



KARTAUSE ITTINGEN **EN ROUTE**

ARBEITSBLÄTTER

IMPRESSUM

Herausgeberin: IRAS COTIS

Jahr: September 2017

Autorschaft: Brigitt Näpflin Dahinden, Simon Gaus
Caprez, Désirée Wenzinger

Layout: Dana Pedemonte, Éditions AGORA

Das Aufgabenset wurde in Zusammenarbeit mit dem
Ittinger Museum und der Pädagogischen Hochschule
Thurgau (PH Thurgau) entwickelt.

ARBEITSBLATT 2A

VERZICHT IM EIGENEN ALLTAG

Verzichtserklärung

AUFTRAG

Überlege Dir, worauf Du für eine bestimmte
Zeit verzichten möchtest.

Schreibe eine verbindliche Verzichtserklärung.

VERZICHTSERKLÄRUNG

Ich verzichte auf:

Ich verzichte darauf in der Zeit vom:

bis zum:

Datum:

Unterschrift:

ARBEITSBLATT 3A

VERZICHT BEI DEN KARTÄUSERN

Recherche

AUFTRAG

1

Suche auf der Homepage der Kartäuser www.chartreux.org in den Statuten nach Textstellen, die vom Verzichten handeln.

Formen von Verzicht sind zum Beispiel das Schweigegelübde. Aber auch beim Essen und Fasten sind Regeln und Empfehlungen formuliert.

Schreibe stichwortartig auf, was zu finden ist mit Angabe, wo dies genau steht.

2

Ergänze Deine Notizen mit Vermutungen zu folgenden Fragen:

- Was ist über Verzicht zu finden?
- Was steht zum Essen und zum Fasten in den Mönchsregeln?
- Welches ist die erstaunlichste Regel zum Fasten bei den Kartäusern?
- Worin liegt der Sinn dieser Form von Verzicht?

NOTIZEN

...

...

...

SPUREN DES SCHWEIGENS

Spurensuche

AUFTRAG

1 Gehe alleine schweigend mit offenen Augen durch das ehemalige Kloster.

Suche nach nach Spuren, baulichen Massnahmen, räumlichen Besonderheiten, die ideale Rahmenbedingungen gewährten, um als Mönch in Stille, ohne Ablenkung und in hoher Konzentration zu leben.

Lass dich dabei von folgenden Fragen leiten:

- Was empfinde ich als seltsam, fremd, unerwartet, überraschend in Bezug auf das Dasein im Kloster?
- Welche Informationen, Zeichen oder Besonderheiten geben Hinweise darauf, dass die Mönche auf bestimmte Dinge verzichtet haben?

Halte die Spuren in Stichworten oder raschen Skizzen fest.

NOTIZEN

...

...

ARBEITSBLATT 6A

SCHWEIGE- MEDITATION

Information Lehrperson

RAUM DER STILLE

ORT

Der Raum der Stille ist ein frei zugängliches Angebot, um Ruhe zu finden und inne zu halten. Individuelle Besuche sind während der Museumsöffnungszeiten möglich. Unter kundiger Leitung in der Gruppe besteht die Möglichkeit den Raum aufzusuchen.

REGELN

Der Raum der Stille wird barfuss, in Socken oder mit Überschuhen betreten. Bitte der Wand entlang gehen, um einen Sitzplatz zu suchen, resp. den Raum wieder zu verlassen .

ABLAUF

Die angeleitete Schweigeübung findet in der Praxis des Zazen statt. Zazen („Sitzmeditation“) bezeichnet eine Meditationstechnik des Zen-Buddhismus. Sie wird häufig auch von Nicht-Buddhisten praktiziert, mit dem Ziel, Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Wichtig: Die Meditation ist freiwillig. Wer nicht aktiv teilnehmen möchte, kann als stille Beobachterin, als stiller Beobachter an der Eingangswand Platz nehmen still für sich vor dem Raum der Stille warten.

Die Meditation dauert ca. 5 Minuten. Start und Ende folgen auf ein Klangzeichen.

1 Platz nehmen in betont aufrechter, stabil in sich selbst ruhender Körperhaltung auf dem Stuhl, dem Meditations-Schemmel oder auf dem Teppichkreis im Fersen- oder Schneidersitz.

Während des Zazen wird der Körper nicht bewegt. Die äussere, körperliche Disziplin soll der inneren, geistigen Beobachtung dienen und die Konzentration unterstützen.

2 Die eine Hand mit dem Rücken in die andere Hand legen - die Hände bilden eine offene Schale. Die Spitzen der Daumen berühren sich.

3 Mit dem Klangzeichen die Augen schliessen.

4 Sich auf den eigenen Atem konzentrieren und möglichst an nichts denken. Die Gedanken als solche wahrnehmen und loslassen. Lediglich im Hier und Jetzt still da sein und atmen

5 Nach dem Klangzeichen die Augen langsam öffnen, und den Raum entlang der Wände wieder still verlassen.

ARBEITSBLATT 8A

VERZICHT IN ANDEREN TRADITIONEN

Recherche

AUFTRAG

1 Wählt eine Religions- oder Ordensgemeinschaft aus, die Ihr unter die Lupe nehmen möchtet.

Welche Form des Verzichts wird praktiziert?
Was ist dessen Sinn?

Erarbeitet eine Kurzpräsentation (max. 5 min)
in freier Form..

NOTIZEN

...

...

ARBEITSBLATT 8B

VERZICHT IN ANDEREN TRADITIONEN

Literaturtipps

SCHWEIGEN, ASKESE, MINIMALISMUS

SCHWEIGEN

Buddhismus

MAKIBI ENOMIYA LASSALLE, Hugo: Kraft aus dem Schweigen: Einübung in die Zen-Meditation, Freiburg i. Br. : Herder Taschenbuch Verl. 1988. S. 33-45,83-98.

OTT, U. (2015). Meditation für Skeptiker. München: Droemer.

SCHMIDT-GLINTZER, H. (2007). Lektionen der Stille: Klassische Zen-Texte. München: dtv.

THICH NATH HAHN (2015). Stille, die aus dem Herzen kommt: Innere Ruhe finden in einer lauten Welt. München: Lotos.

Diverse Religionstraditionen

FERMOUR, Patirck Leigh (2010). Reise in die Stille. Zu Gast in Klöstern. Frankfurt a.M.: Fischer.

GRÜN, A. (2013). Stille im Rhythmus des Lebens: Von der Kunst, allein zu sein. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

KERN, B. (2012). Die grossen Gebete der Menschheit. Wiesbaden: marixverlag.

MÖLKNER-KAPPL, A. (2007). Beten - Wie geht das? Grünwald: FWU, Film, 20'.

MOLL, P. u.a. (2000a). Das Gebet in verschiedenen Religionen. In: Menschen leben in Religionen und Kulturen. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, S. 72-74. (Text 3)

ASKESE

Christentum

ZANGGER, M. u.a. (2013). Arm, gehorsam, ehelos. In: Blickpunkt. Religion und Kultur Sekundarstufe I. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, Kommentar S. 60., Schülerbuch S.60, KM 60.1-5. (Text 8)

Hinduismus

PELZ, Manfred/Neumann-Adrian, Michael: Sadhus — Die heiligen Männer Indiens, Bern 1999.

Islam

GRAMLICH, Richard: Weltverzicht. Grundlagen und Weisen islamischer Askese, Harrassowitz Verlag, Wiesbaden 1997. 11-12, 222-240

Diverse Religionstraditionen

AMBALU, S. u.a. (2013). Das Religionenbuch. München: Dorling Kindersley. „Die fünf grossen Gelübde. Entsagung führt zu spiritueller Befreiung“, zum Jainismus, S. 68-71; „Yoga führt zu spiritueller Befreiung. Körperliche und geistige Disziplin“, zum Hinduismus, S. 112-113; „Religiöse Disziplin ist notwendig. Der Sinn des Klostergelübdes“, zum Buddhismus, S. 145; „Der Heilige Funke ist in jedem von uns. Der Mensch als Manifestation Gottes“, zum Judentum, S.188; „Gott verbirgt sich im Herzen. mystische Erfahrung im Christentum“, S.238; Askese und Ekstase. Der Sufismus und die mystische Tradition“, zum Islam, S.282-283.

FUCHS, M.E. (2005): Askese. In: Auffarth C., Bernard J., Mohr H., Imhof A., Kurre S. (eds) Metzler Lexikon Religion. J.B. Metzler, Stuttgart.

MOLL, P. u.a. (2000b). Zwischen Verzicht und Genuss. In: Menschen leben in Traditionen. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich., Handbuch S.36-45, Schülerbuch S. 24-28. (Text 4)

MINIMALISMUS

DETERING, Hermann : Die Lust der Welt und die Kunst der Entsagung, Gütersloh : Gütersloher Verl. 2014, 7-14, 209-216.

ANNE, Eveline (2018): Minimalismus - warum weniger mehr ist. Blog. <https://unfrisiert.ch/minimalismus-weshalb-verzicht-in-zeiten-des-konsumwahnsinns-so-populaer-ist-wie-nie/> (Blog vom 27.3.18)

ARBEITSBLATT 5

VERZICHT IN ANDEREN RELIGIONS- TRADITIONEN

Literaturtipps

FASTEN, VEGANISMUS

FASTEN

Baha'i

MEYER, Karlo: Weltreligion: Kopiervorlagen für die Sekundarstufe I (s.93)

ORF: Passionszeit: Wozu fasten? <http://religion.orf.at/stories/2633650/>

Islam

BAUMANN, Christoph Peter: Islam: die 5 Säulen des Islam, Basel : Manava 2008 (S. ??)

CHRISTMANN; Andreas: Der Fastenmonat Ramadan und das Fastenabschlussfest id al-fitr in Damaskus : zur sozialen Wirkungsweise islamischer Rituale und zu Aspekten des Traditionswandels, München: M Press 2009, S. 11, 41-47.

DOĞAN, Sena; HEUBERGER, Valeria; TOMENENDAL Kerstin (2009): Ramadan in Österreich – zur muslimischen Selbstdarstellung im Fastenmonat, Klagenfurt: Wieser – Verlag 2009, 11-12, 222-240.

SCHAUFELBERGER, Ch. u.a. (2007). Begegnung im Ramadan. In: Feste und Feiern. Impulsheft zum Themenfeld Religion und Kultur. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, S.49-50. (Text 5)

Judentum

KESSLER, A. u.a. (2009). „Sabbat“ (Judentum). In: Sachbuch Religionen. Hinduismus, Buddhismus, Judentum, Christentum, Islam. Horw: db-verlag., S.158. (Text 2)

PH DE VRIES, S: Jüdische Riten und Symbole, Wiesbaden: Marix 2005, 165-172.

ROMAIN, Jonathan A. ; HOMOLKA, Walter : Progressives Judentum - Leben und Lehre, München: Knesebeck GmbH & CO. Verl. 1999, 170-171,174-176, 187-189.

Hinduismus

GIETZ KP. (2000) Sadhu. In: Auffarth C., Bernard J., Mohr H., Imhof A., Kurre S. (eds) Metzler Lexikon Religion. J.B. Metzler, Stuttgart. pp 228-231

Diverse Religionstraditionen

MOLL, P. u.a. (2000b): Fasten in verschiedenen Religionen“ (Islam, Buddhismus, Christentum). In: Zwischen Verzicht und Genuss. In: Menschen leben in Traditionen. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich., Handbuch S.44., Schülerbuch S. 26 (Text 4)

SCHAUFELBERGER, Christine u.a (2007): Feste und Feiern. Impulsheft zum Themenfeld Religion und Kultur. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich. Begegnung im Ramadan“, , S.49f (Text 5)

SIEG, U. (1987). Mehr Leben. Fastenzeit als Anlass für ein SchülerInnenprojekt. In: Leben in der multireligiösen Schule. Feste der Weltreligionen. Seelze: Friedrich Verlag, S. 49-54. (Text 7)

WELTECKE, Dorothea (Hg.): Essen und Fasten – interreligiöse Abgrenzung, Konkurrenz und Austauschprozesse, Köln : Böhlau Verl. 2017.

ZANGGER, M. u.a. (2013). Blickpunkt. Religion und Kultur Sekundarstufe I. Zürich: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich:

VEGANISMUS

FEUCHTER, Jörg: Mit Ketzern Essen. Ernährungsstrategien in einer von Katharern und Waldensern geprägten Stadtgesellschaft (Montauban, Südfrankreich 13. Jahrhundert) , in : WELTECKE; Dorothea (Hg.): Essen und Fasten – interreligiöse Abgrenzung, Konkurrenz und Austauschprozesse, Köln : Böhlau Verl. 2017, 23-51.

KRAAZ VON ROHR, Ingrid: Die Seele is(s)t vegan – bewusste Lebensweise für jeden Tag, Berlin: Ullstein 2014, 21, 31-34, 151.

PIERSCHEL, Marc: Vegan! Vegane Lebensweise für alle, Münster: Compassion Media 2013, 112-120.

UTOPIA TEAM (2016): Streitgespräch „Vegan leben“: Verzicht oder nicht? <https://utopia.de/ratgeber/vegan-leben-pro-contra/>