

## **Erzählen auf den eigenen Beinen – eine (auch Zoom-taugliche) Corona-Alternative zu Rückengeschichten**

### **und: Die Ostergeschichte als Beingeschichte (S. 3)**

Die Idee dahinter

Aktuell ist wegen Corona Körperkontakt nur mit Menschen aus einem gemeinsamen Haushalt möglich. Neben dem Handgeben fallen auch Umarmungen mit Freund\*innen oder Verwandten oder freundschaftliche Rangeleien weg.

Im Bereich Kirche mit Kindern entfallen damit so schöne Erzählformen wie Rückengeschichten, wenn nicht gerade Geschwister oder Eltern und Kinder zusammen sind. Gleichzeitig sind Körperwahrnehmung / positive Körpererfahrungen und Körperkontakt wichtig. Geschichten, zumal biblische Geschichten unter die Haut gehen zu lassen, zu spüren und mit einem positiven Gefühl zu verbinden, sind eine wichtige Erfahrung. Rückengeschichten ermöglichen das durch wohltuende Berührungen durch eine andere Person. Wie lassen sich ähnliche Erfahrungen machen, wenn Berührungen durch andere aktuell nicht möglich sind?

Dazu muss die Berührung durch sich selbst erfolgen und auf den eigenen Körper verlegt werden. Als „unverfängliche“ Regionen dafür bieten sich die eigenen Oberschenkel oder eine Handfläche an. Um dabei wenigstens annähernd ähnliche Erfahrungen wie bei den Rückengeschichten zu machen, ist es wichtig, dass die Augen dabei geschlossen sind. Die Sinneswahrnehmung „sehen“ muss ausgeschaltet sein, damit die Kinder sich ganz auf die Sinneswahrnehmung „fühlen“ konzentrieren können. So werden eine intensive Körperwahrnehmung und eigene innere Bilder möglich. Um die Geschichte auf dem eigenen Leib mit geschlossenen Augen durchführen zu können, müssen die Bewegungen vorher einmal sehend gemacht / geübt werden. So gewinnen die Kinder Sicherheit, um sie dann mit geschlossenen Augen durchführen und dabei nachfühlen zu können.

Anleitung

- Die Kinder sitzen auf Stühlen und stellen beide Füße nebeneinander auf den Boden (ggf. Tripptrapp-Stühle, Hocker für die Füße oder mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen). Auf diese Weise bilden die Oberschenkel die Erzählfläche.
- Die Erzähler\*in sitzt evtl. etwas erhöht auf einem Stuhl vor den Kindern, so dass die Kinder die Oberschenkel der Erzähler\*in sehen können.  
**Bei Zoom:** Kamera für das Erzählen auf die eigenen Oberschenkel richten. Kinder bitten, auf „Sprecheransicht“ zu gehen oder das Video zu „pinnen“. Für das Erzählen bitte Ringe und Uhr ablegen, damit nichts an den Händen die Aufmerksamkeit ablenkt.
- Die Geschichte wird zweimal erzählt. (Evtl. kann sie auf Wunsch noch ein drittes Mal erzählt werden, weil dann alle die Sicherheit in den Bewegungen haben und es den Kindern noch leichter fällt, die Augen zu schließen.)
- Beim ersten Erzählen werden die Bewegungen mit den Kindern eingeübt. Dazu macht die Erzähler\*in die Bewegungen beim Erzählen auf ihren Oberschenkeln vor. In dieser Übephase sollten die Bewegungen auch zusätzlich erklärt werden (z. B. Knickt die beiden Finger jetzt um, so dass es aussieht, als ob jemand kniet. Lasst zwei Finger über euer Bein laufen u.a.) Diese zusätzlichen Erklärungen sind wichtig, weil auf größere Entfernung die Bewegungen auf den Beinen nicht immer gut zu erkennen sind. Erklärte Bewegungen können dann auch einmal in der Luft vorgemacht werden, damit alle sie sehen können. Sie sollten dann auf jeden Fall noch einmal auf den Beinen wiederholt werden, damit die Kinder ein Gefühl dafür bekommen und Sicherheit gewinnen.
- Die Kinder ahmen alle Bewegungen auf ihren eigenen Beinen nach.
- Beim zweiten, eigentlichen Erzählen werden die Kinder gebeten, die Bewegungen wieder auf den eigenen Beinen zu machen, aber dabei die Augen zu schließen.
- Dabei ist es hilfreich zu sagen: „Wenn ihr euch nicht mehr an alle Bewegungen erinnern könnt, ist das nicht schlimm. Dann denkt euch an der Stelle einfach etwas Eigenes aus!“
- Nachdem die Kinder die Augen zugemacht haben und bevor die Geschichte beginnt, sagen Sie: „Bevor unsere Geschichte beginnt, streichen wir erst einmal mit beiden

Händen über unsere Beine, hin und her. Fühlt mal, wo die Beine sich berühren. Wo die Rille zwischen den beiden Beinen ist und es leicht runter geht. Es ist nicht ganz glatt. Aber das macht nichts. Das ist jetzt unsere Erzählfläche. (Zeit geben)

Lasst die Hände jetzt einfach still auf den Beinen liegen. Denn gleich brauchen wir sie zum Erzählen. Und nun beginnt die Geschichte.“

- Am Ende der Geschichte (z. B. vor einem zusammenfassenden Satzsatz) sagen Sie: „Legt eure Hände noch einmal still auf eure Beine!“ Dann folgt der zusammenfassende Satzsatz. Danach bitten Sie die Kinder, die Augen wieder zu öffnen. Falls es keinen zusammenfassenden Satzsatz gibt: „Legt eure Hände noch einmal still auf eure Beine! Unsere Geschichte ist jetzt zu ende. Ihr könnt eure Augen langsam wieder öffnen.“

#### Unterschiede/Vorteile zu den Rückengeschichten

- Beim Entwickeln einer Beingeschichte kann ich sie direkt an mir selbst ausprobieren. Ich brauche keine zweite Person/keinen anderen Rücken, um die Wirkung festzustellen.
- Ich kann zusätzlich gegenseitige Berührungen der auf den Beinen agierenden Hände einbauen. Da es die eigenen Hände sind, spüre ich diese Berührungen ebenfalls. Das ist bei Rückengeschichten nicht möglich.

#### Eignung

Auf den eigenen Beinen zu erzählen eignet sich für alle Altersgruppen. Die große Erzählfläche bietet sich besonders für Jüngere, alte Senior\*innen und im Hand-/Armbereich motorisch eingeschränkte Personen an, weil sie auf jeden Fall Beteiligung, Berührung und Körperwahrnehmung ermöglicht.

Für Jugendliche in der Pubertät kann es sein, dass die Oberschenkel eher ungeeignet sind, weil die Selbstberührung in einer Körperregion erfolgt, die durchaus auch erogen oder sexuell besetzt ist. Das kann dann entweder zu überspielter Albernheit oder zu einem Gefühl der Scham führen. Beides steht einer positiven Erfahrung bei der Erzählform entgegen.

#### Alternative: Auf der Handfläche erzählen

Die Handfläche ist noch sensibler für die Wahrnehmung von Berührungen, weil sie nicht durch Kleidung verdeckt ist. Gleichzeitig ist sie unsere Hauptberührungsfläche. Unsere Hände berühren ständig etwas. Von daher sind sie auch für Pubertierende „unbelastet“. Allerdings ergibt die Handfläche nur eine sehr kleine Erzählfläche. Sie eignet sich daher eher für Jugendliche, Erwachsene und motorisch nicht eingeschränkte Menschen.

Beim Erzählen auf der Handfläche ist Folgendes zu beachten:

- Alle Bewegungen müssen viel enger erfolgen.
- Ich kann nur eine Hand für die Bewegungen verwenden, d. h. ich kann z. B. nicht gleichzeitig zwei Personen agieren lassen.
- Das Hochhalten der Hand während der ganzen Erzählung ermüdet den Arm. Stattdessen kann die Hand von Anfang an auf dem Bein abgelegt werden.
- Ansonsten gilt, was in der Anleitung zu den Beingeschichten steht.

## Die Ostergeschichte als Beingeschichte

Erzählung	Bewegungen
Es war früh am Morgen.	
Noch lag Dunkelheit über dem Land.	Beide Unterarme auf die Beine legen, so dass jeder Oberschenkel ganz abgedeckt ist.
Da machten sich Maria von Magdala,	Linken Zeigefinger aufsetzen und stehen lassen.
Maria, die Mutter des Jakobus	Linken Mittelfinger daneben stellen.
und Salome	Linken Ringfinger daneben stellen.
auf den Weg.	Alle drei Finger auf dem linken Bein ein Stück nach vorn gehen lassen.
Auch in ihnen war es dunkel. Denn der Weg, der vor ihnen lag, war schwer. Sie waren auf dem Weg zu einem Grab.	Beide Unterarme auf die Beine legen, so dass jeder Oberschenkel ganz abgedeckt ist. Druck auf die Unterarme geben.
Jesus, ihr Freund, war gekreuzigt worden.	Mit einem Finger ein Kreuz auf das rechte Bein zeichnen.
Als sie daran dachten, begannen sie wieder zu weinen. Ihre Tränen liefen. Den ganzen Freitag und Samstag waren sie schon geflossen. So viele Tränen. So viel Trauer und Schmerz.	Mit den Fingerspitzen beider Hände viele, ganz zarte „Tränentropfen“ an einer Stelle auf beide Beine tropfen.
Doch nun wollten sie Jesus noch einmal etwas Gutes tun. Obwohl er tot war.	
Sie hatten kleine Tonkrüge bei sich.	Gewölbte linke Hand wie eine Schale auf das linke Bein legen und liegen lassen.
Darin waren wohlriechende Öle.	Die Fingerspitzen der rechten Hand in der gewölbten Hand vorsichtig im Kreis bewegen.
Sie wollten Jesu gequälten und geschundenen Körper salben, ihn reinigen, ihn sanft streicheln, ihm noch einmal etwas Gutes tun. Sie wollten Abschied nehmen.	„Schälchenhand“ liegen lassen. Mit der anderen Hand von dort „nehmen“ und dann das andere Bein zart streicheln. Die Bewegung mehrfach wiederholen.
Doch dann fiel ihnen etwas ein:	
Der Stein,	Eine Faust fest genau zwischen die Beine legen, so dass beiden Beine berührt werden.

der große, schwere Stein.	Die andere Hand mit Druck um die Faust auf den Beinen legen.
Er verschloss das Grab. Er verschloss ihnen den Weg zu Jesus. Und er lag genauso schwer auf ihren Herzen. Sollte der schwere Stein ihre Herzen und den Weg zu Jesus auf ewig verschließen?	Beide Hände mit Druck dort liegen lassen.
Und da dämmerte es ihnen: Der Stein muss weg!	Im Druck nachlassen, Hände lockern und schließlich ganz von den Beinen nehmen.
So kamen sie zum Grab.	Zeige-, Mittel- und Ringfinger der linken Hand auf dem linken Bein ein Stück nach vorn gehen und dann stehen lassen.
Die ersten Strahlen der Sonne beschienen sie.	Mit dem Zeigefinger der rechten Hand vom linken Knie ausgehend Strahlen zeichnen, die auf die Frauen zukommen und sie (= die Finger) auch berühren.
Sie schauten zum Grab.	
Der schwere Stein	Faust und Hand wieder als Stein mit Druck auf die Beine legen und dort liegen lassen.
war weggeschoben. Das Grab war offen.	Beide Hände mit Druck zu einer Seite wegschieben.
Sie gingen hinein.	Zeige-, Mittel- und Ringfinger der linken Hand auf dem linken Bein ein Stück nach vorn gehen lassen und im weiteren Erzählen stehen lassen, bis gesagt wird, dass sie weggenommen werden sollen!
Doch Jesu war weg!	Beim Wort „weg“ mit der anderen Hand eine wegwischende Bewegung auf dem anderen Bein machen.
Stattdessen leuchtete es im Grab.	Den Zeigefinger der rechten Hand auf dem rechten Bein aufsetzen und kleine Kreise machen.
Und dieses Leuchten wurde heller.	Die Kreisbewegungen werden immer größer.
Es strahlte wie die Sonne selbst. Eine Stimme war da, im Grab, in ihren Herzen, in dem Licht: Was sucht ihr den Lebendigen bei den Toten? Er ist nicht hier, er ist auferstanden! Er lebt!	Die Kreisbewegung beibehalten und dabei im Vorkreisen immer die „Frauen“ berühren.

Da liefen die Frauen aus dem Grab hinaus.	Zeige-, Mittel- und Ringfinger der linken Hand auf dem linken Bein ein Stück weiter nach vorn gehen lassen bis zum Knie.
Das Licht aus dem Grab, das Licht des ersten Tages umfloss sie und erhellte ihre Herzen.	Beide Hände auf die Knie legen und langsam die Oberschenkel entlang ziehen und am Ende liegen lassen.
Und sie spürten: Jesus ist auferstanden!	Bei „auferstanden“ beide Hände mit Schwung aus der liegenden Position nach vorn bis über die Knie schieben.