



<p>Thema: I. 2b. Kraft durch innere und äußere Ruhe gewinnen ⇒ Begegnung mit dem Ich</p> <p>Material: Minuten der Stille - Bildmeditationen Hörbeispiele</p>	<p><u>Bildungsplanbezug/Leitperspektiven:</u></p> <p>BP GS 2016: Prävention und Gesundheitsförderung Kl. 1/2: Mensch 3.1.1. (1) (2) (5) (6) Kl. 3/4: Mensch 3.2.1. (2) (5) (6)</p> <p>BP Sek. I 2016: Prävention & Gesundheitsförderung Kl. 5/6: Mensch 3.1.1. (1) (2) (5) Kl. 7/8: Mensch 3.2.1. (1)</p>		
<p><u>Didaktische Überlegungen:</u></p> <p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • fühlen sich in der vertrauensvollen Atmosphäre des RU geschützt, bekommen Raum eigene Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu äußern. • nehmen belastende Lebenssituationen, Konflikte, eigene Ängste, Befürchtungen, Grenzsituationen bewusst wahr und stellen diese Gedanken und Gefühle dar. • hören respektvoll und ohne zu werten die Gedanken und Gefühle anderer. • erfahren die Sichtweise aus der Perspektive des Glaubens / der Bibel. • entwickeln neue Positionen (Perspektivenwechsel) und Lösungswege sowie individuell geeignete Handlungsmöglichkeiten für einen konstruktiven, verantwortlichen Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen. 			
<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Minuten der Stille, Florian Raith, Don Bosco Verlag, <i>Signatur: 06.03.100</i> • und Musik-CD, <i>Signatur 06.03.100/CD</i> 			
<p><u>Beschreibung:</u></p> <p>Buch mit Stilleübungen und CD mit 8 meditativen Klängen</p>			
<p><u>Unterrichtsvorschläge zur ressourcenorientierten Stärkung im RU:</u> Voraussetzung: vertraute Atmosphäre durch Musik, Stille,</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #f4b084; padding: 5px; width: 50%;"> <p>Einsatz des o.g. Materials:</p> <p>Verschiedene Meditationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Textmediation: „Leben-Lieben“; „frei wie ein Vogel“ • Bildmeditation (z.B. Natur-Wald) • Gegenstandsmeditation: Jesus Christus – Brot für die Welt – Leben (Nahrung) • Traumreisen: Am Wasser: Mein Leben – wer bin ich • Meditatives Malen: Labyrinth – zur Mitte gelangen • Bewegungsübungen: Lilien – Gleichnis von den Lilien an dem Feld </td> <td style="background-color: #f4b084; padding: 5px; width: 50%;"> <p>Weitere Unterrichtsideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildbetrachtung der Bilder zu den Meditationen: Bild als Start, stummer Impuls, Vorstellungen • Traumreise Lebensweg: behutsam einführen und durchführen, Begegnung mit dem eigenen Lebensweg • Impulsfragen: Was war schwierig/bedrohlich auf deinem Weg? Wo gab es schöne Momente? Wann hast du Ruhe gebraucht und gespürt? Wer hat dich auf deinem Weg begleitet und gestärkt? • Eigenen Lebensweg gestalten (als Weg oder alternativ als Mandala): Lebensweg zeichnen oder mit Materialien (Naturmaterialien, Tücher, Legematerial) legen </td> </tr> </table>		<p>Einsatz des o.g. Materials:</p> <p>Verschiedene Meditationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Textmediation: „Leben-Lieben“; „frei wie ein Vogel“ • Bildmeditation (z.B. Natur-Wald) • Gegenstandsmeditation: Jesus Christus – Brot für die Welt – Leben (Nahrung) • Traumreisen: Am Wasser: Mein Leben – wer bin ich • Meditatives Malen: Labyrinth – zur Mitte gelangen • Bewegungsübungen: Lilien – Gleichnis von den Lilien an dem Feld 	<p>Weitere Unterrichtsideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildbetrachtung der Bilder zu den Meditationen: Bild als Start, stummer Impuls, Vorstellungen • Traumreise Lebensweg: behutsam einführen und durchführen, Begegnung mit dem eigenen Lebensweg • Impulsfragen: Was war schwierig/bedrohlich auf deinem Weg? Wo gab es schöne Momente? Wann hast du Ruhe gebraucht und gespürt? Wer hat dich auf deinem Weg begleitet und gestärkt? • Eigenen Lebensweg gestalten (als Weg oder alternativ als Mandala): Lebensweg zeichnen oder mit Materialien (Naturmaterialien, Tücher, Legematerial) legen
<p>Einsatz des o.g. Materials:</p> <p>Verschiedene Meditationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Textmediation: „Leben-Lieben“; „frei wie ein Vogel“ • Bildmeditation (z.B. Natur-Wald) • Gegenstandsmeditation: Jesus Christus – Brot für die Welt – Leben (Nahrung) • Traumreisen: Am Wasser: Mein Leben – wer bin ich • Meditatives Malen: Labyrinth – zur Mitte gelangen • Bewegungsübungen: Lilien – Gleichnis von den Lilien an dem Feld 	<p>Weitere Unterrichtsideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildbetrachtung der Bilder zu den Meditationen: Bild als Start, stummer Impuls, Vorstellungen • Traumreise Lebensweg: behutsam einführen und durchführen, Begegnung mit dem eigenen Lebensweg • Impulsfragen: Was war schwierig/bedrohlich auf deinem Weg? Wo gab es schöne Momente? Wann hast du Ruhe gebraucht und gespürt? Wer hat dich auf deinem Weg begleitet und gestärkt? • Eigenen Lebensweg gestalten (als Weg oder alternativ als Mandala): Lebensweg zeichnen oder mit Materialien (Naturmaterialien, Tücher, Legematerial) legen 		



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• GS und Sek. I: je nach Alter der Zielgruppe sind differenzierte Ideen vorhanden | <ul style="list-style-type: none">• Meditative Musik läuft im Hintergrund (Atmosphäre, Stille)• Ruheplatz auf dem Lebensweg mit besonderen Symbolen (z.B. Herz, Wolke, Sonne) kennzeichnen. Impuls: Was gibt oder gab mir Ruhe / Kraft in meinem Leben?• Vorstellung des persönlichen Lernprodukts (Freiwilligkeit), Lernprodukt durch Foto festhalten, mit Beamer zeigen und später ins Heft einkleben. Dieses Lernprodukt ist als ritualisierter Stundenbeginn aufgreifbar: Stillezeit geben, Besinnung auf Wegstation ⇒ Übergehen in Stimmungsrunde |
|---|--|

Weiterführendes Material:

- Kinder zeigen Stärke, aus: Kleine Leute - Großer Gott, Material für Gottesdienste mit 3- bis 6-Jährigen, SCM Verlag, *Signatur 17.04.2.109/11*
 - Minuten der Stille, Florian Raith, Don Bosco Verlag, Buch und CD, *Signatur: 14.19.06 / 14.19.06/CD*
 - Momente der Stille - Meditative Musik für den Religionsunterricht, Siegfried Macht, WEKA Verlag, *Signatur: 08.06.CD 13*
 - Kinder zur Stille führen - Meditative Spiele, Geschichten und Übungen; Gisela Preuschoff, Herder Verlag, *Signatur: 15.04.11*
 - Wege zur Stille – Übungen und Rituale in der Schulklasse (alle Altersgruppen), Karin Pfeiffer, Stolz Verlag, *Signatur 11.06.86*
 - Weiteres Material im RPI unter <https://www.eopac.net/rpi-heilbronn/search/?q=Stille>

Weitere Hinweise und Materialien finden Sie unter
<https://bit.ly/SDAHeilbronn-Unterrichtshilfen>