

Unterrichtsvorschläge zum Lehrplan

1. Schuljahr

2 Gebet / Spiritualität

Stilleübungen, Gebet, Kräfteschulung

In Übungen der Stille finden Schülerinnen und Schüler einen Zugang zur eigenen Mitte. Sie entdecken die Stille als Möglichkeit, aus der Hektik und Unruhe des Alltages auszusteigen.

Sie erfahren das Gebet als Möglichkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen und auf vielfältige Art und Weise auszudrücken.

Sie setzen sich mit ihren eigenen Fähigkeiten und Begabungen meditativ auseinander.

01.	Die Lehrkraft erzeugt mit einem Gong, Triangel oder Glockenspiel einen Ton. Die Schülerinnen und Schüler hören dem Ton so lange nach, bis sie ihn nicht mehr wahrnehmen können.
02.	Die Schülerinnen und Schüler „testen“, wie lange sie ganz ruhig sitzen können, wie lange sie sitzen können, ohne zu reden, wie lange sie sitzen können, ohne sich zu bewegen ...
03.	Die Schülerinnen und Schüler malen schweigend (mit oder ohne Hintergrundmusik) ein Bild oder ein Mandala aus.
04.	Die Schülerinnen und Schüler liegen am Boden. Bei meditativer Musik erzählt die Lehrkraft eine Geschichte, macht mit den Schülerinnen und Schüler eine Phantasiereise oder gibt kurze Impulse.
05.	Die Schülerinnen und Schüler zeichnen in meditativer Atmosphäre ein Bild zu ihren Stärken (und/oder ihren Schwächen).
06.	Die Schülerinnen und Schüler setzen verschiedene Gefühle in Körperhaltungen, Gesten, Mimik um (evtl. Dargestelltes fotografieren und weiterverarbeiten).
07.	Die Lehrkraft spricht in der meditativen Atmosphäre ein Gebet. Die Schülerinnen und Schüler sprechen es „innerlich“ nach.
08.	Die Schülerinnen und Schüler drücken (in ruhiger und besinnlicher Atmosphäre) eine Gebetshaltung durch ihren Körper (Gestik, Mimik, Haltung) aus.
09.	Die Schülerinnen und Schüler bilden mit der Lehrkraft zum Beginn und/oder am Ende der Lektion einen Kreis, halten sich an den Händen, sprechen ein gemeinsames oder eine stilles Gebet, halten Stille, singen ein Lied oder wenden ihre Aufmerksamkeit nach innen.
10.	Die Lehrkraft erzählt über verschiedene Erfahrungen mit dem Gebet. Die Schülerinnen und Schüler erzählen über ihre „Gebetserfahrungen“.
11.	Die Schülerinnen und Schüler hören Geschichten über Menschen und ihre Gebetspraxis (evtl. auch aus unterschiedlichen Religionen).
12.	Die Schülerinnen und Schüler besuchen mit der Lehrkraft die Kirche und gestalten dort einen kurzen „Gebets-Gottesdienst“.
13.	Die Schülerinnen und Schüler hören über die Gebetspraxis Jesu.
14.	Die Schülerinnen und Schüler formulieren Gebete anlässlich konkreter Ereignisse (Geburtstag, Feiertag, Ferien, Gemeindefest ...).
15.	Die Lehrkraft singt mit den Schülerinnen und Schülern Lieder. Die Schülerinnen und Schüler können neue Liedstrophen erfinden.
16.	Die Lehrkraft „meditiert“ mit den Schülerinnen und Schülern über einen Gegenstand, der im Kreis liegt oder steht, den alle in der Hand halten (Kerze, Stein, Nuss, Baumrinde, Grashalm, Zweig, Blume, Weizenkorn, Sand, Zündholz ...).