Unterrichtvorschläge zum Lehrplan

6. Schuljahr

2 Gebet / Spiritualität

Meditation

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in der Meditation eine Möglichkeit, zur Ruhe, zu sich selbst zu kommen und auf die innere Stimme zu hören.

01.	Die Schülerinnen und Schüler malen ein Mandala aus.
02.	Die Schülerinnen und Schüler lauschen auf die Geräusche, die sie von ihrem Schulzimmer aus wahrnehmen und schreiben diese auf.
03.	Die Schülerinnen und Schüler legen sich flach auf den Boden und spüren ihrem Atem nach (sie zählen z. B. ihre Atemzüge).
04.	Die Schülerinnen und Schüler legen sich flach auf den Boden und schliessen die Augen. Sie beginnen mit einem Arm und strecken ihm mit geschlossenen Augen nach oben, bis sie der Meinung sind, dass er senkrecht zum Boden aufgestreckt ist. Dann öffnen sie die Augen und kontrollieren ihre Armstellung.
05.	Im Schulzimmer sind verschiedene Hocker aufgestellt. Ein Kind hat die Augen geschlossen und wird von zwei anderen Kindern über diese Hocker geführt.
06.	Die Schülerinnen und Schüler üben einen aufrechten Sitz, bei dem sie gleichzeitig bewusst atmen (z. B. Atemzüge zählen oder innerlich ein „Meditationswort“ sprechen).
07.	Die Lehrkraft gestaltet mit den Schülerinnen und Schüler eine „Phantasiereise“ oder eine Imaginationsübung (z. B. „Weg in den Brunnen“; „Weg in einen Wald“ …)
08.	Die Schülerinnen und Schüler schreiben ihre „Bilder“, die sie während der Übung (s. 07.) hatten, in ihr Tagebuch.
09.	Die Schülerinnen und Schüler gehen zu entsprechender Musik angepasst an die Musik im Schulzimmer umher, ohne einander zu berühren oder miteinader zu reden.
10.	Die Schülerinnen und Schüler leben mit ihren Körperbewegungen ein wachsendes Samenkorn und eine aufblühende Blume dar (Impulse durch die Lehrkraft!).
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	