

LERNWERKSTATT LOCCUM

Beten

Die Stille erfahren – ein Zugang zum Beten

für das 8. Schuljahr einer Förderschule Schwerpunkt geistige Entwicklung

erstellt von Alexandra Wilde

2. Leitfrage: Nach Gott fragen

Kompetenzen:

- ... wahrnehmen, wie, wann und wo gebetet werden kann*
- ... kommunizieren über verschiedene Formen des Gebetes*
- ... eigene Gebetsformen ausprobieren und gestalten*

Thema der Unterrichtseinheit:

Die Stille erfahren – ein Zugang zum Beten

Thema der Unterrichtsstunde:

Über Beten neu nachdenken

Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit:

- 1. Über Beten neu nachdenken**
2. Einen Ort der Geborgenheit finden
3. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen
4. Nach innen geht der geheimnisvolle Weg
5. Mit Worten und ohne Worte beten
6. Loslassen schafft Raum für Gott
7. Eine Pilgerreise zu sich selbst und zu Gott

1.Über Betten neu nachdenken

Zeit	U-Phase	geplanter Unterrichtsverlauf	Sozial- und Aktionsform	Medien
10`	Ritualisierter Stundenbeginn Hinführung	Begrüßung Sch. geben ohne zu sprechen eine brennende Kerze im Kreis langsam herum und begrüßen sich freundlich mit den Augen Brainstorming : „Betten“ Sch. äußern sich der Reihe nach. L. hält auf einem Plakat die Antworten fest. L. fasst zusammen: „Ihr habt von euren Erfahrungen mit dem Betten erzählt. Ihr wisst, dass in allen Religionen Menschen betten. Für einige von euch ist betten kindisch und albern, für manche peinlich, wieder andere finden betten gut.“	Sitzkreis am großen Esstisch, leise meditative Musik Sch.-Sch.-Redekette	Kerze mit Ständer / Streichhölzer Plakat, Edding
10`	Erarbeitung	L.: „Der Maler Mondrian ist ein berühmter Maler. Er konnte Bilder malen, die wie Fotos aussahen. Ein Auto war ein Auto, ein Ball ein Ball. Aber bald fand er dies langweilig. Er wollte, dass die Menschen etwas entdecken . Er wollte, dass die Menschen sich Gedanken über seine Bilder machen. Er wollte nur wenige Farben benutzen und er wollte auch Bewegungen darstellen. Hier ist ein Bild von Mondrian, schaut es euch einmal genau an. Erzähle, was du auf dem Bild erkennst!“ Sch. stellen Vermutungen an und lernen dann den Apfelbaum zu erkennen. (Einige Schüler werden nur mithilfe den Baum erkennen.) L.: „So wie ihr euch angestrengt habt, den Apfelbaum auf dem Bild zu entdecken, so wollen wir auch das Betten neu entdecken. Der Künstler hat beim Malen Fremdes ausprobiert, so wollen auch wir vieles ausprobieren, was vielleicht fremd ist. Wenn ihr etwas mitgemacht habt, dann könnt ihr danach auch urteilen, ob es gut ist oder ob ihr es nicht mögt.“	Bildbetrachtung im Sitzkreis, Bild als Impuls für Äußerungen	Bilder von Mondrian „Der blühende Apfelbaum“

Die Stille erfahren –ein Zugang zum Betten

10'	Übung	L. leitet die Kleingruppenarbeit ein. „Findet euch zu dritt oder zu viert zusammen und probiert das aus, was ihr auf den Karten seht. Lest dann den kurzen Text und überlegt, welches Bild gehört zu welchem Text. Probiert die Körperhaltungen danach nochmals aus.“	Kleingruppenarbeit	Kärtchen, Fotos
7'	Vertiefung	Sch. berichten von ihren Erfahrungen und bewerten, welche Körperhaltung ihnen am besten gefallen hat.	L.-Sch. Gespräch, Sch.aktivitäten	
7'	Stille Übung zum Ausklang	L. bittet die Sch. nochmals eine der drei Körperhaltungen einzunehmen und leitet eine Stilleübung an		Stilleübung

Alternativer Unterrichtsschluss während oder nach der Vertiefung möglich.

Ruhestellung

Sitze mit angewinkelten Beinen auf dem Boden, umarme die Knie und ruhe mit der Stirn auf den Knien. Fühle deinen weichen „Katzenbuckel“. Auch dein Hals ist ganz locker und weich. Beiße einmal fest auf die Zähne und lasse wieder locker. Nun kann dein Kinn ganz entspannt und weich sein.

Knien

Setze dich auf die Fersen. Strecke die Arme weit vor auf den Boden und stelle deine beiden Fäuste aufeinander. Jetzt hast du ein „Ruhebänkchen“, auf das du deine Stirn legen kannst.

Schneidersitz

Er wird oft von älteren Kindern bevorzugt. Setze dich in den Schneidersitz. Richte dich Wirbel für Wirbel auf, so als ob deine Wirbel wie Bauklötzchen aufeinander stehen. Dein Kopf schwebt leicht auf den Schultern. Dein Blick geht geradeaus. Lege die Hände in den Schoß, die Fingerspitzen berühren sich.

Der sichere Stand

Deine Füße stehen etwas auseinander (hüftbreit), die großen Zehen zeigen nach vorne. Mit den Fußsohlen kannst du die Erde spüren. Deine Arme hängen locker an der Seite herunter. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Dein Kopf sitzt leicht auf den Schultern. Man sieht wie groß du bist.

Stilleübung „Mein lieber, stiller Platz“

Nachdem sich alle eine Körperhaltung und einen Platz im Klassenzimmer gesucht haben, an dem sie einen Moment ruhig werden können, beginnt die Lehrerin mit ruhiger Stimme:

„Mach am besten die Augen zu... Atme ruhig ein und dann wieder aus ... Atme ein und atme aus... Atme ein und atme aus ...Lass deine Gedanken zu einem Platz wandern, wo du alleine sein kannst.... Wo dich niemand findet und stört.... Wenn du dort bist, wie fühlst du dich dann? ... Und wenn du dort bist, wie geht es dir dann? ... Wir können uns jetzt vorstellen, dass wir jetzt an dem stillen Platz sind, den wir am liebsten mögen, und dass wir da ganz ruhig werden.... (eine Minute Stille)

Der heilige Mann Thomas Merton hat einmal gesagt:

Zumindest einen Raum oder eine Ecke solltest du für dich haben, wo dich niemand findet, niemand stört, niemand beachtet. Dort solltest du die Freiheit haben, dich von der Welt zu lösen und dich loszulassen, indem du alle Saiten und Fasern der Spannung löst, die dein Schauen, dein Hören, dein Denken in der Gegenwart anderer Menschen binden. Hast du einen solchen Platz gefunden, sei zufrieden damit und sei nicht verwirrt, wenn dich ein guter Grund davon wegruft. Liebe ihn und kehre zu ihm zurück, sobald du kannst.

(eine Minute Stille)

... Jetzt ruft euch jemand. Oder euch fällt etwas ganz wichtiges ein. Wir verlassen unseren lieben stillen Platz, wir wissen ja, dass wir wiederkommen können. Wir öffnen die Augen und sind wieder hier.