

LERNWERKSTATT LOCCUM

**Beten**

# **Die Stille erfahren – ein Zugang zum Beteten**

**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:**

**Nach innen geht der geheimnisvolle Weg**

### **Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit:**

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

### 3. Nach innen geht der geheimnisvolle Weg

Zeit	U-Phase	geplanter Unterrichtsverlauf	Sozial- und Aktionsform	Medien
5`	Ritualisierter Stundenbeginn  Hinführung	Begrüßung Sch. geben ohne zu sprechen eine brennende Kerze im Kreis langsam herum und begrüßen sich freundlich mit den Augen  Schildkröte als stummer Impuls; Sch. stellen Vermutungen an L. fasst zusammen: „Die Schildkröte lebt sozusagen mit ihrem Haus auf dem Rücken. Wenn sie Ruhe braucht, dann zieht sie sich in ihr Haus zurück. Die Schildkröte ist in China und bei den Indianern ein Symbol für Erde und wird dort als heiliges Tier verehrt. Sie zeigt etwas vom lautlosen Leben und dem Schutzraum bei Gefahr. Sie kann immer, wenn sie will einen Weg nach innen gehen.“	Sitzkreis am großen Esstisch, leise meditative Musik Sch.-Sch.-Redekette	Kerze mit Ständer / Streichhölzer  Schildkröte
10`	Erarbeitung	L. leitet eine Stilleübung an.	Ein bequemer Platz im Klassenraum	Ruhige Musik im CD-Player (z.B. bekannte Melodie aus „Die fabelhafte Welt der Amelie) Stilleübung

## Beten

## Die Stille erfahren –ein Zugang zum Beten

5`	Festigung	Sch. bekommen das Gedicht von Gina Ruck Pauquet	Einzelarbeit	Kopie
15`	Vertiefung	L. leitet die Bastelarbeit an. Sch. basteln sich eine Schildkröte als Türschild für ihr Zimmer	Einzelarbeit Sch.aktivitäten	Kopien, Stifte, Schere, Klebstoff, Laminiergerät
5`	Abschluss	L. bittet die Sch .ihre Schildkröten auf den großen Tisch zu legen und alle Werke werden gewürdigt	Stehkreis um den Esstisch	

**Stilleübung „Die Schildkrötenübung“**

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

„Setze dich mit angewinkelten Knien hin. Umarme deine Knie und ruhe mit der Stirn auf den Knien. Mach am besten die Augen zu... Atme ruhig ein und dann wieder aus ... Atme ein und atme aus... Atme ein und atme aus ... Atme so langsam, wie es dir ohne Anstrengung möglich ist... lockere alle Muskeln deines Körpers bewusst... dein Körper soll so entspannt sein, dass du ihn nicht mehr fühlst... Stelle dir die Schildkröte vor, die sich langsam und sanft einzieht, wie wenn man nach innen gezogen würde... Lass dich genauso sanft nach innen ziehen... Lass es dir gut gehen dort...(Zeit geben) (evt.leise Musik)...

**In meinem Haus,  
da wohne ich,  
da schlafe ich,  
da esse ich.**

**In meinem Haus,  
da lache ich,  
da weine ich,  
da träume ich.**

**Und wenn du willst,  
dann öffne ich,  
die Tür  
und lass dich ein.**

**Und wenn ich es will,  
dann schließe ich  
die Tür  
und bin allein.**

(Gina Ruck Pauquet)

Wenn du möchtest, kannst du jetzt langsam anfangen, deine Glieder und deinen Kopf zu strecken... Lass dir Zeit dabei...dann kannst du dich zum Abschluss räkeln, gähnen und wieder da sein.“