



© vltrdias - clipdealer

Aline Kurt

Rituale und Stilleübungen für den Religionsunterricht

 Verlag an der Ruhr

Impressum

Titel

Rituale und Stilleübungen für den Religionsunterricht

Autorin

Aline Kurt

Umschlagmotive

vorne: Foto © vltrdias – clipdealer, Illustration © VRD – stock.adobe.com

hinten: © martex – Fotolia.com

Illustrationen

Fußzeile (Kinderkette) © VRD – stock.adobe.com, Kopfzeile (Kerze) © Anja Boretzki;
alle anderen © Verlag an der Ruhr (wenn nicht anders angegeben)

Druck

Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin, DE



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 1–4

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung. Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2013, Nachdruck 2022

ISBN 978-3-8346-2455-0

Vorwort	5
---------------	---

Rituale **7**

Einstiegs Geschichte, um Störungen vorzubeugen.....	8
---	---

Rituale für den Stundeneinstieg 9

Reise zum Religionsunterricht	10
Stimmungswiese	11
Das passt heute zu mir	12
Ich werfe meine Sorgen auf Gott	13
Schlechte Gedanken verschwinden	14
Der besondere Morgengruß	15
Wir reichen uns die Hände	16
Ich schick dir ein Licht	17
Stress, verschwinde!	18
Jesus ist unter uns	19
Gemeinsam beten	22
Im Stillen beten	26
Gebetbuch	27
Begrüßungsstraße.....	28
Tierische Begrüßung	29
Zwei sind besser als einer	30

Rituale für den Stundenausklang 31

Zum Abschied geb ich dir die Hand	32
Ich lass die Relistunde durch meinen Kopf und mein Herz ziehen	33
Danke für	34
Feedback geben und bekommen	35
Reli-Barometer	36
Die Relistunde war für mich	37
Das wünsch ich dir	40
So bist du für mich	41
Ich Sorge für dich - Patenschaften bilden	42
Gott kennt meine Stärken	43
Freude- und Kummerkasten	44
Fürbitten-Pool	45

Inhaltsverzeichnis

Fürbitten-Wand	48
Ich segne dich	49
Wir segnen dich im Stillen	53

Musik und Rhythmik zum Stundeneinstieg und Stundenausklang .. 54

Gemeinsam singen	55
Gemeinsam singen: Wir tragen ein Licht	56
Gemeinsam singen: Da berühren sich Himmel und Erde	58
Gemeinsam singen: Vergiss es nie (Du bist du)	60
Bewegungslied: Halte zu mir, guter Gott	62
Bewegungslied: He's Got the Whole World	64
Bewegungen übertragen.....	65
Die Stunde einläuten und/oder ausklingen lassen	66
Einen Reli-Rap gestalten	68

Stilleübungen

69

Stilleübungen: Meditationen 70

Bildmeditation	71
Objektmeditation: Kreuz	77
Objektmeditation: Kerze	78
Objektmeditation: Brot spendet Leben	79
Meditation mit Worten und Affirmationen	81
Textmeditation	83
Meditatives Malen	86
Musikmeditation	88
Gott hat mir meinen Atem geschenkt	89
Nächstenliebe üben	90
Naturmandala legen	91
Mandalas malen	92

Stilleübungen: Entspannungsübungen 96

Rückengeschichten	97
Fantasiereise: Symbol Wasser	103
Fantasiereise: Symbol Baum	105
Fantasiereise: Symbol Weg	107
Entspannungsübung: Ich spüre meinen Körper	109
Entspannungsübungen: Kurztechniken	111

Das Gedankenkarussell scheint oftmals gar nicht still zu stehen: „Habe ich an alles gedacht? Ach, diese und jene Arbeit wollte ich ja auch noch erledigen!“ Gerade in unserem Beruf wachsen die Anforderungen permanent.

Doch nicht nur wir Lehrer* fühlen uns oftmals überfordert und haben das Gefühl, dass uns der Alltag über den Kopf zu wachsen scheint. Auch die **Kinder wissen bereits, was Stress bedeutet** und haben oft schon in ihrem Alter eine ziemlich genaue Vorstellung von Stresssymptomen.

Wir als Lehrer können die Anforderungen an die Kinder nur bis zu einem gewissen Ausmaß begrenzen, da wir nur bedingt Einfluss auf Niveau und Pensum der Lerninhalte nehmen können. Dennoch haben wir die Möglichkeit, die Kinder ein Stück weit zu erden und ihnen zu einem gewissen Maß an **Ruhe** zu verhelfen. Dabei stellen **Rituale und Stilleübungen ein äußerst wichtiges Instrument** dar, um Ankerpunkte im Alltag der Kinder zu setzen. Beide Formen haben einen beruhigenden Charakter. Vor allem **Rituale** vermitteln den Kindern ein Gefühl von **Halt und Sicherheit**. Gleichermaßen stärken sie das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit. **Stilleübungen** erfüllen ebenfalls diese Kriterien und können selbstverständlich auch Ritualcharakter haben, wenn sie stetig in die Unterrichtspraxis integriert werden. Die Neurologen Andrew Newberg und Mark Robert Waldman haben anhand zahlreicher Studien belegt, welchen Einfluss spirituelle Übungen auf unser Gehirn haben. Sie tragen dazu bei, unsere neuronale Vernetzung zu aktivieren, nehmen positiven Einfluss auf das limbische System und vieles mehr. Diese und weitere Forschungsergebnisse haben die beiden Neurologen in ihrem Buch „Der Fingerabdruck Gottes“ veröffentlicht (s. S. 111).

Doch was hat all das mit unserem Fach Religion zu tun? Kein anderes Fach lädt auf diese Weise dazu ein, unseren Kindern die Möglichkeit eines gottgewollten Lebens abseits von Leistungserwartungen, Notendruck, anderem schulischen sowie privatem Stress nahezubringen. Still werden zu können und Ruhe zuzulassen, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, **spirituelle und religiöse Erfahrungen** machen zu können. So heißt es bereits in der Bibel: „Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“ (Jes 30, 15)

Dabei möchte Sie das vorliegende Buch mit zahlreichen Ideen unterstützen. Da Ihre Zeit schon zur Genüge ausgefüllt ist, ermöglicht dieses Buch, für Sie passende Übungen schnell auszuwählen. Sie müssen also keine tief greifenden Analysen lesen, sondern finden sofort **einsatzbereite Vorschläge**. Auf diese Weise möchte ich dazu beitragen, Ihrem Alltag zu mehr Ruhe und Entspannung zu verhelfen.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.



Vorwort

Im **1. Teil**, S. 7–68, finden Sie eine Ideensammlung zu **Ritualen**. Diese wurden bewusst in Rituale für den **Stundeneinstieg** bzw. **Stundenausklang** unterteilt. Auf S. 54–68 befinden sich **Rituale auf musikalisch-rhythmischer Ebene**, die Sie sowohl zur Einstimmung auf den Unterricht als auch zum Ausklang verwenden können.

Hieran knüpfen im **2. Teil**, S. 69–111, ausgewählte **Stilleübungen** an, die Sie jederzeit in Ihre Unterrichtspraxis integrieren können. Hier finden Sie Stilleübungen, die ganz bewusst eng gefasst wurden, um Ihren Religionsunterricht zu bereichern. Yogaübungen o.Ä. finden Sie an dieser Stelle keine, da hier der Bezug zum Religionsunterricht nicht in direkter Form gegeben ist.

Bevor Sie nun in Ruhe in diesem Buch schmökern, möchte ich Ihnen noch kurz einen Tipp für den **Umgang mit Störungen** an die Hand geben. Da es gerade im Religionsunterricht immer wieder Kinder gibt, die diesem Fach keine allzu große Bedeutung zumessen, kann es passieren, dass das eine oder andere Kind den Ablauf der Rituale oder Stilleübungen durch Störungen boykottiert. Dies ist gerade im Hinblick auf die Ziele der Rituale und Stilleübungen für die ganze Gruppe nicht schön. Patentrezepte für solche Fälle gibt es leider nicht. Ich habe in meiner Unterrichtspraxis jedoch die Erfahrung gemacht, dass Kinder den Unterricht weniger stören, wenn sie in die Handlungen konsequent mit einbezogen werden. Dadurch haben sie das Gefühl, aktiv Entscheidungen treffen zu dürfen und nicht bloß Anweisungen ausführen zu müssen. Deshalb empfehle ich Ihnen, stets gemeinsam mit Ihren Kindern zu entscheiden, wie mit Störungen umgegangen werden soll. Sie werden überrascht sein, welche Ideen die Kinder im Bezug auf dieses Thema haben! Ein gemeinsamer Vertrag rundet die Sache ab. Diesen gestalten Sie natürlich gemeinsam mit den Kindern, indem Sie eventuelle Sanktionen im Fall von Störungen festhalten und alles von den Kindern unterschreiben lassen. Eine andere Methode, Störungen im Keim zu ersticken, hat sich in meiner Unterrichtspraxis ebenfalls gut bewährt. Oftmals ist den Kindern gar nicht so recht bewusst, was Störungen eigentlich sind. Natürlich wissen sie schon, dass Sie es als störend empfinden, wenn beispielsweise Lea permanent mit ihrer Freundin spricht. Woran es den Kindern letztendlich jedoch oftmals noch mangelt, ist in diesem Fall die sogenannte Empathiefähigkeit. Anhand einer Geschichte, die ihrer Lebenswirklichkeit entspringt, kann man den Kindern bewusst machen, wie „nervig“ solche Störungen letztendlich sein können. Auf Seite 8 finden Sie solch eine Geschichte, die Sie den Kindern zur Einführung eines Rituals oder vor der Durchführung einer Stilleübung vorlesen können.

Viel Spaß und entspannende Momente wünscht Ihnen

Aline Kurt





© Vltrdias - clipdealer

Rituale



Einstiegsgeschichte, um Störungen vorzubeugen

Halt die Klappe – du nervst!

„Oh Mann, ist das heute anstrengend“, denkt Louis in der letzten Stunde und seufzt. Wie gut, dass er heute Mittag mal keine Termine hat. Da kann er sich in aller Ruhe ausruhen. Louis freut sich schon darauf, sich vor den Fernseher zu legen und mal eine Runde auf seiner Playstation zu zocken. Dabei kann er richtig gut abschalten.

„Heute will ich keinen mehr sehen und vor allem nichts mehr hören. Boah, so 'ne Mathearbeit hat es echt in sich und dann noch die ganzen anderen Fächer. Und in Reli sind wir auch noch draußen in der Pampa rumgestiefelt. Ja, zugegeben, draußen war es schon ganz cool. Aber die frische Luft hat mich auch ganz schön geschlaucht“, denkt Louis.

Sobald es klingelt, rennt Louis sofort zum Bus. Er will jetzt nur noch heim. Doch im Bus ist heute auch mächtig was los. Die Kinder aus der Fünften meinen wieder, sie wären die stärksten, und nerven alle Grundschüler. Normalerweise lässt Louis sich so etwas gar nicht gefallen, aber heute fühlt er sich so erledigt, dass er keine Lust auf Diskussionen hat.

Nach einer gefühlten Ewigkeit ist es endlich so weit. Der Bus hält in der Nähe von Louis' Zuhause. Es trennen ihn nur noch wenige Meter von der Couch und seiner Playstation.

Geschafft! Louis schließt die Haustür auf, wirft die Schultasche in die Ecke und schmeißt sich auf die Couch. Gerade als er es sich so richtig gemütlich gemacht und ein tolles Spiel ausgewählt hat, kommt seine Mutter ins Zimmer. „Hallo, mein Schatz, ich habe heute mal früher Schluss gemacht, dann können wir zusammen was unternehmen“, ruft sie fröhlich. Louis rollt genervt mit den Augen. „Nichts für ungut, Mama, aber ich will jetzt einfach 'ne Runde spielen, okay?“, zischt Louis. Es fällt ihm wirklich schwer, dabei ruhig zu bleiben. Doch seine Mutter lässt nicht locker. „Oh, Spatz, komm, wir machen was Schönes zusammen. Auf deiner Konsole spielen kannst du doch noch an einem anderen Tag“, versucht sie, ihn umzustimmen. Dummerweise stellt sie sich ausgerechnet vor den Fernseher. Das bringt Louis auf die Palme. „Mensch, Mama, halt die Klappe, du nervst! Siehst du nicht, dass ich mich ausruhen will?“, schreit Louis. Mama ist entsetzt. „Was ist denn mit dir los?“, fragt sie empört. „Tut mir leid. Ich bin einfach total fertig und will doch nur ein bisschen entspannen“, entschuldigt sich Louis. Mama nickt. „Das kenn ich. Wenn man entspannen will, möchte man einfach mal nicht gestört werden. Dann ruh dich jetzt aus, und wenn du dich erholt hast, gehen wir raus, okay?“ Louis nickt. Das ist eine gute Idee. Mama hat ganz schön viel Ahnung vom Leben und so ...



Rituale für den Stundeneinstieg

Ritual	Ziel	Zeitbedarf	Alter
Reise zum Religionsunterricht (S. 10)	Zur Ruhe kommen	5 Minuten	Ab 6
Stimmungswiese (S. 11)	Gefühlslage bewusst machen	10–15 Minuten	Ab 6
Das passt heute zu mir (S. 12)	Gefühle mit Naturmaterialien assoziieren	10–15 Minuten	Ab 8
Ich werfe meine Sorgen auf Gott (S. 13)	Ängste und Sorgen loslassen	10–15 Minuten	Ab 8
Schlechte Gedanken verschwinden (S. 14)	Ängste und Sorgen durch positives Denken umkehren	5–10 Minuten	Ab 8
Der besondere Morgengruß (S. 15)	Gruppengemeinschaft stärken	5 Minuten	Ab 6
Wir reichen uns die Hände (S. 16)	Achtsamkeit steigern und Gruppengefühl stärken	5–10 Minuten	Ab 6
Ich schick dir ein Licht (S. 17)	Den Religionsunterricht als Kraftspender erfahren	5 Minuten	Ab 6
Stress, verschwinde! (S. 18)	Zur Ruhe kommen	2 Minuten	Ab 6
Jesus ist unter uns (S. 19)	Zur Ruhe kommen, sich der Allgegenwärtigkeit Jesu bewusst werden	10–15 Minuten	Ab 9
Gemeinsam beten (S. 22)	Gemeinschaft und Glauben stärken	5–10 Minuten	Ab 6
Im Stillen beten (S. 26)	Beten als „Gespräch mit Gott“ erkennen, Sorgen und Ängste loslassen	5 Minuten	Ab 6
Gebetbuch (S. 27)	Gemeinschaft stärken, Gebetspraxis vertiefen	5–10 Minuten	Ab 8
Begrüßungsstraße (S. 28)	Gemeinschaftsgefühl stärken, Nähe zulassen	5 Minuten	Ab 6
Tierische Begrüßung (S. 29)	Naturverbundenheit vertiefen	5 Minuten	Ab 6
Zwei sind besser als einer (S. 30)	Gruppengemeinschaft stärken, Vertrauen ausbauen	5–10 Minuten	Ab 6



Reise zum Religionsunterricht

Material langes Seil
alternativ: 2–3 Springseile, aneinandergelotet

Zeitbedarf ca. 5 Minuten

Alter ab 6 Jahre

Vorbereitung

Wählen Sie eine freie Fläche im Klassenraum aus. Arrangieren Sie dort mithilfe des Seils einen großen Kreis auf dem Boden, in dem alle Kinder Platz finden.

So geht's

Zeigen Sie den Kindern den vorbereiteten Kreis. Sagen Sie ihnen, dass sie sich dabei einen Heißluftballon vorstellen sollen, mit dem Sie nun gemeinsam zum Religionsunterricht schweben wollen.

Fordern Sie die Schüler auf, sich im Seil-Kreis einzufinden. Stellen auch Sie sich in den Kreis, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Bitten Sie die Kinder, sich an den Händen zu fassen und die Augen zu schließen.

Geben Sie gemeinsam das Startsignal zum Abheben des Ballons. Dazu können Sie beispielsweise bis 3 zählen oder ein Kommando, wie „Start“ oder „Los geht's“, sprechen.

Ermutigen Sie die Kinder, sich von allem „Ballast“ zu befreien, um sich auf das Abenteuer „Religionsunterricht“ einlassen zu können. Erzählen Sie ihnen dazu, dass während einer Ballonfahrt beispielsweise Sandsäcke abgeworfen werden, damit der Ballon an Höhe gewinnt. Auch in unserem Leben gibt es diese „Sandsäcke“ in Form von Ängsten, Sorgen und Ärger.

Lassen Sie den Kindern ruhig ein bis zwei Minuten Zeit, bevor Sie verkünden, dass sie gelandet sind. Nun steigen die Kinder nacheinander aus und nehmen ihren Platz im Klassenzimmer ein.



- Material** ▶ 1 grünes Tuch
für jedes Kind:
▶ 3 Steine (z. B. flache Kieselsteine, gesammelt oder aus dem Baumarkt)
▶ 1 wasserfester Stift
▶ eventuell 1 Sitzkissen
- Zeitbedarf** ca. 10–15 Minuten
- Alter** ab 6 Jahre

Vorbereitung

Händigen Sie jedem Kind jeweils drei Steine und einen Stift aus. Alle malen nun auf ihre Steine diese drei Gesichtsausdrücke:



So geht's

Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis. Legen Sie das Tuch in die Mitte. Dieses symbolisiert eine Wiese.

Bitten Sie die Jungen und Mädchen, kurz innezuhalten und ihre momentane Grundstimmung zu erspüren. Dementsprechend entscheiden sich die Kinder für einen Stein und positionieren ihn auf der Stimmungswiese. Reihum erhalten sie nun auf freiwilliger Basis Gelegenheit, ihre Auswahl zu begründen. Die anderen Kinder dürfen dazu Stellung beziehen und beispielsweise trösten oder aufmuntern.

Tipp

Überlegen Sie im Vorfeld gemeinsam, in welcher Weise traurige Kinder getröstet oder aufgemuntert werden können. Dazu können Sie auch im Vorfeld gemeinsam „Trostkärtchen“ entwickeln, die dann im Rahmen dieses Rituals vorgelesen werden. Hilfreich ist es auch, wenn Sie gemeinsam Strategien entwickeln, wie ein Gefühl der Wut gedämpft werden kann.



Das passt heute zu mir

Material	▶ 1 Korb ▶ unterschiedliche Naturmaterialien (Blumen, Blätter, Steine, Grashalme usw.) <i>für jedes Kind:</i> ▶ 1 Sitzkissen (optional)
Zeitbedarf	ca. 10–15 Minuten
Alter	ab 8 Jahre

Vorbereitung

Legen Sie die Materialien in den Korb.

So geht's

Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis. Lassen Sie den Korb im Uhrzeigersinn herumgehen. Die Jungen und Mädchen wählen nun einen Gegenstand daraus, der sie besonders anspricht. Ihre Auswahl begründen die Kinder kurz (Beispielsweise: „Ich brauche heute etwas Halt. Deshalb habe ich den Stein ausgewählt. Daran kann ich mich festhalten.“ Oder: „Ich habe mir diese gelbe Blume ausgesucht, weil sie mir Mut macht. Heute brauche ich besonders viel Mut, weil ...“ usw.).

Die Erläuterungen der Kinder sollten Sie völlig wertungsfrei stehen lassen. Dadurch erleben die Jungen und Mädchen die Religionsgruppe als einen Ort der Geborgenheit. Jeder darf sich so zeigen, wie er wirklich ist.

Tipps

- Alternativ können Sie die Kinder auch auffordern, Gegenstände mitzubringen, die ihnen in besonderem Maße am Herzen liegen.
- Gerade während der Einführung dieses Rituals benötigen die Kinder noch etwas Hilfestellung. Indem Sie den Anfang machen, einen Gegenstand auswählen und Ihre Auswahl begründen, verdeutlichen Sie den Ablauf.



Ich werfe meine Sorgen auf Gott

- Material**
- ▶ 1 großer Rucksack
- für jedes Kind:*
- ▶ 1 Zettel
 - ▶ 1 Stift
 - ▶ 1 Schreibunterlage
 - ▶ 1 Sitzkissen (optional)

Zeitbedarf ca. 10–15 Minuten

Alter ab 8 Jahre

So geht's

Die Kinder kommen in den Sitzkreis und bringen eine Schreibunterlage und einen Stift mit.

Zeigen Sie ihnen den mitgebrachten Rucksack. Erzählen Sie, dass es in der Bibel einige Passagen gibt, die sich mit dem Thema „Sorgen“ befassen. Dort ist unter anderem Folgendes zu lesen:

„Werft all eure Sorgen auf Gott, denn er kümmert sich um euch.“

(frei nach 1 Pet. 5, 7)

Fordern Sie die Kinder auf, dieser Einladung nun nachzukommen. Händigen Sie ihnen dazu die Zettel aus. Die Jungen und Mädchen notieren anonym ihre momentanen Sorgen darauf.

Geben Sie anschließend den Rucksack im Uhrzeigersinn herum. Bitten Sie die Kinder, ihre Zettel dort hineinzuworfen, und erläutern Sie ihnen, dass Gott ihnen helfen wird, diese Sorgen zu tragen, denn „er kümmert sich um euch“.

Tipp

Nachdem den Jungen und Mädchen der Ablauf dieses Rituals geläufig ist, genügt es, wenn sie das Ritual mit den folgenden Worten beginnen: „Lasst uns nun Gott unsere Sorgen anvertrauen, denn er kümmert sich um uns und hilft uns bei all unseren Problemen.“



Schlechte Gedanken verschwinden

Material für jedes Kind:

- ▶ 1 Notizzettel
- ▶ 1 roter Stift
- ▶ 1 grüner Stift

Zeitbedarf ca. 5–10 Minuten

Alter ab 8 Jahre

So geht's

Händigen Sie jedem Kind einen Notizzettel aus.

Bitten Sie die Jungen und Mädchen, ihre Sorgen in einem Wort zusammenzufassen.

Dieses Wort notieren sie mit einem roten Stift auf dem Zettel.

Fordern Sie die Kinder nun auf, einen Gegensatz für das Sorgen-Wort zu finden.

Dieses Wort schreiben sie mit dem grünen Stift auf die Rückseite.

Bitten Sie die Kinder, sich nun vorzustellen, wie das rot geschriebene Wort an Kraft verliert. Dazu konzentrieren sie sich nun ausschließlich auf das grün geschriebene Wort, schließen die Augen und lassen das „grüne Wort“ im Geiste immer größer werden. Sollte das „rote Wort“ zwischendurch auftauchen, so öffnen sie kurz die Augen und lesen erneut ihr positives Wort.

Nach 1–2 Minuten wird der Zettel gefaltet und in der Hosentasche verstaut. Bei Bedarf können die Jungen und Mädchen ihr positives Wort im Laufe des Tages erneut anschauen.

Tipps

- Sammeln Sie zu Beginn dieser Übung gemeinsam einige Beispiele für die Umkehrung negativer Worte, z. B.: Wut – Freude, Trauer – Fröhlichkeit, Hass – Liebe, Ungeduld – Geduld.
- Anstatt der Buntstifte können Sie auch radierbare Kugelschreiber einsetzen. Damit schreiben die Kinder ihr Problem auf, schauen es an und „löschen“ es dann symbolisch aus.



Der besondere Morgengruß

Material 1 Klangschale o.Ä.

Zeitbedarf ca. 5 Minuten

Alter ab 6 Jahre

So geht's

Betätigen Sie die Klangschale, sobald sich alle Kinder im Klassenzimmer befinden. Fordern Sie die Kinder auf, sich frei im Klassenzimmer zu bewegen, solange die Töne erklingen. Sobald sie die Töne nicht mehr wahrnehmen, bleiben die Kinder ruhig stehen.

Gehen Sie nun auf ein Kind zu, schauen Sie ihm in die Augen, reichen Sie ihm die Hand und wünschen Sie ihm „Guten Morgen“. Achten Sie darauf, das Kind persönlich anzusprechen: „Liebe/r ..., ich wünsche dir einen wunderschönen Morgen.“

Nun begrüßt dieses Kind einen anderen Teilnehmer der Religionsgruppe, der sich in seiner unmittelbaren Nähe befindet. Die Kinder, die bereits begrüßt wurden, nehmen ihre Plätze ein. Auf diese Weise wird ersichtlich, wer noch begrüßt werden sollte.

Tipps

- Natürlich können Sie anstatt der Klangschale auch ein anderes Instrument wählen, oder gemeinsam mit den Jungen und Mädchen ein Handzeichen vereinbaren.
- Die individuelle Ansprache und die Namensnennung sind besonders wichtig, da die Kinder im Religionsunterricht ja oftmals aus unterschiedlichen Klassen zusammenkommen und sich innerhalb der neuen Struktur manchmal nur schwer zurechtfinden. Die persönliche Ansprache signalisiert den Jungen und Mädchen, dass sie ein Teil der neuen Gemeinschaft sind und in ihrer Individualität willkommen sind.



Wir reichen uns die Hände

Material —

Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten

Alter ab 6 Jahre

So geht's

Bilden Sie mit den Kindern einen Kreis. Teilen Sie nun jeweils zwei nebeneinanderstehende Kinder in Paare ein. Diese fassen sich an den Händen und schließen die Augen.

Stellen Sie ihnen nun nacheinander die folgenden Fragen, die jedes Kind still für sich beantwortet:

- ☞ *Wie fühlt sich die Hand des Kindes an, das neben dir steht?*
- ☞ *Ist seine Hand warm oder kalt?*
- ☞ *Ist sein Händedruck stark oder eher sanft?*
- ☞ *Fühlt sich das für dich gut an?*

Nun werden diese Paare aufgelöst. Die Kinder reichen nun jeweils ihrem anderen Kreisnachbarn die Hand. Auch hier schließen sie wieder ihre Augen und beantworten im Stillen die folgenden Fragen:

- ☞ *Wie fühlt sich die Hand deines neuen Nachbarn an?*
- ☞ *Wie ist sein Händedruck?*
- ☞ *Ist das Gefühl, das du nun hast, das gleiche wie eben?*
- ☞ *Woran könnte es liegen?*

Fordern Sie die Kinder auf, nun wieder ihre Augen zu öffnen, ihren linken und rechten Nachbarn zu begrüßen und ihm einen schönen Tag zu wünschen.



Entspannungsübungen: Kurztechniken

Material

—

Zeitbedarf

jeweils ca. 2–3 Minuten

Alter

ab 6 Jahre

So geht's

Wählen Sie aus den folgenden Vorschlägen eine Entspannungsübung aus. Führen Sie diese mit den Kindern gemeinsam durch. Da die Techniken recht leicht umsetzbar sind und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, können Sie diese immer wieder zwischendurch anwenden, wenn Sie eine Konzentrationseinbuße Ihrer Schüler verspüren.

Gähnen

Fordern Sie die Jungen und Mädchen auf, mindestens 7-mal hintereinander herzhaft zu gähnen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Gähnen. Auch wenn dies nicht gerade den Knigge-Vorstellungen entspricht, ist Gähnen ein effektives Instrument, um zugleich Aufmerksamkeit und Entspannung zu erzeugen. Es regt sowohl die Hirntätigkeit als auch den Stoffwechsel an, optimiert das Bewusstsein, entspannt den gesamten Körper und reduziert Stress. Probieren Sie es aus!

Lächeln

Stellen Sie sich mit den Kindern in einem Kreis auf. Lächeln Sie das Kind zu Ihrer Linken an und bitten Sie es, das Lächeln im Uhrzeigersinn weiterzugeben. Einige Kinder werden bereits lächeln, bevor das Lächeln an sie weitergegeben wurde. Dies ist durch die Spiegelneuronen begründbar, über die jeder Mensch verfügt. Sie sorgen dafür, dass Gemütsregungen anderer Personen auf uns überspringen.

Lächeln hat wie auch das Gähnen einen unglaublichen Effekt auf unser Gehirn. Es sorgt für Entspannung, hebt die emotionale Stimmung und aktiviert die Neuronalkreisläufe.

(Vgl. Newberg, Andrew/Waldmann, Mark Robert: Der Fingerabdruck Gottes. Goldmann 2012, S. 205/206)

