



Stille- erfahren und erleben

Stand: 30.03.2021

Jahrgangsstufen	1-4
Fach/Fächer	Katholische Religionslehre
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Sprachliche Bildung, Soziales Lernen
Zeitraumen	3 - 4 Unterrichtseinheiten, in jeder Religionsstunde als Kurzübung möglich
Benötigtes Material	M 1 Wortmeditation , M 2 Textmeditation

Kompetenzerwartungen

Fachprofil Katholische Religionslehre

Die Schülerinnen und Schüler machen sich vertraut mit Formen gelebten Glaubens. Die Kinder sind auf der Suche nach lebendigen Erfahrungen mit Religion und Glauben. Darum bedarf es Formen der Begegnung von Glaubenspraxis in Ritualen, Gebetsweisen, einfachen gottesdienstlichen Feiern, in Stilleübungen, christlichen Zeichen und Festen, in Beispielen der tätigen Nächstenliebe.

KR 1/2 Lernbereich 4: Ausdrucksformen des Glaubens an Gott – Beten und Handeln, Bilder und Symbole

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- verstehen, dass Gegenstände und Handlungen im eigenen Lebensbereich eine besondere Bedeutung gewinnen können, und verbinden entsprechende Gegenstände und Zeichen mit Gedanken an Gott.
- zeigen sich bereit, äußere Bedingungen zu schaffen und Grundhaltungen einzunehmen, die Beten ermöglichen.
- bringen ihre Gedanken und Gefühle in einfachen Gebetsformen zum Ausdruck und unterscheiden Grundformen des Gebetes.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Grundhaltungen des Betens, z. B. still werden, hören, sich auf Gott ausrichten ehrfürchtig sein



KR3/4 Lernbereich 4: Ausdrucksformen des Glaubens an Gott – Beten und Handeln, Bilder und Symbole

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen und deuten Bilder und Symbole als Hinweise auf eine nicht sichtbare Wirklichkeit und erfassen symbolhaftes Reden als Sprachform des Glaubens.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- der Verweischarakter von alltäglichen Redewendungen und Sprichwörtern; bildhafte Sprachformen, z. B. in Gebeten, Liedern und biblischen Aussagen (z. B. Ps 30,12, Mt 5,14, Joh 10,9)
- Symbole, sprachliche Ausdeutungen, Segensworte zum dreieinigen Gottesverhältnis: Gott über uns – Gott bei uns – Gottes Wirken in uns

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler erleben Stille durch einfache und leicht nachvollziehbare spielerische und persönliche Übungen und öffnen sich für kurze Momente für meditative Übungen.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse

Wortmeditation: (M 1)

Wähle dir ein Wort aus der Mitte aus. Lege das Wort vor dich hin. Schließe deine Augen. Versuche dich nur auf das Wort zu konzentrieren.

Anschließend erfolgt eine Reflexionsrunde.

Textmeditation: (M 2)

Lies dir die Sätze aus der Bibel durch. Suche dir einen Text aus, der zu dir passt oder der dich anspricht.

Anschließend erfolgt eine Reflexionsrunde.

Objektmeditation:

Wähle dir aus dem Korb einen (Kiesel-) Stein (alternativ: Halbedelstein, Schlüssel, Muschel, ...) aus. Betrachte deinen gewählten Gegenstand einige Minuten. Lege ihn in den Korb zurück. Findest du deinen Gegenstand wieder heraus? Woran hast du ihn erkannt?

Anschließend erfolgt eine Reflexionsrunde.

Hinweise für den Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler suchen sich bei der **Wortmeditation** ein Wort aus einem Körbchen aus und bündeln ihre Aufmerksamkeit für kurze Zeit nur auf dieses Wort. Im Anschluss daran folgt eine Reflexionsrunde mit folgenden möglichen Fragen:

- Warum hat dich das Wort angesprochen?
- Warum hast du es ausgewählt?
- An was hast du gedacht?
- Hast du dir etwas Bestimmtes vorgestellt?
- Konntest du dich leicht konzentrieren?
- Wie hast du dich bei der Übung gefühlt?
- Wie geht es dir jetzt?

Bei der **Textmeditation** werden den Schülerinnen und Schülern Hoffungs- und Zuversichtspsalmen bzw. Textstellen aus dem Matthäus- bzw. Johannesevangelium angeboten.

Jeder wählt sich einen für sich am besten zutreffenden Psalm/Evangeliumstext aus und widmet sich den Zeilen in einem Moment der Stille. Im Anschluss daran erfolgt eine Reflexionsrunde.

- Warum hat dich dieser Text angesprochen?
- Warum hast du ihn ausgewählt?
- An was hast du gedacht?
- Hat dich der Text an etwas erinnert?
- Konntest du dich leicht konzentrieren?
- Wie hast du dich bei der Übung gefühlt?
- Wie geht es dir jetzt?

Objektmeditation:

Kerze (alternativ Kreuz, Brot, Stein, Blatt, Schlüssel...)

Stelle die Kerze vor dich. Setze dich locker auf deinen Stuhl. Lausche auf deinen Atem. Schließe deine Augen. Befühle deinen Gegenstand genau. Was ist das Besondere an ihm? Was macht ihn aus? Was unterscheidet ihn von anderen Gegenständen?

Öffne deine Augen. Schaue auf die Kerzenflamme (alternativ. Schaue auf das Kreuz, schaue auf das Brot, schaue auf den Stein...), bis die Flamme vor deinen Augen verschwimmt. Manche sagen auch: Schaue so lange auf den Gegenstand, bis er vor deinen Augen unscharf wird. Schließe dann die Augen und stelle dir die Kerze vor. Dann öffne die Augen wieder und überprüfe, ob dein Bild stimmt. Wiederhole das einige Male.

Erweiterung:

Lege deinen Gegenstand zurück in den Korb. Findest du ihn wieder?

Reflexion:

- Was ist das Besondere an deinem Gegenstand?
- Woran hast du ihn wiedererkannt?
- Warum hast du ihn ausgewählt?
- Hat der Gegenstand eine Bedeutung für dich?



Anregung zum weiteren Lernen

Illustrierende Aufgabe zum Thema: Segen 3./4. Jahrgangsstufe:

https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_KR_Jgst_3-4_LB4_Segen.pdf

Quellen- und Literaturangaben

Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe, Stuttgart 2016. (Psalmworte kindgemäß adaptiert)

Hilger, Georg et al: Religionsdidaktik Grundschule, Handbuch für die Praxis des evangelischen und katholischen Religionsunterrichts, Kösel Verlag München, München 2014, S. 358ff.

Kurt, Aline: Rituale und Stilleübungen für den Religionsunterricht, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2013



Material:

M 1 Wortmeditation

Gott	Jesus	Freude
Glück	Gott ist mein Freund.	Freiheit
Ruhe	Stille	Gott geht mit.
Licht	Ich bin da.	Gott liebt mich.

M 2 Textmeditation

Du hältst mir den Kopf hoch. Psalm 3,4	Du umgibst mich von allen Seiten. Psalm 139,5	Er neigte sich zu mir und hörte mein Schreien. Psalm 40,2	Du rettetest mich vor meinen Feinden. Psalm 18,4
Du legst deine Hand über mich. Psalm 139,5	Du bist bei mir. Psalm 23,4	Du bist mein Fels. Psalm 31,4	Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt. Psalm 30,12
Du siehst meine Not. Psalm 31,8	Du hilfst mir. Psalm 25,5	Du hörst mein Weinen. Psalm 6,9	Du bist mein Lied. Psalm 118,4
Du bist mein Freund. Psalm 25,14	Ihr seid das Licht der Welt. Mt 5, 14	Ich bin die Tür, wer durch mich hineingeht, wird gerettet werden. Joh 10,9	Ich bin der gute Hirt. Joh, 10,11