

WEITERE KARTEN:

KÜNSTLERISCHE RUHEPAUSE

Ziel: Innerlich zur Ruhe kommen, Konzentration, Kreativität.

Vorbereitung: Ein ruhiger Ort, Zeichenblock, Stifte, Kreiden, Wasserfarben (je nach Vorliebe).

Anleitung:

1. Die Schüler*innen suchen sich einen Ort und wählen ein Motiv aus. Sie sollen genug Zeit zum Ausschuchen haben.
2. Danach lassen sie das Motiv auf sich wirken: Was ist das Besondere daran? Sie können das ausgewählte Motiv von verschiedenen Seiten betrachten.
3. Sie bringen ihr Motiv zu Papier. Während des Arbeitens, beobachten sie das Motiv und ihr Bild genau.
4. Ihr Bild darf auch verändert werden. Eigene Vorstellungen haben Platz.
5. Am Ende sollen sie das fertige Bild aus der Ferne betrachten. Was fällt auf?

LIEBLINGSSTEIN

Ziel: Konzentration, Naturerfahrung.

Vorbereitung: ISteine, Natur, Tuch.

Anleitung:

1. Gehen Sie mit den Schüler*innen zu einen Ort mit Steinen oder bringen Sie diese mit.
2. Sammeln Sie gemeinsam verschiedene Steine oder legen Sie Ihre Steine im Klassenzimmer auf.
3. Gemeinsames genaues Betrachten der Steine. Jeder Stein ist anders.
4. Die Schüler*innen können die Oberfläche abtasten, daran riechen ...
5. Vielleicht wird ein Lieblingsstein mit einer besonderen Form oder Farbe gefunden.
6. Zerstreuen Sie die gesammelten Steine wieder – ganz ruhig und bedächtig. Den Lieblingsstein dürfen die Schüler*innen als Erinnerung an diesen Tag mitnehmen. Er kann zukünftig auch ein Anker für schwierige Situationen sein.

NACH-DENKEN

Ziel: Über einen kurzen Text oder ein Zitat gedanklich reflektieren.

Vorbereitung: Impulszitat: „Wer hofft, ist sich selbst immer ein paar Schritte voraus.“

Anleitung:

Die Schüler*innen schließen die Augen und hören das Impulszitat.

Mögliche Impulsfragen:

- Fühle ich mich angesprochen?
- Was fällt mir spontan dazu ein?
- Welche Gefühle kommen mir in den Sinn?
- Welches Bild taucht dazu bei mir auf?
- Kann ich innerlich zustimmen?
- Welcher Person möchte ich dieses Zitat/diesen Text schenken?

SONNENSTRAHLEN FANGEN

Ziel: Achtsame Körperwahrnehmung .

Vorbereitung: Sessel oder Matte.

Anleitung:

Die Schülerinnen setzen sich aufrecht hin und sollen ihren Körper bewusst wahrnehmen.

1. Setze dich aufrecht hin und spüre deinen Körper (=Ausgangsposition).
2. Dann strecke deinen Kopf und deine Arme der Sonne entgegen. Spüre, wie dich die Sonne anlacht und fange die Sonnenstrahlen ein.
3. Dann komm langsam in die Ausgangsposition zurück.
4. Nun mache dich ganz klein und rolle deinen Rücken ein. Deine Hände bewegen sich langsam mit. Spüre wie sich dein Körper nun anfühlt.
5. Komm wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Die Übung kann mehrmals wiederholt werden.

WASSERVERKOSTUNG

Ziel: Bewusst wahrnehmen und Sinne schärfen.

Vorbereitung: Trinkglas- oder -becher für jedes Kind, verschiedene Wassersorten (Leitungswasser, Mineralwasser prickelnd, Mineralwasser still, ...)

Anleitung:

1. Jede*r Schüler*in erhält einen Trinkbecher. Schenken Sie jedem Kind einen Schluck Wasser in den Becher.
2. Die Schüler*innen verkosten das Wasser vorsichtig. Wie fühlt es sich an? Wonach schmeckt es?
3. Das wiederholen Sie mit allen vorbereiteten Wassersorten.
4. Wasser ist nicht gleich Wasser. Die Übung eignet sich gut als Einstieg bei Themen wie: Symbol Wasser, Sakrament der Taufe, ...

WARM WIE EINE ROTE DECKE

Ziel: Geborgenheit erfahren.

Vorbereitung: Kuschecke, evtl. leise Meditationsmusik.

Anleitung:

1. Sammeln Sie gemeinsam mit den Schüler*innen Wörter und Sätze die Kraft geben und Mut machen (an der Tafel).
2. Die Schüler*innen sitzen im Sitzkreis. In der Mitte liegt die Kuschecke. Ein Kind darf sich in die Mitte begeben und in die Decke kuscheln.
3. Die anderen Schüler*innen sagen Mut- und Kraftsätze.
4. Anschließend wird gewechselt. Jedes Kind, das möchte, darf einmal in die Mitte.
5. Mit folgenden Themen kann gut weitergearbeitet werden: Segnen, Kreuzzeichen, Beten, ...

WIE EINE SEEROSE

Ziel: Sich gedanklich öffnen und positiv auf den Tag einstellen.

Vorbereitung: Fünf Minuten Zeit, ev. Bild einer Seerose.

Anleitung:

1. Die Schüler*innen betrachten das Bild oder stellen sich mit geschlossenen Augen eine Seerose vor. Sie öffnet sich am Morgen, wenn die Sonne sie erwärmt und am Abend schließt sie sich wieder.
2. So wie die Seerose möchte auch ich mich heute öffnen
 - für Menschen um mich herum.
 - für neue interessante Ideen.
 - für neue Zusammenhänge und Erkenntnisse.
 - für neue Erfahrungen.
 - für das Erlebnis von schönen Dingen.

EINEM KLANG NACHLAUSCHEN

Ziel: Einen Klang bewusst wahrnehmen und zur Ruhe kommen.

Vorbereitung: Eine Klangschale.

Anleitung:

1. Die Schüler*innen schließen die Augen und senken den Kopf.
2. Auf einer Klangschale wird ein Ton angeschlagen. Alle lauschen dem Klang nach, solange sie ihn hören können.
3. Erst wenn er verklungen ist, öffnen sie die Augen und heben den Kopf. Für einige Augenblicke bewahren wir diese Ruhe weiter.