

## Stille

### Grundgedanke:

In der Unruhe des Alltags geht leicht die wohltuende Erfahrung der Stille verloren. Sie ist eine Hilfe, um zu sich zu kommen, sowie eine Voraussetzung, um Gott näherzukommen. Nicht durch Appelle, sondern durch Übungen sollen die Schüler der Stille begegnen, sie erleben, schätzen und den Weg dazu kennenlernen.

### Einfacher Stundenverlauf:

- Kleines Mandala von außen nach innen ausmalen (AB) (evtl. leise Musik). *Diese Beschäftigung hilft uns, von den vielen äußerlichen Dingen zu unserer Mitte zu kommen und ruhig zu werden.*
- Im Sitzkreis eine Wortkarte mit dem Begriff „Stille“ in die Mitte legen. *Was fällt dir dazu ein?*
- *Die Stille kann sehr angenehm sein. Wo hast du schon eine angenehme Stille erlebt?*
- Gemeinsam Lied zur Beruhigung des Körpers singen: (Melodie selbst erfinden, leichte Bewegungen machen und zur Ruhe kommen.)  
Die Füße werden ruhig, die Füße werden still, die Füße werden ruhig, weil ich's so haben will.  
Die Hände ... Die Finger ... Die Schultern ... Das Köpfchen ... Der Körper ...

- Übungen durchführen, um still zu werden (jede Übung zunächst eine Minute in Stille machen, dann erst von den Eindrücken berichten):
  - *Achte auf die Geräusche außerhalb unseres Klassenzimmers. ...*
  - *Achte auf die Geräusche im Zimmer, ohne welche zu machen. ...*
  - *Achte auf deinen Körper, spürst du etwas? ....*
  - *Achte auf deinen Atem, wie er kommt und wie er geht, ohne etwas zu verändern. ...*
- *Ich lade euch nun ein, mit mir eine Gedankenreise zu machen.* (M)
- Die Eindrücke aus der Gedankenreise auf die zweite Hälfte des Arbeitsblattes (AB) malen.
- Gemeinsam eine Überschrift für das Arbeitsblatt überlegen:  
(z. B. In der Stille können wir Gott näherkommen)

### Möglichkeiten zur Weiterarbeit:

- Zu einer Kirche gehen, zwischen zwei Liedern fünf Minuten schweigen und wieder zurückgehen.
- Ein Bild der Stille malen: Da war es angenehm still.
- Lied „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden“ singen.



### M Der Ort der Stille (*ruhig, mit Pausen vorgetragen*)

Setze dich bequem auf den Stuhl und schließe deine Augen. Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Sitzfläche.

Achte auf deinen Atem ... wie er kommt ... wie er geht.

Stelle dir vor: Du bist in einer fremden Stadt.

Du gehst durch die Straßen: Es ist laut, um dich herum sind viele Geräusche. Fahrzeuge lärmen, Menschen reden, aber du verstehst ihre Sprache nicht ...

Du siehst die Menschen an: Manche wirken gestresst und eilen an dir vorbei ... andere sehen glücklich aus und lächeln dir zu.

An der nächsten Ecke biegst du ab und bist plötzlich in einer kleinen ruhigen Seitenstraße.

Ganz am Ende siehst du ein großes Gebäude. Über der Türe hängt ein Schild. Du liest: Ort der Stille.

Neugierig erklimmst du die Stufen und öffnest langsam die große, schwere Holztüre.

Um dich herum ist sofort absolute Stille – Stille, die beruhigend wirkt, beschützend ...

Werde ganz ruhig und atme tief. Spüre, wie die Stille dich umfängt. Genieße die Stille. Lass die absolute Stille ganz in dich hinein. Genieße die Stille. Versuche, Gottes Nähe zu spüren.

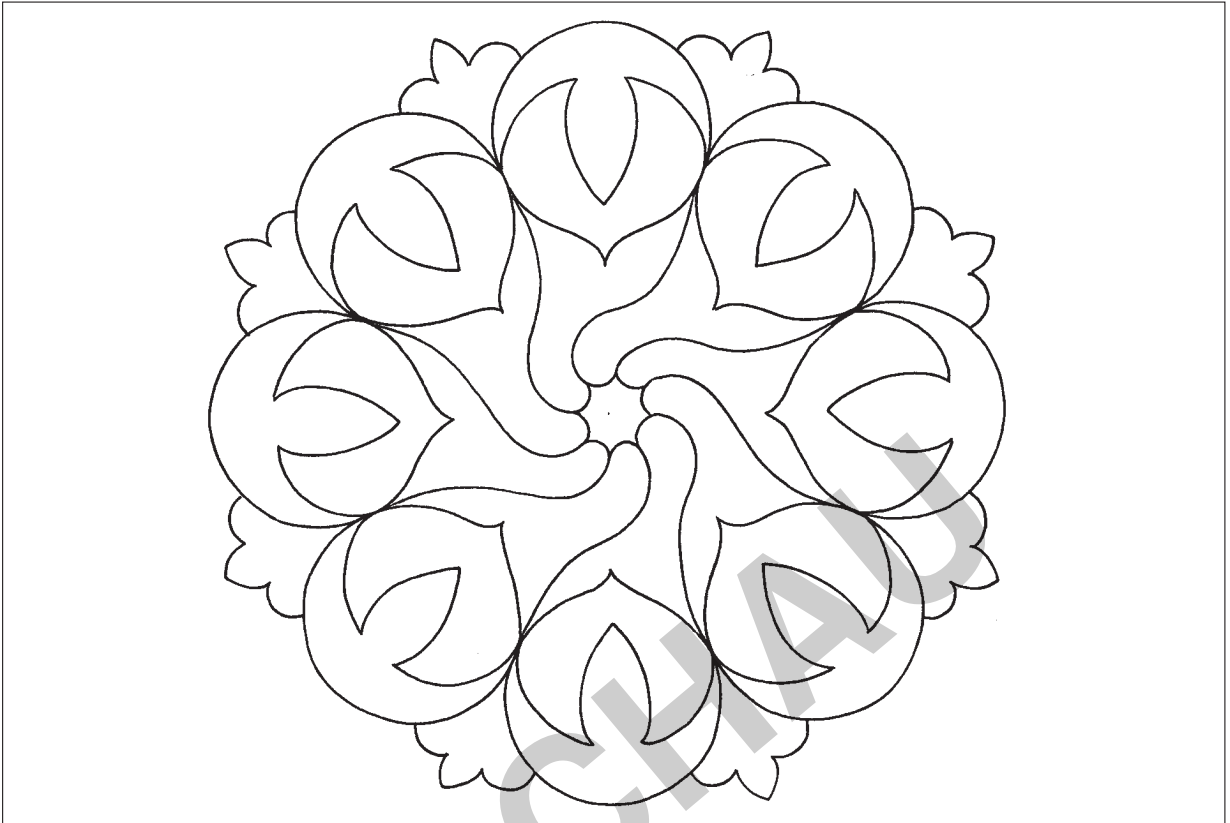
*(Einige Zeit in Stille verweilen)*

Nun verabschiedest du dich langsam wieder vom Ort der Stille. Drehe dich um, öffne die schwere Tür und gehe hinaus auf die Straße.

Kehre nun wieder in unser Klassenzimmer zurück. Öffne deine Augen. Sieh dich um. Du wirst dich erfrischt und munter fühlen. Strecke dich und reibe deine Hände und Arme. Was hast du erlebt?

Was hast du gespürt? ...

1. Male das Mandala von außen nach innen aus.



2. Male deine Eindrücke aus der Gedankenreise.



## Abendgebet

### Grundgedanke:

Ebenso wie der Beginn und die Mitte des Tages ist sein Ende eine besonders dichte Zeit. Die Erinnerung an den vergangenen Tag und die Gedanken an die bevorstehende Nacht sollen im Gebet vor Gott gebracht werden.

### Einfacher Stundenverlauf:

- Gemeinsam ein Lied singen, z. B. „Im Namen des Vaters fröhlich nun beginnen wir“ oder „Bei Gott sind wir geborgen“ oder mit einer Stilleübung beginnen.
- Das gelernte Tischgebet aufsagen (alleine oder zu zweit, sprechen oder mit Haltung beten, freiwillig oder aufrufen, mit Belohnung z. B. Sternchen, ...).
- *Nun hast du das Gebet in der Schule gesagt, es wäre schön, wenn du es jeden Mittag dem lieben Gott sagen würdest. Was könnte helfen, dass du es nicht vergisst?* (mit Mama beten, leise beten ...).

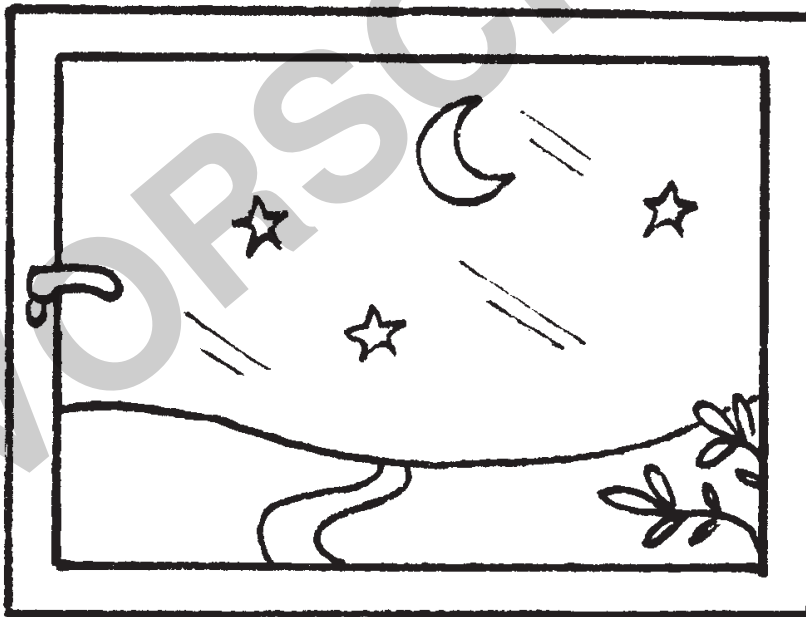
- Bild „Fenster mit Nachthimmel“ (M1) im Sitzkreis betrachten.
- *Wie ist das bei dir, wenn du ins Bett gehst? ...*
- *Der Abend ist eine besondere Zeit ...* (M2).
- Abendgebet austeilen und lesen: leise, einer laut, alle ..., Begriffe klären ... (AB).
- AB bearbeiten und das eigene Zimmer mit Bett und Kuscheltieren malen.
- Hausaufgabe stellen: Abendgebet auswendig lernen.

### Möglichkeiten zur Weiterarbeit:

- Schöne Gebete, die die Kinder kennen oder mitbringen, in einem Gebetsheft sammeln.
- Ein schönes Gebetblatt für das eigene Zimmer gestalten (verziern, ausmalen, laminieren), auf dem das Morgen-, das Tisch- und das Abendgebet stehen.



M1 Bild „Fenster mit Nachthimmel“



M2 Mit eigenen Gedanken und Worten den Abend erläutern (Vorschlag)

Der Abend ist eine besondere Zeit. Vor dem Einschlafen kann einem viel durch den Kopf gehen, vor allem Erinnerungen an den Tag. Vieles war schön, manches auch ungut, alles dürfen wir vor Gott hintragen. Und die Nacht steht bevor. Da sind wir nicht gerne alleine. Und wir sind froh, wenn das Licht noch brennt, wenn jemand da ist, mit uns redet oder noch vorliest. Da kann leicht ein bisschen Angst aufkommen und wir brauchen die Geborgenheit und Sicherheit ganz besonders. Da hilft es uns, wenn wir den lieben Gott um seinen Segen für die Nacht bitten, damit wir gut schlafen können.

1. Markiere die wichtigen Wörter farbig.
2. Male ein Bild von dir und deinem Zimmer am Abend.
3. Schreibe selbst ein kleines Abendgebet mit eigenen Worten.

Bevor ich mich zur Ruh' begeb',  
zu dir, o Gott, mein Herz erheb',  
und sage Dank für jede Gab',  
die ich von dir empfangen hab'.  
Amen.



Guter Gott

---

---

---

---

---

# Das Vaterunser

## Grundgedanke:

Das Vaterunser ist das wichtigste Gebet, das die Christen kennen. Es ist das Gebet, das Jesus seinen Jüngern gelehrt hat. In ihm redet er Gott liebevoll mit „Vater“ an. Das Herrengebet, wie es auch genannt wird, enthält die drei göttlichen Bitten, dass Gottes Name geheiligt werde, sein Reich komme und sein Wille geschehe. Es birgt auch die vier menschlichen Bitten um Brot, Vergebung der Schuld, Führung in der Versuchung und Erlösung vom Bösen.

## Einfacher Stundenverlauf:

- Das Bild (AB) betrachten (vergrößert, Folie oder Sitzkreismitte): *Was könnten die Menschen gesagt haben? Was könnte Jesus gesagt haben? ... Die Menschen sagen: „Wir sehen dich oft beten. Sag uns, wie wir beten sollen!“ Was hat Jesus wohl gesagt? ... Jesus hat gesagt: „Betet so: Vater unser im Himmel ...“*

- Die Satzstreifen (M 1 vergrößert) in der Kreismitte in die richtige Reihenfolge bringen lassen.
- Zu den Satzstreifen eine Frage stellen (M2).
- Das Vaterunser gemeinsam sprechen, dann nochmals mit Bewegungen.
- Evtl.: Gliederung: Anrede, 3 Bitten für Gott, 4 Bitten für die Menschen, Lobpreis.
- Evtl.: *Woher kennst du das Gebet? Wo hast du es gehört? Wer hat es dir gelehrt? ...*
- Lücken auf Arbeitsblatt (AB) ausfüllen, Bild anmalen.
- Hausaufgabe stellen: Das Vaterunser lernen (nächstes Mal zusammen mit einem Partner aufsaugen bzw. beten).

## Möglichkeiten zur Weiterarbeit:

- Lernspiel spielen: Einer sagt ein Wort aus dem Vaterunser, die anderen den entsprechenden Satz.
- Zu einem der Vaterunser-Sätze ein Bild malen, daraus ein Vaterunser-Gesamtbild kleben.
- Lied singen, z. B. „Wenn ich Vater sage, denk ich an ein Haus“.



### M 1 Satzstreifen „Vaterunser“

Vater unser im Himmel,

geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.

Denn dein ist das Reich  
und die Kraft  
und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir  
vergeben unseren Schuldigern.

Amen

### M 2 Erläuterungsfragen zu den 7 Vaterunser-Bitten

1	Geheiligt werde dein Name:	Welche Namen passen für Gott?
2	Dein Reich komme:	Wie ist es in Gottes Reich?
3	Dein Wille geschehe:	Was will Gott?
4	Unser tägliches Brot gib uns:	Was brauchen wir noch zum Leben außer Brot?
5	Vergib uns unsere Schuld:	Woran können Menschen schuld sein?
6	Führe uns nicht in Versuchung:	Wo bin ich versucht, etwas zu tun, was nicht gut für mich ist?
7	Erlöse uns von dem Bösen:	Was ist böse in der Welt?

Setze ein: Reich – Schuld – Bösen – Versuchung – Brot – Name – Wille

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein \_\_\_\_\_

Dein \_\_\_\_\_ komme.

Dein \_\_\_\_\_ geschehe,

wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches \_\_\_\_\_ gib uns heute.

Und vergib uns unsere \_\_\_\_\_,

wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Und führe uns nicht in \_\_\_\_\_,

sondern erlöse uns von dem \_\_\_\_\_

Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.



# Die Haltung hilft beim Beten

## Grundgedanke:

Da der Mensch eine Einheit von Körper, Geist und Seele bildet, zeigen sich Gefühle und Gedanken durch die äußere Erscheinung, durch Gestik und Mimik. In umgekehrter Weise prägen äußere Haltungen innere Befindlichkeiten. Beim Beten hilft die Haltung, sich im Herzen auf das, was im Zentrum steht, auszurichten.

## Einfacher Stundenverlauf:

- Verschiedene innere Befindlichkeiten (M 1) durch Vorspielen den anderen zeigen; diese müssen sie erraten. Ergebnis: Innen und außen gehören zusammen. Innere Stimmungen zeigen sich außen, aber auch äußere Haltungen wirken nach innen (M2).

- Verschiedene Gebetshaltungen der Reihe nach anschauen (Bilder vom AB) und überlegen, was sie bedeuten und bewirken; die einzelnen Haltungen einnehmen und in der Stille hineinspüren.
- Das AB gestalten.
- Geschichte vom Bruder Clown (M3) erzählen.
- Einen kleinen Tanz (M4) einüben.

## Möglichkeiten zur Weiterarbeit:

- Hausaufgabe stellen: *Welche Haltungen kann man im Gottesdienst noch sehen? Beobachte genau.*
- Ein bekanntes Gebet mit Gesten ohne Worte beten.
- Einen Tanz in den Schülergottesdienst einbringen, z. B. zu „Bei Gott sind wir geborgen“.



### M 1 Wortkarten (innere Befindlichkeiten)

Ich habe Angst.

Ich bin wütend.

Ich bin traurig

Ich freue mich.

### M 2 Wortkarten (äußere Haltungen)

Ich will ruhig sein.

Ich will ganz für mich sein.

Ich will nachdenken.

Ich will beten.

### M 3 Die Geschichte vom Bruder Clown

Da war ein alter Clown, der mit einem Wanderzirkus sein Leben lang herumgezogen war. Er hatte seine Tage mit Spielen, Späßemachen, Singen und Tanzen verbracht. Als er nun alt geworden war, wollte er die letzten Jahre seines Lebens im Kloster verbringen.

Er klopfte an die Klosterpforte und fragte den Vater Abt: „Darf ich im Kloster mit euch leben?“ Der Vater Abt freute sich und antwortete: „Gerne, du musst dich aber in die Gemeinschaft der Brüder einfügen und mit uns beten und arbeiten.“

„Das will ich gern tun“, entgegnete er und trat in das Kloster ein. Von nun an lebte er mit den Mönchen, arbeitete mit ihnen auf dem Feld und betete mit ihnen täglich zu den Gebetszeiten in der Kirche. Aber das Stillsitzen in der Kirche fiel ihm sichtlich schwer, denn er war sein ganzes Leben lang in Bewegung.

Eines Tages war der Bruder Clown beim Mittagsgebet in der Kirche nicht da. Der Vater Abt war beunruhigt und suchte ihn. Er bemerkte, dass draußen im Hof die Türe der kleinen Kapelle etwas offenstand. Er schaute durch den Türspalt und sah, wie der Bruder Clown vor dem Altar tanzte. Vater Abt sagte kein Wort und schaute ihm nur zu. Als der Bruder Clown seinen Tanz beendet hatte, erblickte er plötzlich den Vater Abt und erschrak. „Bestimmt muss ich jetzt das Kloster verlassen“, sagte er zum Vater Abt, „weil ich nicht mit euch die Gebete gesprochen habe.“ Da entgegnete der Vater Abt: „Wir loben Gott nur mit unseren Lippen, du aber hast mit deinem ganzen Körper Gott gepriesen. Wenn du willst, darfst du jeden Mittag in die Kapelle kommen und Gott mit deinem Tanz erfreuen.“

Da füllte sich das Herz des Bruder Clown mit großer Freude.

### M 4 Kanon „Lobet und preiset ihr Völker den Herrn (drei Teile)“








Im Kreis aufstellen, auf schöne Haltung achten

Teil 1a: links herum schreiten – Teil 2a: rechts herum schreiten – Teil 3a: langsam auf die Knie gehen

Teil 1b: langsam von unten nach oben aufstehen – Teil 2b: nach innen und wieder zurückgehen

Teil 3b: mit offenen, ausgebreiteten Händen um die eigene Achse drehen

1. Ordne die Namen den Bildern zu.
2. Ordne den Bildern die Erklärungen zu.

Namen	Bilder	Erklärungen
stehen		Ich erkenne Gottes Größe an. Ich zeige meine Demut. Ich verehere ihn.
knien		Ich bin in meiner vollen Größe da. Ich bin bereit.
sitzen		Ich lege sein Zeichen ehrfürchtig auf mich. Ich segne mich.
bekreuzigen		Ich nehme mir Zeit. Ich bin aufmerksam. Ich höre und nehme die Worte auf.
Hände reichen		Ich bete zu Gott. Ich bitte ihn um seine Hilfe.
Hände falten		Wir sind versöhnt. Friede soll zwischen uns sein.
offene Hände		Ich erwarte etwas von ihm. Ich bin ganz offen. Ich will etwas empfangen.



# Mit Psalmversen das Leben vor Gott bringen

## Grundgedanke:

Schüler sollen mit all ihren Erfahrungen und Fragen der Bibel begegnen, die selbst Erfahrung von Menschen mit Gott ist. Dies geschieht in elementarer Weise in der Begegnung mit einzelnen Worten und Sätzen der Bibel, insbesondere der Psalmen. Konfrontiert man Kinder mit Psalmversen, die deren Grund- und Lebenserfahrung widerspiegeln, kann ihre Lebenswirklichkeit zum Schwingen kommen und Angst sowie Trost, Freude und Dank, Anklage und Umkehr aufscheinen. Daraus kann ein Dialog entstehen, der angeregt durch die Worte des Psalmisten in einem lebensechten Gespräch mit Gott enden kann. Kinder verbinden dabei ganz selbstverständlich realistische Vorstellungen mit dem übertragenen Sinn und bewegen sich zwischen beiden Ebenen hin und her. Psalmverse können so zu „Worten zum Leben“ werden.

## Einfacher Stundenverlauf:

- Kinder betrachten eine Vase (aus Ton – kein Glas). *Sie äußern ihre Assoziationen. Im Leben gibt es vieles, was ganz, wohlgeformt, schön und nützlich ist, so wie diese Vase. Was könnte das alles sein? ...*
- Kinder sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte liegen Scherben (große Scherben). Die Scherben werden betrachtet und befühlt. Die Kinder äußern ihre Gedanken.
- Nun wird den Kindern ein Satz (M 1), der auf Tonpapier geschrieben ist, vorgelegt: „Ich bin geworden wie ein zerbrochenes Gefäß“ (Ps 31,13). Die Kinder lesen den Satz leise, dann laut und äußern sich dazu. *Da ist etwas kaputtgegangen, nicht mehr ganz, nicht so, wie es sein soll ...*

- *Kennst du die Erfahrung, dass man sich fühlt, als wäre in einem etwas nicht ganz, zerbrochen?*
- *Wer etwas erzählen will (Als unsere Katze gestorben ist ... Als meine Eltern sich getrennt haben ... Als ich versagt habe ...), darf sich eine Scherbe nehmen.*
- *Dieser Satz, der in der Mitte liegt, steht im heiligen Buch, in der Bibel. Da hat jemand etwas Ähnliches erlebt wie du. Er spricht aber weiter: „Ich aber, Herr, vertraue dir!“ (Ps 31,15) (M2). Wem hat er vertraut? Wem hast du vertraut?*
- *Später betet die Person aus der Bibel: „Gepriesen sei der Herr, der wunderbar an mir gehandelt hat“ (Ps 31,22) (M3). Bei ihr ist alles gut geworden. Wer erzählen kann, dass bei ihm alles gut geworden ist (Als wir ein neues Haustier bekommen haben ... Als meine Eltern nach der Trennung nicht mehr gestritten haben ... Als ich es wieder gut gemacht habe ...), darf eine Scherbe nehmen und versuchen, sie mit einer anderen zusammenzukleben. Nach Möglichkeit so lange weitermachen, bis das Gefäß am Ende wieder ganz ist.*
- Den Psalmvers und zwei weitere als Bild (AB) gestalten.
- Hinweis: Anstatt Scherben zusammenzukleben, kann man auch symbolisch mit Scherben aus Tonpapier (M 4) arbeiten.

## Möglichkeiten zur Weiterarbeit:

- Weitere Psalmverse bedenken, besprechen, malen, in Szene setzen, verklänglichen, pantomimisch darstellen, beten, ... (Ps 18,36; 30,12; 63,2; 69,3; 73,23).



M 1 Wortkarte „Psalmvers“ (Ps 31,13)

Ich bin geworden  
wie ein  
zerbrochenes Gefäß.

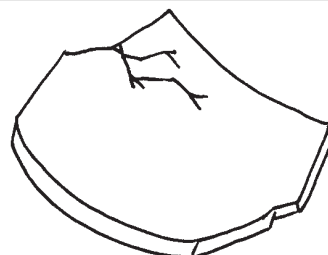
M 3 Wortkarte „Psalmvers“ (31,22)

Gepriesen sei der Herr,  
der wunderbar  
an mir gehandelt hat.

M 2 Wortkarte „Psalmvers“ (Ps 31,15)

Ich aber, Herr,  
vertraue dir!

M 4 Bildkarte „Scherbe“



Male jeweils ein Bild zu den drei Psalmversen.

Ich bin geworden  
wie ein zerbrochenes Gefäß.  
Ich aber, Herr, ich vertraue dir ...  
Gepriesen sei der Herr,  
der wunderbar an mir gehandelt.



Du ziehst mich heraus aus dem  
Schlamm.

Mein Gott macht meine Finsternis  
hell.

