

# 4.

## Lehrerinformationen: Beten mit allen Sinnen

In dieser Sequenz geht es um die Ganzheitlichkeit des Betens. Beten ist mehr als nur das gedachte oder gesprochene Wort. Um beten zu können, muss ich mich selbst und meine Umwelt bewusst wahrnehmen. Ich muss mir eine Zeit der Ruhe gönnen, ich muss die Muse haben, zu mir selbst zu kommen. Hilfestellungen dazu bietet die christliche Religion genug, angefangen beim Ritus des Händefaltens bis hin zur Meditation. In diesem Kapitel haben die Schüler die Möglichkeit, verschiedene christliche Gebetshaltungen kennenzulernen, sie zu erproben und anschließend zu reflektieren. Dabei wird es den Lernenden ermöglicht, die eigene Körperhaltung des Betens zu finden. Anschließend setzen sich die Lernenden meditativ mit dem „Händefalten“ auseinander und füllen diese oft unbewusst eingenommene Handhaltung mit eigenen Erfahrungen und Gefühlen. Dieses bewusste Wahrnehmen steht auch im Mittelpunkt der letzten Station und entspricht somit dem Gedanken der Ganzheitlichkeit.

Station	Kompetenzen	Material / Vorbereitung	Hinweise / Differenzierung / Alternativen
M 4.1 Gebets- haltungen	Die Schüler kennen verschiedene Gebetshaltungen, erproben diese und reflektieren ihre Erfahrungen.	S. 45–46 in ausreichender Zahl kopieren, die Bilder und Texte von S. 46 können alternativ auch laminiert und ausgeschnitten in einem Umschlag bereitgehalten werden	Gerade die meditative Gebetshaltung und die Gebetshaltung mit den zum Himmel gerichteten Händen laden dazu ein, sie unter freiem Himmel bzw. an einem ruhigen Ort auszuprobieren. Dies kann auch mit der gesamten Klassengemeinschaft geschehen und anschließend ausgewertet werden.
M 4.2 Meine ganz persönliche Gebets- haltung	Die Schüler begeben sich auf die Suche nach einer individuellen Gebetshaltung, die ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.	S. 47 in ausreichender Zahl kopieren, Bilder mit unterschiedlichen Gebetshaltungen von M 4.1 (S. 46)	Um das Zeichnen bei Aufgabe 1 zu erleichtern, kann man den Schülern eine Papiermarionette zur Verfügung stellen.
M 4.3 Meditati- on: Hände falten	Die Schüler erfahren den Prozess des „Händefaltens“ mithilfe einer Meditation ganz bewusst.	S. 48 in ausreichender Zahl kopieren, der Meditationstext kann auch auf MP3 aufgenommen werden	Alternativ können Sie die Meditation auch als Einstieg in eine Religionsstunde verwenden.
M 4.4 Beten – mit allen Sinnen	Die Schüler formulieren ein eigenes Gebet, in dem sie – angeregt durch eine aktive Sinnesübung – ihre Freuden, Ängste und Wahrnehmungen verschriftlichen.	S. 49–50 in ausreichender Zahl kopieren	Diese Station kann auch dem Themenbereich 7 „Eigene Gebete“ zugeordnet werden.

# M 4.1 Gebetshaltungen



PF

Hier lernst du verschiedene Gebetshaltungen kennen, testest diese und beurteilst sie anschließend.

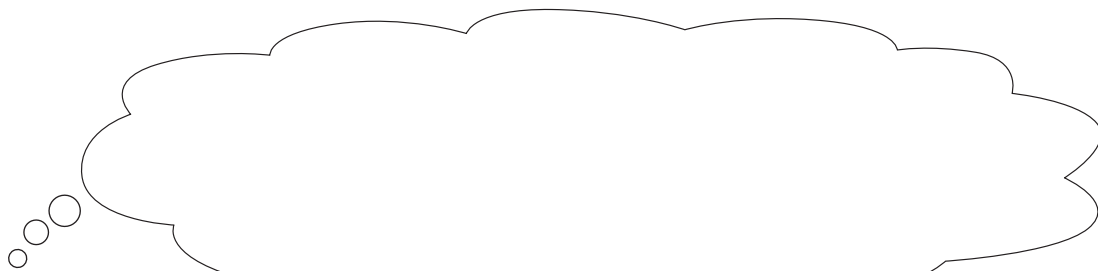


1. Sieh dir die einzelnen Gebetshaltungen auf dem Arbeitsblatt an und verbinde sie richtig mit den Infotexten. Was gefällt dir an der einzelnen Haltung gut, was ist für dich ungewohnt, was gefällt dir nicht?

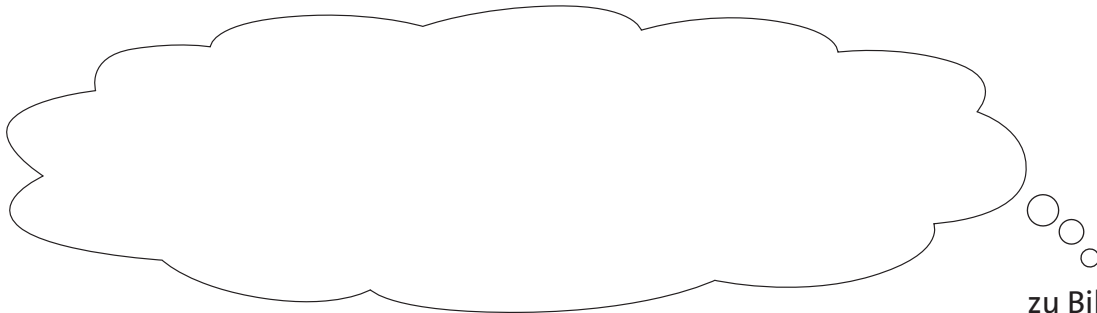
Gebetshaltung	finde ich gut	finde ich ungewohnt	gefällt mir nicht
A.			
B.			
C.			



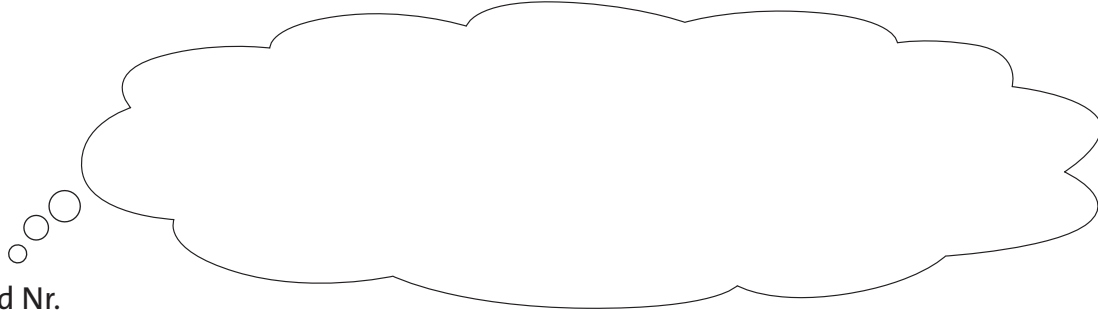
2. Notiere in die Gedankenblasen, was die Personen auf den Bildern wohl denken.



zu Bild Nr. \_\_\_\_\_



zu Bild Nr. \_\_\_\_\_



zu Bild Nr. \_\_\_\_\_



3. Welche Gebetshaltung würde dir am besten gefallen? Wenn du magst, kannst du die drei unterschiedlichen Haltungen ausprobieren. Suche dir dazu ein ruhiges Plätzchen (z. B. Flur, ...).

## Arbeitsblatt: Gebetshaltungen



Schau mal, Anna, was ich bei der Bildersuche im Internet alles zum Thema Beten gefunden habe. Das sieht ja alles ganz schön unterschiedlich aus!

2. Man erhebt die Arme in Richtung Himmel und schaut in die Höhe. Wenn man im Freien ist, entfaltet sich über einem der Himmel, in einer Kirche sieht man die Kuppel, die oft den Himmel darstellt. Das Alte Testament berichtet von vielen Menschen, die in dieser Haltung beten. Sie symbolisiert den Zusammenhang von Himmel und Erde, von oben und unten.



1. Oft falten wir zum Gebet die Hände. Diese Gebetsgeste stammt aus germanischer Zeit. Indem man mit gefalteten Händen vor dem obersten Feldherrn auf die Knie fiel, versicherte man ihm die Unterwerfung unter seinen Befehl und die eigene Treue und Ergebenheit. Diese Haltung unterstreicht den Gedanken von der Allmacht Gottes und betont die Unterwerfung unter Gottes Willen.



3. In dieser meditativen Haltung setzt man sich bequem, aber gerade hin und stellt beide Beine auf den Boden. Die Hände ruhen im Schoß, sodass sich die Fingerspitzen beider Hände berühren. Wenn man will, kann man die Augen schließen. Die Hände bilden eine geöffnete Schale. Damit wird symbolisiert, dass wir Empfangende sind und auf Gottes Wort hören wollen.



# M 4.2 Meine ganz persönliche Gebetshaltung



**W** Hier versuchst du, deine eigene Gebetshaltung zu finden.

Beten ist etwas ganz Persönliches. So kann es gut sein, dass du für dich eine ganz persönliche Gebetshaltung hast oder findest. Eine Haltung, in der du dich am besten sammeln, zur Ruhe kommen und beten kannst.



1. Wie könnte deine persönliche Gebetshaltung aussehen? Beschreibe sie, male ein Bild oder forme die Papiermarionette nach deinen Vorstellungen. Zeichne anschließend die Umriss der Marionette in den Kasten unten.

**Meine Gebetshaltung**

Ich habe mich für diese Gebetshaltung entschieden, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

An meiner Gebetshaltung gefällt mir am besten, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

# M4.3 Meditation: Hände falten



## W

Hier lernst du, ganz bewusst deine Hände zu beobachten, sie zu bewegen und zu falten.



Suche dir einen ruhigen Platz, wo dich keiner stört und du dich auch nicht ablenken lässt. Lies dir den Meditationstext in Ruhe durch. Notiere anschließend deine Gedanken auf die Schreibzeilen neben das Foto.



### Meditationstext

Ich möchte mit dir auf Entdeckungsreise gehen.

Du bleibst bei dieser Reise auf deinem Stuhl sitzen. Nimm eine bequeme Haltung ein und achte darauf, dass dich keiner ablenkt und du dich für die nächste Zeit ganz auf dich konzentrieren kannst.

Wenn du bequem sitzt, kann die Reise beginnen.

Reise mit deinen Augen die Arme hinunter. An deinen Händen hält dein Blick an.

Deine Hände liegen ruhig auf deinen Beinen.

Sieh dir eine Hand genauer an:

Zarte Linien, Rillen, kleine und kräftigere Falten überziehen deine Hand und deine Finger – kreuz und quer, wie kleine Wege.

Deine Hand ist einmalig. Keiner hat so eine Hand wie du. Sie ist ein ganz wichtiger Teil von dir.

Beuge den Mittelfinger, den Zeigefinger, den Daumen, dann den Ringfinger und den kleinen Finger.

Jetzt streckst du deine Finger und den Daumen wieder aus. Deine Hand ist jetzt wie eine Schale.

Was hättest du gerne in diese Schale gelegt? Male es dir in Gedanken aus.

Jetzt sieh dir die Innenseite deiner Hand an. Verfolge mit deinen Augen die großen Linien in deiner Handfläche. Das ist deine Hand.

Betrachte jetzt auch deine zweite Hand und lege beide Handinnenflächen aneinander: Sind die Finger gleich lang? Wie fühlen sich die Hände gegenseitig an? Wärmt die eine Hand die andere? Geben die Hände sich gegenseitig Halt?

Falte jetzt deine Hände, Finger für Finger. Beginne mit den kleinen Fingern, dann den Ringfingern, den Mittelfingern, den Zeigefingern und zum Schluss die Daumen. Wie fühlt es sich an?

Wie sehen deine Finger aus, wenn sie so ineinandergreifen? Was würden deine Hände so gefaltet aushalten? Welche Gedanken kommen dir?

Löse langsam die Hände – auch wieder Finger für Finger. Jede Hand ist jetzt wieder für sich alleine.

Sieh dir deine Hand noch ein letztes Mal an.

Wir reisen zurück, den Arm wieder hinauf.

Wir recken und strecken uns.

Wir sind wieder angekommen.

# M 4.4 Beten – mit allen Sinnen



## W

Hier lernst du, dass auch du alle deine Sinne zum Beten gut gebrauchen kannst.



1. Um zu beten und um eigene Gebete zu finden, kannst du deine Sinne zu Hilfe nehmen, zum Beispiel das Sehen, das Riechen und das Hören. Wähle einen Sinn aus und führe die jeweilige Übung durch. Notiere deine Wahrnehmungen und Gedanken in den unten stehenden Kästen.

### Sehen

Sieh dich einmal ganz genau in der Klasse um. Vielleicht kannst du auch aus dem Fenster schauen. Woran bleibt dein Blick hängen, was interessiert dich, was ist dir momentan ganz wichtig? Was ärgert dich vielleicht oder was bereitet dir große Freude? Suche dir eine Sache aus und zeichne sie in den Kasten unten.



### Hören

Schließe deine Augen und konzentriere dich ganz darauf, was du hörst. Dazu kannst du ruhig den Kopf auf den Tisch legen und zur Ruhe kommen. Welche Gedanken kommen in deinen Kopf, wenn du dir die Ruhe gönnst? Erinner dich die Geräusche an etwas Positives oder ärgerst du dich eher über das, was du hörst? Macht es dich wütend oder bereitet dir das Geräusch Freude? Halte ein Geräusch fest, das dir besonders wichtig ist, indem du es in den Kasten unten zeichnest.



### Riechen

Schließe deine Augen und konzentriere dich ganz auf die Gerüche, die du wahrnimmst. Ab und zu sagt man auch, dass manches zum Himmel stinkt. Welche Gedanken kommen dir in den Kopf, wenn du dich auf den Geruch konzentrierst? Kommt ein Geruch, über den du dich ärgerst? Oder verbindest du mit dem Geruch etwas Schönes? Nimm ganz genau wahr und zeichne deine Gedanken dann in den Kasten unten.



- Diese Sache ist mir besonders ins Auge gefallen: \_\_\_\_\_
- Diese Sache fand ich am wichtigsten beim Hören: \_\_\_\_\_
- Dieser Geruch flog mir in die Nase: \_\_\_\_\_



2. Du hast etwas für dich Wichtiges gefunden, weil es dich vielleicht erfreut oder dich an etwas Schönes erinnert. Vielleicht aber auch, weil es dich ärgert oder dir Angst macht. Nun kannst du deine Gedanken in ein Gebet packen und Gott von dieser Wahrnehmung erzählen, ihm vielleicht danken oder ihn um Hilfe bitten:

Lieber Gott,

ich habe Folgendes mit meinen Sinnen wahrgenommen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Ich habe es gezeichnet, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Dafür möchte ich dir danken, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

*oder*

Da könntest du mir helfen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

*oder*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.