

Klasse:5 - 9	TB: Jesus lebt - Mk 16,1-9	Doppelstunde	Datum: April 2020
--------------	----------------------------	--------------	-------------------

Stundenthema: Mein Lebensweg - Jesus geht den Lebensweg mit uns - das Osterereignis

**Lernziele:** Die Ss. sollen

- die Tiefen in ihrem Leben sehen und die Ursachen dafür erkennen;
- über die Höhen ihres Lebens nachdenken und sich deren Ursachen bewusst machen;
- erkennen: Brüche in einem Gefäß werden besonders kostbar wieder zusammengefügt - es ist neu und anders
- verstehen, dass mit Ostern eine neue Zeit anbricht: Freude, Hoffnung und Vertrauen
- sich vorstellen, dass Gott den Lebensweg mitgeht und uns führt, auch wenn man manchmal nichts spürt.

**Materialien:** Tuch, Kerze, Gebetskarte, Bild: Lebensweg, Schale, goldfarbiges. Band, Bilder: geklebte Scherbenschale, leeres Grab, Knospen, Blüten an Bäumen, Bitte Texte und Bilder kopieren( s. Anhang) Liedtext u. CD. „Du bist das Licht. der Welt“ Text mit Bild: „Spuren im Sand“ mitnehmen

Artikulation / Methode	Inhalte	Medien
Erarbeitungsphase  EA	<b>1.Fz.: Der eigene Lebensweg</b> L.:“ Nimm Dein Heft. Schreibe die Überschrift: „Mein eigener Lebensweg mit Datum“- und versuche ihn zu zeichnen. – (evtl. 1 Jahr ^= 1 cm) Doppelseite!! Ss. zeichnen. 10 Minuten	Tuch, Kerze Lied-CD Gebetskarte, Bild. Lebensweg mit Lebenskurve Textblatt
Erarbeitungsphase  EA	<b>2.Fz.: Die Tiefen und Höhen im Leben erkennen</b> L.:“ Was habt Ihr in den letzten Wochen z.B. mit der z.B.: Pandemie = Verbreitung einer Epidemie - über viele Länder - erlebt?“ Schreibe nun auf Deine <u>linke</u> Heftseite: „Was mich in meinem Leben alles zurückwirft“ und schreibe darunter Deine eigenen Ergebnisse“ 5 Min.	HE
Sicherung  SÄ	Anschließend: L.:“ Jetzt schreibt Ihr bitte jeder für sich <u>drei Begriffe</u> wie z.B. „Angst“,... etc. auf die <u>linke</u> Heftseite“. 5 Min.  L : nimmt Schale / Tasse in die Hand: „Hier in diese Schale können <u>symbolisch die Begriffe mit Worten</u> reingeworfen werden: Ich sammle jetzt das ein, was jeder von Euch so sagt (z.B. im Gespräch ist aufgekommen, dass wir Angst haben,...)“ L lässt Schale / Tasse fallen => Scherben L: Oje, jetzt ist alles kaputt. Was haben wir in den letzten Wochen denn erlebt, was alles kaputt gehen kann = Bruchstellen, Schnittstellen?“ Ss:... Vorsichtig werden alle Scherben von der Lehrkraft wieder aufgehoben	

Erarbeitung	<p>L“ Gutes Beispiel: Aus Japan stammt der Begriff: „Kintsugi“ und heißt: „Goldreparatur“. Eine wertvolle Keramikschale, die in Scheiben zerbricht, wird wieder zusammengefügt. Mit besonderem Kitt und Lack sowie mit Goldstaub werden die Bruchstellen geflickt – die Risse sind sichtbar. Das ganze Gefäß ist neu und anders – und so wirken die Brüche besonders kostbar. So zeigt jede wiederhergestellte Schale: „An verschiedenen Stellen bin ich gebrochen - ich habe vieles überstanden. Um wieder ganz zu werden, hat es viel Mühe und Zeit gekostet. Und so kann ich wieder neu gefüllt werden und genau das macht mich einzigartig!“</p>	Schale
Impuls	<p>L.“ Was heißt das jetzt für uns?“ Ss....  L.: „<u>Mit Ostern bricht eine neue Zeit an!</u>  Das Leben geht immer weiter und so gibt es auch goldene Spuren und Höhen in unserem Leben!  Nun machen wir zusammen dazu die Ruhe -Übung“ - auf den eigenen Plätzen am Tisch“.</p>	
Ruhe-Übung	<p><u>Ruheübung mit Ss machen-</u> Anleitung (s. u.) 10 Minuten</p>	
<u>Erarbeitungsphase</u> Zielangabe	<p><b><u>3 Fz. Maria von Magdala begegnet Jesus, dem Auferstandenen /Gott / Jesus geht den Lebensweg mit uns</u></b>  L berichtet von Maria aus Magdala, die auf dem Weg zu Jesu Grab ist. Maria v. Magdala begegnet Jesus, dem Auferstandenen. In der Bibel wird angedeutet, dass es in der Begegnung zwischen ihr und Jesus für Maria v.M. eine Veränderung stattgefunden hat. Maria wurde von Jesus früher geheilt, als sie nicht mehr über sich selbst bestimmen konnte. Damit hat sich ihr Leben so positiv verändert....  L. erzählt die Geschichte von der Auferstehung Jesu  L erweitert mit Bildern - während der Erzählung</p>	Goldenes Band Bild von geklebter Scherben-Schale
SÄ	<p>L:“Unser guter Gott ist immer bei uns - in allen Höhen und Tiefen. Er trägt und hält uns, auch wenn wir oft nichts von ihm spüren, Was bedeutet die Auferstehung für uns?“  Ss... L:“ Gute Antwort!“  L:“<u>Ostern</u> ist das <u>wichtigste Fest</u> im Kirchenjahr! Denn Jesus Christus ist erstanden! Die Sonne ist aufgegangen.</p>	z.B. Mk 16,1-9
Impuls	<p>Im Frühjahr feiern wir das kirchliche Osterfest: <u>Das Fest der Auferstehung Jesu</u>. Somit ist das Fest der Auferstehung geprägt - in der Natur sowohl auch im Menschen.  In der Natur: Nach jedem Winter kommt ein neuer Frühling. Wir beobachten den Zauber der Schöpfung: Was vorher kahl war, wird dort im Frühjahr so schön Neues heranwachsen: an Pflanzen, Blumen und Bäumen - das Aufblühen von Knospen, die weiterwachsen und sich entfalten.</p>	Bild: Leeres Grab

<p>Visualisieren</p>	<p>Jesus ist nicht im Tode geblieben – Er ist wahrhaft auferstanden!  Für uns Menschen ist das ein deutlicher Blick, dass nach dem Tod ein neues Leben im Reich Gottes beginnt, ohne Schmerz und ohne Schicksal – nur mit so Gutem“.</p> <p>„Wir lernen, die Welt neu zu sehen. Im Leben gibt es tatsächlich Wunder! Dieses Fest der Freude über die Auferstehung Jesu Christus ist ein Fest des Lebens!“</p>	<p>Bild:  Sonnenstrahlen</p> <p>Bild:  Blüten am Baum</p>
<p>Ergebnisicherung</p>	<p>L. sagt den Ss, dass sie nun die Aufgabe haben, einen eigenen Sonnenstrahl zu malen und die Bedeutung der Auferstehung für ihr Leben einzutragen 10 Minuten  Dann:  <u>Hefteintrag:</u> (auch AB)</p> <p style="text-align: center;">Ostern</p> <p>Ostern ist das wichtigste Fest im Kirchenjahr! Denn dieses Fest der Freude über die Auferstehung Jesu Christus ist ein Fest des Lebens!</p> <p>Die Sonne ist aufgegangen. Wir werden jetzt die Welt neu sehen. Im Leben gibt es tatsächlich Wunder!  Denn die Botschaft, dass die Liebe Gottes über den Tod hinaus reicht, kann unser Gottvertrauen stärken und uns gute Zuversicht für unser Leben schenken!  Wir achten auf uns und erkennen: Wir nehmen das Schöne in unserem Leben wahr!  Wir vertrauen auf Gott und beten, denn ER schenkt uns seine Liebe und stärkt uns!</p>	
<p>Abschluss</p>	<p>z.B. AB „Spuren im Sand“ vorlesen und Ss geben und Verabschiedung</p>	<p>HE</p>

Hefteintrag:

**Ostern**

**Ostern ist das wichtigste Fest im Kirchenjahr!**

**Denn dieses Fest der Freude über die Auferstehung Jesu Christus ist ein Fest des Lebens!**

**Die Sonne ist aufgegangen.**

**Wir werden jetzt die Welt neu sehen.**

**Im Leben gibt es tatsächlich Wunder!**

**Die Liebe Gottes geht über den Tod hinaus und führt den Menschen zu einem neuen Leben hinüber.**

**Diese Botschaft stärkt unser Gottvertrauen und schenkt uns gute Zuversicht für unser Leben!**

**Wir achten auf uns und erkennen:**

**Wir nehmen das Schöne in unserem Leben wahr!**

**Wir vertrauen auf Gott und beten, denn ER schenkt uns seine Liebe und stärkt uns!**

**Wir leben im Glauben.**

---

Sonnenstrahlen



Foto vom Bodensee B. Adorf

Bild von Blüten am Baum



Foto B. Adorf

Gebet:



Guter Gott und Vater,  
ich danke Dir für Deine Nähe und Hilfe.  
Es tut mir gut, dass ich Dir alles sagen darf,  
was ich brauche und was mir hilft.  
Ich weiß, Du hörst mir zu.  
Bitte begleite mich durch diesen Tag,  
denn dann wird mir viel Gutes gelingen.  
Ich danke Dir. Amen.

(B.A)

**Kommt** alle zu **mir**,  
die ihr **euch** plagt  
und **schwere Lasten** zu tragen habt.  
**Ich** werde euch **Ruhe** verschaffen!  
Matthäus 11,28

Für jetzt bleiben  
**Glaube**, **Hoffnung** und **Liebe**,  
diese drei  
doch am größten unter ihnen  
ist die **Liebe!**

1 Kor 13,8

Die **Liebe** hört niemals auf!  
1 Kor 13,8

Stilleübung zur Selbstwahrnehmung: (Anleitung

## in ruhigen Worten)

(von B. Adorf)

Du setzt Dich gerade auf Deinen Stuhl und stellst beide Beine nebeneinander auf den Boden, nicht auf das Stuhlbein, sondern die Füße nebeneinander auf den Fußboden.

Nun legst Du eine Hand auf den Tisch und die andere legst Du liebevoll auf Deine Hand. Der Mund ist zu und Du atmest nun ganz bewusst ruhig. Nun schließt Du Deine Augen und sagst Dir mit Deinen Gedanken: „Ich lasse mich nicht ablenken. Ich achte auf mich“.

Fühle mal den Boden unter Deinen Füßen. Spüre, wie der Boden Ruhe ausstrahlt, diese Ruhe fließt durch Deine Füße in die Knie, durch die Oberschenkel, durch die Hüften in den Bauch, in den ganzen Körper. Nun lege Deine rechte Hand liebevoll auf Dein Herz und fühle es.

Deine Augen bleiben zu. Nun sag‘ Dir selber in Gedanken langsam:

- „**Ich achte auf mich!**“ – fünfmal. Stille
- „**Ich gehe gut mit mir um!**“ - fünfmal Stille
- „**Ich weiß, was ich gut kann!**“-fünfmal Stille
- Stell‘ Dir vor, was Dir gut gelungen ist - gestern, vorgestern, und was Dir sehr gut gelingt.
- Nun gehe in **Dein Gefühl** und **spüre** mal, wie **gut** es **Dir** geht! Stille.
- Jetzt sag‘ Dir: „**ICH habe MICH gaaaanz lieb!**“ fünfmal - Stille
- „**Ich freue mich, weil ich mich ganz lieb habe!**“ Fortsetzung möglich s. u.

Langsam kommen wir alle wieder hier im Klassenzimmer an. Nun machst Du Deine Augen auf, der Mund bleibt noch zu. Nimm Deine Arme hoch und Du kannst Dich jetzt recken und strecken. Mach bitte nochmal die Augen zu- und antworte mit Deiner Hand auf die Fragen:

- **Wem** hat diese Übung **gutgetan**?
- **Wer** hat gemerkt, was er / sie **gut kann**?
- **Wer** hat gemerkt, dass er / sie **sich selbst ganz lieb** hat?
- **Wer** merkt **jetzt** eine **gute Stimmung** in **sich selbst**?

**Weitere Möglichkeit: Fortsetzung s o.** Nach: - „Ich freue mich, weil ich mich ganz lieb habe“:

Es gibt jemanden der **Dich** richtig **gut** kennt. Er kennt Dich bei Deinem Namen. Es ist der **liebe Gott!** Er freut sich sehr, dass es **Dich** gibt und **er ist Dir jetzt ganz nahe**. Er hat **Dich so lieb** und weiß, was **Du gut** kannst! Er sieht, wie Du mit Dir umgehst. Vielleicht spürst Du etwas.

Gehe nun in Dein Gefühl: und sage zu ihm: „Lieber Gott, ich danke Dir für...“ Pause.  
Lieber Gott, ich bitte Dich für...“ Pause. Amen.

Langsam kommen wir alle wieder hier im Klassenzimmer an. Nun machst Du Deine Augen auf, der Mund bleibt noch zu. Nimm Deine Arme hoch und Du kannst Dich jetzt recken und strecken. Mach‘ bitte noch mal die Augen zu.

- Wem hat diese Übung gutgetan?
- Wer hat gemerkt, was er / sie gut kann
- Wer hat gemerkt, dass er / sie sich selbst ganz lieb hat?

Nun können wir auch selbst wahrnehmen, wie wir aufblühen, denn jeder erkennt seine guten Fähigkeiten und lebt im Gottvertrauen.

Diese Übungen habe ich selbst entwickelt und wende sie seit ca. 5 Jahren regelmäßig in allen Klassen von 1-10 an, denn die Stimmung verändert sich sehr positiv, sodass die SchülerInnen in die Ruhe kommen, werden aufmerksam und merken, was sie gut können. Somit sind die Schüler ganz bei sich selbst, verhalten sich gut und bekommen viel Wertschätzung und Lob für ihr Verhalten! SchülerInnen erhalten oftmals in der Familie und in der Schule zu wenig gute Wertschätzung. Mit dieser Übung verbessert sich sofort die Stimmung ganz positiv!

### **Weitere Übung:**

Wenn zwei Schüler im Streit miteinander sind, frage ich sie:

- „Wollt Ihr in dieser Stimmung bleiben?“
- „Was könnt Ihr tun, um wieder in den Frieden zu kommen?“

Antwort / Verhalten: Sie entschuldigen sich.

Dann leite ich an: „Sage ihm / ihr: Ich gehe gut mit Dir um -und gebt Euch die Hand!

Und der / die andere sagt:

„Ich gehe gut mit Dir um!“ einmal der eine / dann sofort der andere - insgesamt fünfmal - hin – und - her.

### **Erfahrung:**

Beim Drittenmal fangen oft beide an zu lachen, beim Fünftenmal sind beide Arm in Arm miteinander wieder ins Klassenzimmer gegangen und freuten sich – das war bei meiner ersten Anwendung vor ca. fünf Jahren. In fast jedem RU fragen seit die S, ob wir jetzt wieder diese Ruhe – Übung machen können.

Vor zwei Jahren kam ein 9. Klässler auf mich zu, der eine Woche vorher diese Übung mit seinem Mitschüler nach meiner Anleitung gemacht hatte und sagte: „Das ist nicht mehr mein Feind!“ So sind sie viel besser miteinander umgegangen.

Vor einigen Wochen (Jahr 2020) verhielt sich ein 9.Klässler (M-Klasse) so: Der Schüler J. wurde von seinem Tischnachbarn geärgert. Dieser Schüler J. sagte freundlich zu ihm: „Achte auf Dich!“ Reaktion des Tischnachbarn: „Oh, Entschuldigung“. Und sofort war die Stimmung wieder gut, kein Ärger!

Rückmeldung von einer Erstklässlerin im Januar 2020:

Sie hat diese Ruheübung- guter Umgang mit sich selbst – mit ihrer Mutter gemacht.

Und nun geht es ihre Mutter viel besser! Sie merkt, was sie tut.

In meiner Mappe habe ich schriftliche Rückmeldungen von SchülerInnen, die sie mir gern schreiben wollten. (Barbara Adorf)

**Gute Gedanken halten mich gesund,  
machen mich fit, lebendig  
und mein Leben b u n t !**

(B.A.)

**Ich gehe gut mit mir um,  
ich gehe gut mit anderen um !**

(B.A.)

**Ich bin ganz bei mir  
in dieser Zeit,  
ich atme ruhig und ganz w e i t !**

(B.A.)