

Ökumenische Post

Liebe Schülerinnen und Schüler,

heute melden wir uns wieder mit einer neuen ökumenischen Post! Die letzten Male konntet ihr unterwegs sein und vieles entdecken. Heute möchten wir ein paar Ideen schicken, die das Lernen und Arbeiten zuhause etwas angenehmer gestalten können. Diese Übungen sind nicht nur für die kommende Woche, ihr könnt sie immer durchführen, auch zusammen mit euren Eltern und Geschwistern!

Es tut gut und macht stark mit
einem Gebet in den Tag zu starten!

Lieber Gott,
ich mach mich fit für den Tag:
Ich wecke meine Hände, mein Gesicht,
meinen Mund und meine Nase,
meine Augen, meine Stirn und meine Ohren,
meinen Rücken, den Bauch und meine Beine.
Amen, und jetzt geht`s los!

(Nacheinander die einzelnen Körperteile
ausstreichen oder sanft beklopfen!)



Mach mal Pause!

Das Arbeiten am Computer und Schreibtisch kann ganz schön anstrengend sein. Deshalb sind Pausen mit Bewegung oder Ruhe ganz wichtig!



Augenkur

Du hast viel auf den Bildschirm geschaut. Nun brauchen deine Augen eine Pause.

Reibe deine Handinnenflächen aneinander, bis sie ganz warm und durchblutet sind. Dann lege sie wie eine gewölbte Schale über deine Augen, ohne sie zu berühren. In dieser warmen Höhle können die Augen ausruhen. Dabei kannst du die Augen öffnen und schließen. Die Energie der Hände strömt auf die Augen über.

Nach der Ruhepause werden die Finger ganz langsam gespreizt. Immer mehr Licht fällt auf die Augen. Die Hände verabschieden sich und die Augenlider gehen einige Male rasch auf und zu! Achte darauf, wie deine Augen sich jetzt umschauen mögen!



Atempause

Du hast wieder viel gearbeitet und hast eine Verschnaufpause verdient! Dazu kannst du auch gerne das Fenster öffnen! Setze dich bequem auf einen Stuhl oder lege dich flach auf den Boden. Atme normal ein und atme hörbar und fest aus! Nimm in dieses Ausatmen alles mit, was du gerade nicht mehr brauchen kannst: Müde sein, Anspannung, Ärger, Gedanken, die dich plagen. Nach jedem Ausatmen spüre einen kleinen Augenblick der Ruhe in dir! Lass dann wieder so viel frische Luft ein, wie Platz hat - ohne zu pressen. Wenn keine Atemluft mehr in dir ist, geschieht das Einatmen ganz von selbst. Je mehr Altes du ausatmest, desto mehr Neues hat Platz!

Nach der Atempause stehst du langsam wieder auf, schüttelst Hände, Arme und Beine aus und fühlst dich wie neu geboren!



Bei sich anklopfen

Alle Glieder, die müde, lahm und schwer geworden sind vom Schreiben, Hören, Schauen und Denken werden wach geklopft! Aus lockerem Handgelenk heraus leicht auf die Körperteile klopfen, die wach werden sollen, z.B. Arme, Schultern, Nacken, Brustraum, Beine. Dazwischen die Hände immer wieder ausruhen lassen. Bitte vorsichtig, liebevoll, aber bestimmt die Müdigkeit und Schläffheit wecken!

Dann wirst du wieder fit und kannst noch einmal durchstarten!

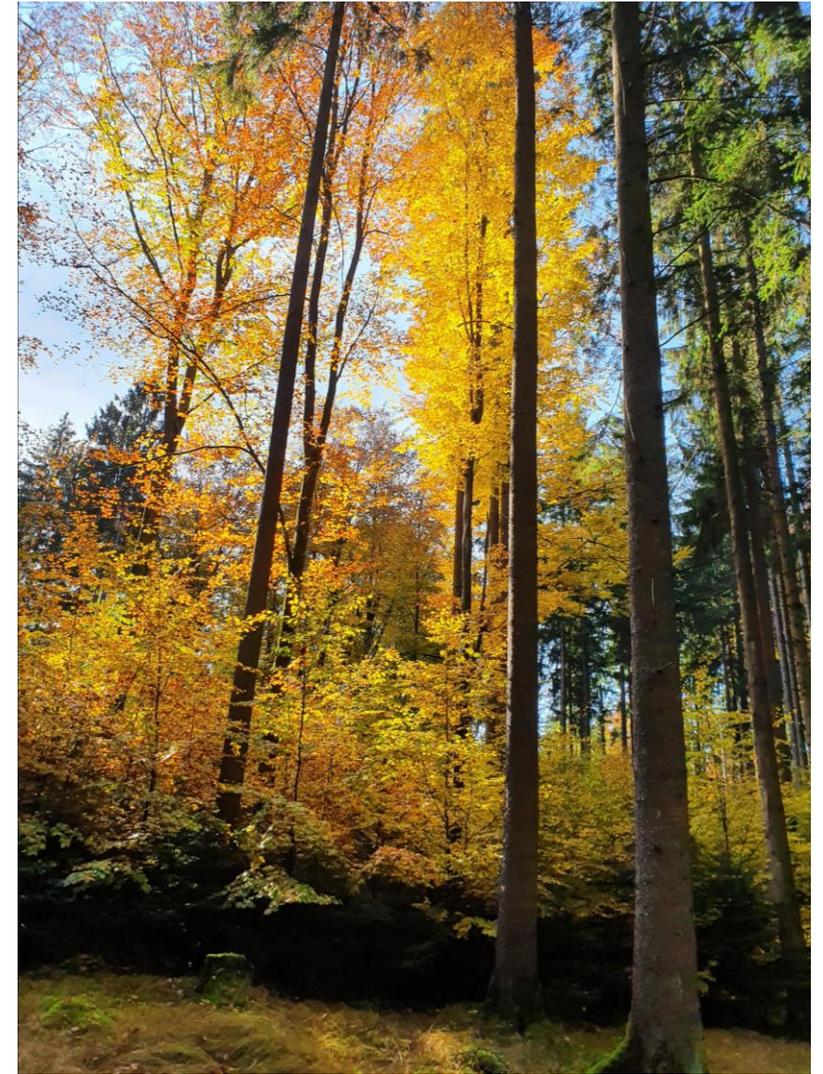


Körperübung - Ich bin wie ein Baum!

Schau dir das Bild vom Baum an und stelle dich fest und gerade auf den Boden. Am besten ist es, wenn du die Schuhe ausziehst und links und rechts neben Platz ist, um die Arme auszubreiten! Wenn du magst hörst du dir dazu eine Meditationsmusik an.

(<https://www.youtube.com/watch?v=9Z4JHaqEoPw>)

- Lausche der Musik
- Spüre bewusst deine Füße, die sich mit dem Boden verbinden
- du bist verwurzelt und stehst ganz fest
- dein Rücken ist gerade und ruhig
- breite deine Arme aus und strecke sie dann ganz langsam nach oben
- du spürst, wie sich deine Arme wie Äste leicht im Wind bewegen
- du streckst dich nach oben zum Licht
- deine Finger bewegen sich leicht wie Blätter im Wind
- der Wind lässt langsam nach und du genießt das Sonnenlicht
- lausche noch ein wenig der Musik und verabschiede dich langsam



Wenn wir beten, bevor wir schlafen
gehen,
kommt auch unser Herz zur Ruhe!

Guter Gott,
ich will dir sagen, wie mir zumute ist:
Heute bin ich froh, weil.....
Heute bin ich bedrückt, weil.....
Danke, dass ich dir alles erzählen kann.
Du bist bei mir und schenkst mir
Frieden und eine gute Nacht.
Amen



Liebe Schülerinnen und Schüler,

für diese Woche wollen wir uns bei euch verabschieden. Wir wünschen euch viel Kraft, Mut und Zuversicht und Freude beim Ausprobieren der Übungen. Die Gebete sollen euch begleiten und Gottes Segen bringen.

Auch in Liedern wird uns Gottes Segen zugesprochen. Wenn du möchtest, dann kannst du es unter dem Link anhören: <https://www.youtube.com/watch?v=6yQNY3UPGVg>

Viele Grüße von den evangelischen und katholischen Religionslehrerinnen und Religionslehrern!

Ein kleiner Hinweis: In der Faschingswoche machen wir eine Post-Pause. Eure Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer haben da bestimmt manches für euch vorbereitet.

Quellen: Gebete- Box für die Grundschule , Lusa Verlag Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht, Kösel Verlag, Pixabay