

Erfahrungen in Bildmeditationen

1 Foto auf Folie oder Tafel

Durchführung:

- Overheadprojektor wird eingeschaltet.
- Schüler betrachten 30–60 Sekunden das Bild.
- Als Hilfe stehen auf der Tafel einige anregende Fragen (siehe „Weitere Hinweise“).
- Schüler erzählen, was sie sehen und was ihnen dabei durch den Kopf geht.
- Unterschiedliche Interpretationen werden diskutiert und analysiert.
- Anschließend kann eine passende Bibelgeschichte oder ein Gebet vorgelesen werden.

Beispiele:

- Foto von einer Müllhalde (Themen: Umgang mit Gottes Schöpfung/Konsumverhalten ...)
- Foto von einem Jugendlichen, der ein PC-Killerspiel spielt (Themen: Gewalt, „Du sollst nicht töten“ ...)
- Foto von einer Kirche oder Kapelle, in der viele Kerzen brennen (Themen: Spiritualität, Gebet ...)

Weitere Hinweise:

Die Fotos können mit dem nachfolgenden Thema zu tun haben oder sich an aktuellen Festen oder Ereignissen orientieren. Die Bildbeschreibung (Was ist zu sehen?) soll nur den Einstieg in die Interpretation erleichtern, der Schwerpunkt soll auf einem emotional-meditativen Zugang liegen (Wie wirkt das Bild auf mich? Was löst es bei mir aus? Was stört mich? Was freut mich?).



keine Voraussetzungen

Folie

Durchführung:

- Lehrer liest die Beschreibung einer Alltagssituation vor.
- Overheadprojektor wird eingeschaltet. Die Folie ist noch abgedeckt.
- Die Folie enthält verschiedene Handlungsoptionen, die in der beschriebenen Situation möglich wären. Die Folie wird Satz für Satz aufgedeckt. Zwischen jedem Satz wird eine Reflexionspause eingelegt.
- Wenn alle Handlungsoptionen offen liegen, wählen Schüler stumm jene Option aus, die ihnen am meisten zusagt.
- Alle Schüler geben der Reihe nach bekannt, für welche Situation sie sich entschieden haben und begründen ihre Entscheidung.

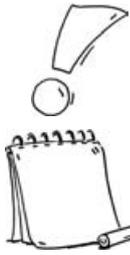
Beispiel:

Situation: Ich bezahle an der Supermarktkasse meine Einkäufe. Ich gebe der Kassiererin einen 10-Euro-Schein. Sie hat es eilig, weil schon viele andere Kunden in der Schlange warten, und gibt mir aus Versehen einen 50-Euro-Schein statt eines 5-Euro-Scheins zurück.

1. Oh je, die Arme – vor lauter Stress hat sie die Scheine durcheinandergebracht. Ich mache sie auf den Fehler aufmerksam.
2. Wenn sie nicht genau hinsieht, ist es ihr Problem. Ich stecke den Schein ein und tue so, als wäre nichts gewesen.
3. Ich stecke den Schein ein und gebe ihn dem Mann, der vor dem Supermarkt um Geld bettelt.

Weitere Hinweise:

Dieser Einstieg bietet sich vor allem bei ethischen Fragestellungen an. Bei dieser Übung ist eine Wertung unbedingt zu vermeiden. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um persönliche Meinungen und Überzeugungen. Die Folie kann zu einem späteren Zeitpunkt nochmals gezeigt werden (z. B. nachdem das Unterrichtsthema behandelt worden ist).



keine besonderen Voraussetzungen

Text, evtl. CD mit meditativer Musik

Durchführung:

- Raum wird abgedunkelt.
- Schüler legen sich auf den Boden. Um sie herum sollte genügend Platz sein, sodass sie von niemandem gestört werden.
- Schüler schließen die Augen.
- Lehrer beginnt, langsam eine Geschichte zu erzählen. Zwischen jedem Satz folgt eine bewusste Pause.
- Schüler werden langsam in die Gegenwart zurückgeholt.
- Schüler teilen mit, was sie erlebt haben und welche Bilder vor ihren Augen entstanden sind.

Beispiel:

„Du machst es dir bequem. Du bist jetzt ganz ruhig. Deine Hände und Arme werden ganz schwer. Auch dein Nacken und deine Schultern werden schwer. Deine Füße und Beine, auch sie sind ganz schwer. Eine angenehme Wärme strömt durch deinen Körper. Dein Atem ist ruhig und gleichmäßig. Stell dir vor, du bist in der Wüste, deine Füße stehen auf dem warmen Sand ...“

Weitere Hinweise:

Zum Start der Fantasiereise kann meditative Musik abgespielt werden.

Die Bilder, die während der Fantasiereise entstanden sind, können kreativ umgesetzt werden, z. B. als Collage oder Bild.



keine Voraussetzungen

Kerze, Wortkarten, evtl. CD mit meditativer Musik

Durchführung:

- Alle Schüler sitzen im Kreis, in der Mitte steht eine brennende Kerze. (Bitte darauf achten, dass keine brennbaren bzw. leicht entzündbaren Materialien in der Nähe sind!)
- Ca. 5–7 Karten, auf denen ein Begriff oder Aussage steht, werden in die Mitte gelegt.
- Alle lesen die Aussagen still für sich und denken über die Begriffe nach.
- Es wird zusammengetragen, was den Schülern durch den Kopf gegangen ist.

Beispiele:

Thema: „Gerechtigkeit/Ungerechtigkeit“

- Anna hat schon wieder ein neues Handy.
- Warum bekomme ich so wenig Taschengeld?
- Immer ich! – Immer ich?
- Ich wäre zufrieden, wenn ...

Weitere Hinweise:

Die Aussagen können auch auf verschiedenen Plakaten stehen, die in der Klasse verteilt auf Tischen oder auf dem Boden liegen. Die Schüler gehen im Zimmer herum, lesen die Aussagen und schreiben spontan ihre Gedanken auf die Plakate. Es wird nicht gesprochen, evtl. ist meditative Musik zu hören.





keine Voraussetzungen

Folien

Durchführung:

- Klasse wird in 2er-Teams aufgeteilt.
- Overheadprojektor wird eingeschaltet. Darauf ist das Thema der letzten Stunde und eine Situation aus dem Alltag zu lesen.
- Ein Teammitglied hat nun 30 Sekunden Zeit, etwas über die Situation zu erzählen: Inwiefern wurde ich mit dem Thema in den letzten Tagen in dieser Situation konfrontiert?
- Nun erhält das andere Teammitglied auch 30 Sekunden Sprechzeit.
- Es wird die nächste Folie gezeigt. Darauf ist das Thema und eine andere Situation zu finden.
- Die Übung kann nach Belieben wiederholt werden.

Beispiele:

Glück: ... Schule/... Heimweg

Diskriminierung/Ausgrenzung: ... Fernsehen/... Pausenplatz

Vertrauen: ... Freunde/... Sportunterricht

Weitere Hinweise:

Bei einfachen Begriffen kann diese Übung auch als Einstieg in eine neue Unterrichtseinheit erfolgen.



keine Voraussetzungen

7 Plakate, Gong (oder Triangel)

Durchführung:

- Im gesamten Klassenzimmer verteilt liegen Plakate. Auf jedem Plakat steht eine Frage oder ein angefangener Satz zum aktuellen Thema.
- Klasse wird in Kleingruppen (= Anzahl Plakate) aufgeteilt. Jede Gruppe beginnt bei einem Plakat.
- Schüler schreiben ihre spontanen Gedanken auf das Plakat. Nach 1 Minute wechselt die Gruppe zum nächsten Plakat. Damit kein Chaos entsteht, sind die Plakate der Reihe nach angeordnet (z. B. im Kreis).
- Der Stationenwechsel wird durch einen Gong- oder Triangelschlag angekündigt.
- Aussagen, Kommentare usw., die bereits andere Schüler auf dem Plakat hinterlassen haben, dürfen kommentiert und ergänzt werden.
- Während der ganzen Übung wird kein Wort gesprochen.
- Am Schluss werden alle Plakate an die Tafel gehängt und die Sätze der Schüler vorgelesen.

Weitere Hinweise:

Bei kleinen Klassen kann die Anzahl der Plakate der Anzahl der Schüler entsprechen. So befindet sich jeweils nur ein Schüler an jeder Station und kann sich unter Umständen besser konzentrieren.