

Umsorge mich mit deiner Liebe: Beten und Meditieren

Kompetenzerwartungen: „Ich kann nach dieser LernAufgabe: ...“

- ★ Sicherer Umgang mit digitalen Basiskompetenzen (QR Codes, Links, Screenshots, Beiträge hochladen)
- ★ Vertiefung im Umgang mit webbasierten Tools
- ★ Kennenlernen von kollaborativer digitaler Teamarbeit
- ★ Erkennen, dass Beten eine Kommunikation mit Gott ist
- ★ Motive nennen, warum Menschen beten
- ★ Verschiedene Gebetsformen beschreiben

In dieser LernAufgabe steigen wir in ein neues, aber eigentlich ganz altes Thema ein:

Der Sehnsucht des Menschen nach etwas „Größerem“ als er selbst.

Dieses Bedürfnis nach einem „großen Ganzen, das uns beschützt und uns leitet, dem wir unsere Sorgen und Ängste anvertrauen können“ ist uralt und doch aktuell wie nie. Es ist ein ganz persönliches und intimes Bedürfnis und zugleich universell und global. Und genauso ist auch der Wunsch nach einer Kommunikation mit diesem "Größeren" etwas, das uns alle innewohnt und doch gestaltet jeder für sich ganz individuell diesen Dialog: im BETEN zu Gott.

Alle eure Ergebnisse tragen wir in einem Padlet zusammen:

<https://t1p.de/DigiTanten-Beten>

Viel Spaß!

Hier geht es zum Padlet:



Hier geht es zur Mentimeter-Umfrage:



Blitzlicht „BETEN“:

Wir beginnen mit einem gemeinsamen digitalen Brainstorming mit der Methode Blitzlicht.

Geh auf die Seite <https://t1p.de/zc2y> und nimm an der gemeinsamen **Umfrage** teil. Die **Ergebnisse** kannst du in **unserem Padlet** einsehen.

Ein Mensch, der sich dem Himmel entgegen streckt...

Betrachte das Bild genau (im Padlet ist es in groß zum Anschauen und herunterladen). Überlege dir, was diese Menschen beschäftigt. Welche Gründe? Welche Gefühle?

Einfühlübung:

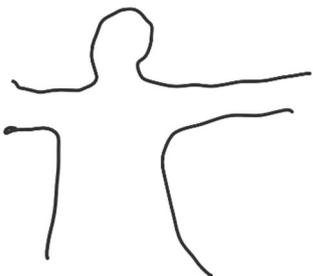
Ich lade euch ein, dass ihr euch hinstellt wie dieser Mensch (am besten auch draußen). Lade dazu zuvor den **Umriss aus unserem Padlet** runter und nimm Stifte mit!

„Stell dich wie die Frau auf dem Bild hin, vielleicht magst du deine Augen schließen. Fühle dich langsam in diese Haltung ein. Lass deinen Gedanken freien Lauf. Bleibe mindestens DREI MINUTEN so still stehen.“

Gestalte nun den heruntergeladenen Umriss. Du hast mehrere Möglichkeiten:

- Male den Umriss an in den Farben, die deine Gedanken und Gefühle widerspiegeln.
- Schreibe deine Gedanken und Gefühle mit Schlagworten den den Umriss.
- Schreibe eine Geschichte /ein Gedicht zu deinen Gedanken u Gefühlen in den Umriss.

Lade deinen **gestalteten Umriss** in **unser Padlet** unter **„Sich dem Himmel entgegen strecken“** hoch.



Mit Gott sprechen...

Hier geht es zu
learningapps:



So verschieden wir Menschen sind, so verschieden sind unsere Gebete und unsere Gründe, warum wir beten.

Kannst du dir vorstellen, warum Menschen beten?

Folgende **Zuordnungsaufgabe in learningapps** kann dir dabei helfen:

<https://t1p.de/rnz7>

Und du?

Wenn du die Zuordnungsaufgabe richtig gelöst hast, überlege dir eigene Beispiele. Gestalte mit deinen eigenen Beispielen eine (digitale) Mindmap mit Hilfe von

<https://map.kits.blog/app>

Du kannst die Mindmap aber auch handschriftlich erstellen.

Als Vorlage für die Einteilung wählst du die vierteilige Struktur aus der Zuordnungsaufgabe oben.

Lade deine (digitale) Mindmap wieder in **unser Padlet** unter **„Mit Gott sprechen“**.

Hier geht es zum
Mindmap-Generator:



...Gott zuhören

Beten heißt aber nicht nur, dass wir mit Gott sprechen. Ein Gebet ist immer auch ein Gespräch mit Gott und das heißt, dass wir uns auch öffnen, für das, was Gott uns zu sagen hat.

Aber was hat er uns zu sagen?

Einfühlübung:

Ich lade euch ein, in einem Moment der Stille und Einkehr darüber nachzudenken!

Such dir nun einen ruhigen Platz, an dem du alleine bist.

Nimm dir dein Smartphone mit höre dir folgendes Lied an: <https://t1p.de/szax>

Denke dabei an den Satz: „Gott wendet sich an uns...“

und versuche ihn während du das Lied anhörst zu vervollständigen.

Schreibe deinen Satz nun direkt in **unser Padlet** unter **„...Gott zuhören“**!

Hier geht es zum
youtube-Lied:



Beten – mit „Kopf, Herz und Hand“

Zu allen Zeiten, an allen Orten und in allen Religionen beten Menschen.

Sie tun dies nicht nur mit ihrem Herzen und ihrem Kopf, sondern sie drücken die Stimmung ihres Gebets oft auch über die Körperhaltung aus.

Arbeitsauftrag:

Folgende Bilder zeigen unterschiedliche Gebetshaltungen:



Hier geht es zur
Bildersuchmaschine
pixabay:



Suche im Internet (z.B. auf der Seite <https://pixabay.com/de/>) weitere Beispiele, die dir gut gefallen. Drucke diese aus.

Alternative:

Mache Bilder von dir selbst in den unterschiedlichen Haltungen (ACHTUNG: dein Gesicht darf natürlich nicht unmittelbar zu erkennen sein!).

Einfühlübung:

Ich möchte dich dazu einladen, deine eigene Erfahrung damit zu machen.

Such dir einen ruhigen Ort an dem du ungestört bist.

Nimm jeweils die gleiche Haltung ein wie auf die Menschen auf den Bildern, die du dir ausgesucht hast.

Halte kurz inne und sprich dann ein Gebet.

(Da man oft nicht auf Kommando ein eigenes Gebet sprechen kann, darfst du wahlweise auch das Vaterunser beten.)

Notiere dir nach jedem Gebet, deine Stimmung und innere Haltung.

Bemerkst du Unterschiede?

Gestalte nun aus deinen Bildern und zu deinen Eindrücken eine **Collage** und poste diese in unser **Padlet** unter „Beten – mit Kopf, Herz und Hand“.



Beten - in Psalmen

Das Buch der „Psalter“ ist ca. 700 bis 300 v. Chr. entstanden und Teil des Alten Testaments. Psalme sind Gebete in Lied- oder Gedichtform, in denen sich der Mensch an Gott wendet, wenn es ihm gut geht bzw. wenn er seine Trauer und Klage vorbringt.



Die Bibel erzählt uns von Gott

Im Buch der Psalme sind 150 Texte zusammengetragen, die uns auf eine Reise zu den Erfahrungen des Volkes Israel mit Gott mitnehmen.

Arbeitsauftrag:

Schau dir mindestens 4 der folgenden Videos zu den Psalmen des AT an:

<https://www.katholisch.de/video/serien/die-psalmen>

(Ich empfehle: Ps 6, Ps 8, Ps 23 und Ps 61)



Notiere dir auf einen **Notizzettel** wie Gott in diesen Psalmen beschrieben wird.

Gestalte anschließend eine **Wortwolke** mit Begriffen, die den Satz „**Gott ist wie...**“ vervollständigen. Deine Wortwolke kannst du analog oder mit Hilfe von <https://kits.blog/cloud/> erstellen.

Poste die Wortwolke in unser **Padlet unter „Beten – in Psalmen“**.

Perspektivenwechsel – ein Poetry Slam

In den Psalmen erzählen die Menschen von Gott.

Doch wagen wir den Perspektivenwechsel und betrachten die Texte aus der Sicht Gottes.

Schau dir folgendes Video an zu Psalm 139 an:

Du LIEST den Original-Text zu Psalm 139

aus der Sicht König Davids und

HÖRST den veränderten Text aus der Sicht Gottes.



<https://t1p.de/cf99>

KRÖNCHEN – Arbeitsauftrag (freiwillig):

Nimm zu einem Psalm deiner Wahl eine Audiodatei mit deinem eigenen Poetry-Slam aus der Perspektive Gottes auf. Am einfachsten geht das mit dem Recorder auf deinem Smartphone.

Gib deinen Poetry Slam in **Teams** ab.



Hier geht es zum
Wortwolken-Generator:



Wir Beten - Vaterunser

Das Vaterunser ist das bekannteste Gebet des Christentums. Warum?

Weil es das einzige ist, das uns Jesus selbst gelehrt hat.

Christen aller Glaubensrichtungen beten es.

Es ist DAS Bittgebet an Gott, unseren Vater.



Der Text...

Jeder von kennt von klein auf eigentlich den Text des Vaterunser.

Aber kannst du ihn wirklich? Überprüfe zunächst dein Wissen hier:

<https://learningapps.org/18149987>

Schreibe anschließend das Vaterunser auf ein Blatt in deiner schönsten Schrift!

...und seine Bedeutung:

Wir alle haben das Vaterunser schon so oft gebetet.

Aber haben wir uns die einzelnen Bitten jemals wirklich genau angeschaut und darüber nachgedacht?

Hier findest du einige Denkanstöße:

<https://www.katholisch.de/artikel/39-das-vaterunser>

Du gestaltest ein Minibuch:

1) Nimm ein schönes DinA4-Papier (gerne auch bunt) und falte daraus ein Minibuch. Schau dir folgendes Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=SsIuAexaMZW>

2) **Gestalte** nun jede Seite zu einer Zeile aus dem Vaterunser **kreativ**. Achte darauf, dass der Sinn der einzelnen Bitten auch wirklich deutlich wird!

3) Klebe das Minibuch auf das Blatt zu deinem schön geschriebenen Vaterunser.

Gib dein schön geschriebenes Vaterunser mit Minibuch in der Schule ab!



Meditation – Zur Ruhe kommen und sich öffnen

Gott, unseren Vater. Meditation ist ein Element aller Religionen.

Viele Menschen suchen sich dazu einen ruhigen Ort, z.B. bei sich zuhause oder in der Natur. Sie lassen ihre Gedanken und Sorgen los, entspannen sich und machen sich bewusst, was in ihrem Leben wichtig ist.

Einfühlübung:

Ich möchte dich dazu einladen, deine eigene Erfahrung damit zu machen.

Such dir einen ruhigen Ort an dem du ungestört bist.

Nimm jeweils die gleiche Haltung ein wie das Mädchen auf dem Bild und forme deine Hände zu einer Schale. Schließe die Augen und VERSUCHE in dieser Position eine Minute zu bleiben! Lasse deinen Gedanken dabei freien Lauf!



Christliche Meditation: Der Rosenkranz

Das Rosenkranzgebet ist eine besondere Form der christlichen Meditation.

Mit den Rosenkranzperlen beten wir das *Vaterunser*, das *Glaubensbekenntnis* oder meistens das *Gegrüßet seist du Maria*.



Hier erfährst du wie man einen Rosenkranz betet:

<https://www.katholisch.de/artikel/41-das-rosenkranzgebet>



Hast du Lust deinen eigenen Fingerrosenkranz zu basteln?

Hier findest du ein kurzes Erklärvideo:

<https://www.katholisch.de/artikel/6481-taeglich-einen-rosenkranz>

Meditation mal anders: Der Sonnengruß (Yoga)

Schau dir das Video zum „Sonnengruß“ von Mai Cocopelli an:

<https://youtu.be/Zt8GRmvocXA>

Mache jeden Morgen

**VOR BEGINN deiner Aufgaben
aus dem Distanzunterricht**

1 Mal den Sonnengruß

zusammen mit Mai Cocopelli!

