
ETHIK-UNTERRICHT: GEBET UND MEDITATION

Klassenstufe 8-9 / 14-15 Jahre



[Prayer and Meditation] ©2023 by [Sharing Worldviews]: Sharing Worldviews is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
Exceptions: see notes or picture credits; design elements, logos and icons not under free license



www.sharing-worldviews.com



Co-funded by
the European Union



Inhalt

Kompetenzen/Lernziele	3
Klassenstufe und Alter	3
Dauer.....	3
Schritt-für-Schritt Beschreibung	4
Materialien	5
Station 1	5
[M1] Informations Text	5
[M2] Wann gebetet wird - Aufgaben.....	8
[M3] Wann gebetet wird – Zeiten des Gebets	9
Station 2	10
[M4] Wie gebetet wird - Aufgaben	10
[M5] Wie gebetet wird - Wortkarten.....	11
[M6] Wie gebetet wird – Satzkarten und Zeichnungen	12
[M7] Wie gebetet wird - Gebetshaltungen.....	13
[M8] Wie gebetet wird – Rituelle Objekte	15
Station 3	19
[M9] Wann gebetet wird - Aufgaben.....	19
Picture Credits	22



Ethik-Unterricht: Gebet und Meditation

Kompetenzen/Lernziele

- Die Schüler*innen kennen zentrale Gebete und Meditationen und sind mit ihrer Praxis bekannt.
- Sie können verschiedene Ausdrucksformen interpretieren und in Bezug zu den Einstellungen im Gebet in Worte fassen.
- Sie können den verschiedenen Formen des Gebets/der Meditation entsprechende Räume zuweisen und mit der jeweiligen (liturgischen) Situation angemessen umgehen.
- Sie können verschiedene Anlässe und Zeiten des Gebets unterscheiden.
- Sie können ritualisierte Elemente des Gebets/der Meditation interpretieren und sie als Hilfsmittel verstehen, um sich auf den lebensfördernden Charakter des Gebets/der Meditation einzulassen.

3

Klassenstufe und Alter

8-9 /14-15 Jahre

Dauer

120 min



Vorbereitung

- Bereiten Sie drei Tische in verschiedenen Ecken des Klassenzimmer vor („Stationen“). Benenne Sie wie folgt:
 - Station 1 – Wann?
 - Station 2 – Wie?
 - Station 3 – Wo?
- Statten Sie die Tische mit dem passenden Material aus.
- Bringen Sie eine Glocke mit.
- Bringen Sie so viele Objekte wie möglich aus **M8** mit.

Sschritt-für-Schritt Beschreibung

- Die SuS sitzen im Sitzkreis.
- Der Text des ausgewählten Gebets (**M1**) wird gelesen und die SuS werden nach ihren persönlichen Erfahrungen mit Gebet/Meditation gefragt.
- Erklären Sie, dass sie in dieser Lektion verschiedene Aspekte des Gebets/der Meditation erkunden werden und schreiben Sie die Kategorien Form (*Wie gebetet wird*), Ort (*Wo gebetet wird*) und Zeit (*Wann gebetet wird*) an die Tafel.
- Erklären Sie, dass die Ergebnisse gesammelt und am Tag der Begegnung präsentiert werden. Ziel ist es, anderen ein Gebet/eine Meditation vorzustellen.
- Teilen Sie die Teilnehmer in 3 Gruppen ein, die die gesamte Einheit gemeinsam bearbeiten.
- Bitten Sie jede Gruppe, mit einer anderen Station zu beginnen.
- Lassen Sie sie etwa 15-20 Minuten an einer Station arbeiten. Läuten Sie dann eine Glocke, damit sie zur nächsten Station wechseln.
- Wiederholen Sie den letzten Schritt, bis jede Gruppe jede Station besucht hat (3 Mal).
- Lassen Sie alle Schüler ihre Plätze einnehmen.
- Hängen Sie ein leeres Plakat an die Wandtafel. Darauf steht nur der Text des ausgewählten Gebets in der Mitte (aus **M1**).
- Bitten Sie die SchülerInnen, das Plakat mit den Informationen, die sie an den Stationen gesammelt haben, zu ergänzen. Stellen Sie Materialien aus den Stationen bereit und kleben Sie sie auf das Plakat, wenn ein Schüler sie erwähnt.
- Verwenden Sie das Plakat, um Ihr Gebet am Tag der Begegnung zu präsentieren.
- Lesen Sie am Ende der Stunde gemeinsam den Gebetstext laut vor.



Materialien

Station 1

[M1] Informations Text

Säkulare Rituale

In der säkularen Gesellschaft gibt es das Gebet nicht in der gleichen Weise wie in den Religionen. Dennoch gibt es vergleichbare zivile Rituale, d.h. wiederkehrende, geregelte Abfolgen von Handlungen mit symbolischem Charakter. Begriffe mit einer langen philosophischen Geschichte wie Kontemplation oder Meditation kommen dem Gebet nahe, ohne in ihm aufzugehen. Die Formen der säkularen Formen der säkularen Kontemplation, Andacht und des Gedenkens lassen sich vielleicht am besten von religiösen von den religiösen unterscheiden: Während es in den Religionen um die Verehrung der jeweiligen Gottheit geht geht es im säkularen Bereich um die Vervollkommnung des eigenen Selbst. Das "Gebet" ist eine geistige Übung, bei der in der das moralisch Gute gefördert oder die Läuterung der Seele auf dem Weg der Weisheit unterstützt wird. Dabei ist der Mensch bestrebt, mit den für ihn geltenden Grundordnungen der Welt in Einklang zu kommen. der Welt in Einklang zu bringen, die auf ihn zutreffen. In diesem Sinne empfahl bereits Seneca (ca. 1-65 n. Chr.) das stille persönliche Gebet als hilfreich, natürlich frei von Aberglauben und Götzendienst (vgl. Dutoit, Yves & Giradet, Sabine (2017): Gebet und Meditation. Wege zum Unendlichen. Editions Agora & Iras. Cotis, 41). Es gibt gemeinschaftliche (kollektive) und persönliche (individuelle) Formen dieser säkularen Rituale.

Die Schweigeminute

Die Schweigeminute ist ein kollektives Ritual. Sie geht auf den Ersten Weltkrieg zurück und wurde ursprünglich zum Gedenken an die gefallenen Soldaten eingeführt. Seitdem hat die Schweigeminute in vielen Ländern als Form des öffentlichen Gedenkens an tragische Ereignisse anerkannt und verbreitet. Ereignisse.

Wie funktioniert es?

Die Versammelten werden still. Sie sammeln ihre Gedanken und konzentrieren sie auf das Wesentliche im Gedenken an die Opfer und ihre Hinterbliebenen. Sie nehmen verschiedene Haltungen ein: Viele stehen mit gesenktem Kopf, aber auch Knien ist nicht unüblich. Die Menschen legen symbolische Blumen des Trostes nieder und zünden Kerzen oder Lichter an. Sie drücken ihre Trauer und ihr Mitgefühl auch schriftlich aus durch Briefe, Notizen, Graffiti usw. In einigen Städten oder Gemeinden wehen die Flaggen auf Halbmast oder schwarze Trauerflaggen zum Gedenken drapiert. Manche Menschen tragen schwarze Kleidung.

Wann?

Die Stille wird für eine kurze Zeitspanne eingehalten - sie muss nicht immer genau 60 Sekunden betragen. Für sehr bedeutende Ereignisse werden manchmal Gedenktage eingerichtet, um eine regelmäßige Wiederholung des Nachdenkens zu fördern.



Wo?

Die Menschen kehren häufig an den historischen Ort des Ereignisses zurück. Gedenktafeln oder Denkmäler können diese Orte markieren. Aber auch ohne einen bestimmten geografischen Ort kann die Schweigeminute an einem öffentlichen Ort (Schule, Parlament usw.) abgehalten werden.



Abb. 1: Sportler halten eine Schweigeminute

6

Individuelle Meditationswege

Aus dem Buddhismus und esoterischen Bewegungen stammende Meditationsformen sind in unserer in unserer Zivilgesellschaft trivialisiert und oft ihrer traditionellen Rituale beraubt worden. Diese sind sie für die breite Öffentlichkeit leicht zugänglich. Durch individuelle Yogapraxis oder regelmäßige Meditation in einem privaten Raum, allein oder in einer Gruppe, ist es vielen Menschen möglich, innere Anspannung abzubauen und trotz eines hektischen Alltags Gelassenheit und Ruhe zu finden.

Wie funktioniert das?

Die Meditation erfolgt im Sitzen oder in einer bestimmten (Yoga-)Haltung. Eine stimmungsvolle Umgebung kann sehr anregend sein: Oft werden Kerzen oder Duftstäbchen angezündet oder es wird entspannende Musik gespielt. Sie können selbst entscheiden, ob Sie allein oder in einer Gruppe meditieren möchten.

Und wann?

Die Meditation als bürgerliches Ritual folgt keinem festen Zeitplan. Sie kann unregelmäßig oder regelmäßig, im Rahmen eines (wöchentlichen) Freizeitprogramms oder bei Festen stattfinden.

Wo?

Menschen treffen sich zum Meditieren in Yoga- oder Meditationszentren. Sie können aber auch zu Hause, in der freien Natur oder in einem Kloster meditieren. Auch hier gibt es keine Verpflichtungen.





Abb. 2: Eine Person, die im Park Yoga macht.



[M2] Wann ein säkulares Ritual durchgeführt wird - Aufgaben

1. Lies den Informationstext [M1] und unterstreiche alle Informationen über die Schweigeminute und Meditation. Schreibe die Informationen auf die Linien. Wann führst du solche Rituale selbst durch? Fülle die Zeiten im AB [M2] und [M3] aus.

2. Manche Menschen meditieren öfters als andere. Überlege dir passende Gründe dafür. Diskutiere sie in deiner Kleingruppe.

3. Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du säkulare Rituale als etwas besonderes erlebt hast? Wann war das? Beschreibe die Situation auf den Linien unten. Wenn du möchtest, erzähle deiner Kleingruppe davon.



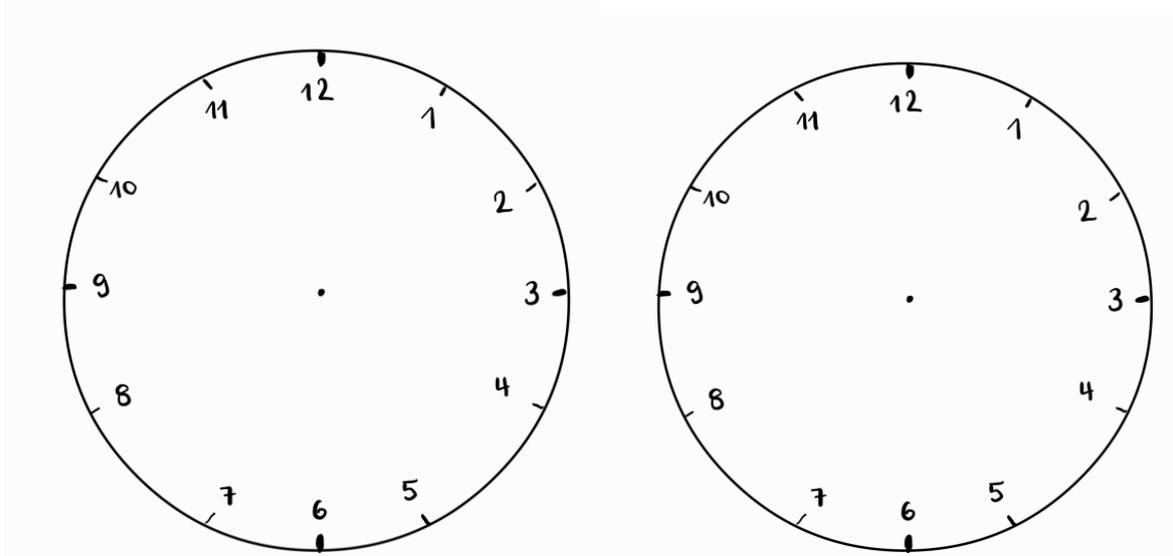
[M3] Wann ein säkulares Ritual durchgeführt wird – Zeiten des Gebets

Zeichne ein zu welchen Zeiten du meditierst oder dich an ein spezielles Ereignis erinnerst.

Tageszeit

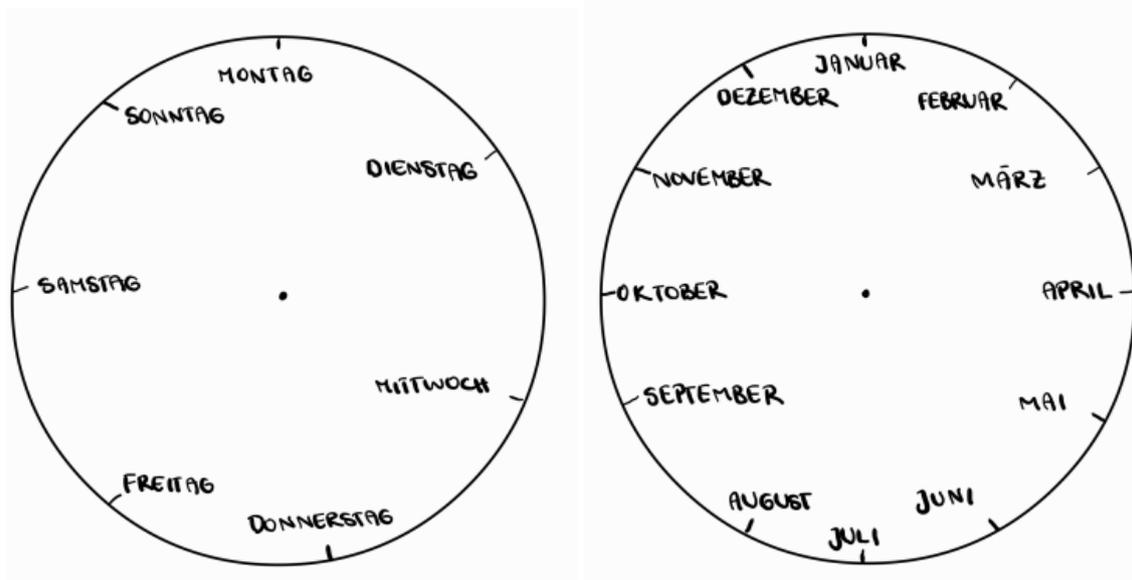
Tag

Nacht



Wochentage

Monate im Jahr



Station 2

[M4] Wie ein säkulares Ritual durchgeführt wird - Aufgaben

1. Kombiniere die verschiedenen Positionen [M7] mit den Wortkarten [M5] und den Satzkarten [M6].

2. Probiere die verschiedenen Positionen aus [M7]. Welche gefällt dir am besten? In welcher Position kannst du dich am besten konzentrieren? Warum?

3. In manchen Religionen benutzen die Menschen beim Beten oder Meditieren verschiedene Gegenstände. Schau dir die Gegenstände an [M8]. Du wirst Dinge aus deiner eigenen Religion darunter finden. Manche kennst du vielleicht, manche nicht. Lies die Erklärungen. Kannst du verstehen, warum andere Menschen diese Gegenstände benutzen?

4. Was könntest du am Ende auf das Plakat schreiben/kleben? Was ist wichtig beim beten? Was kann helfen?



[M5] Wie ein säkulares Ritual durchgeführt wird - Wortkarten

Stehend

Kniend

Sitzend

Verbeugend



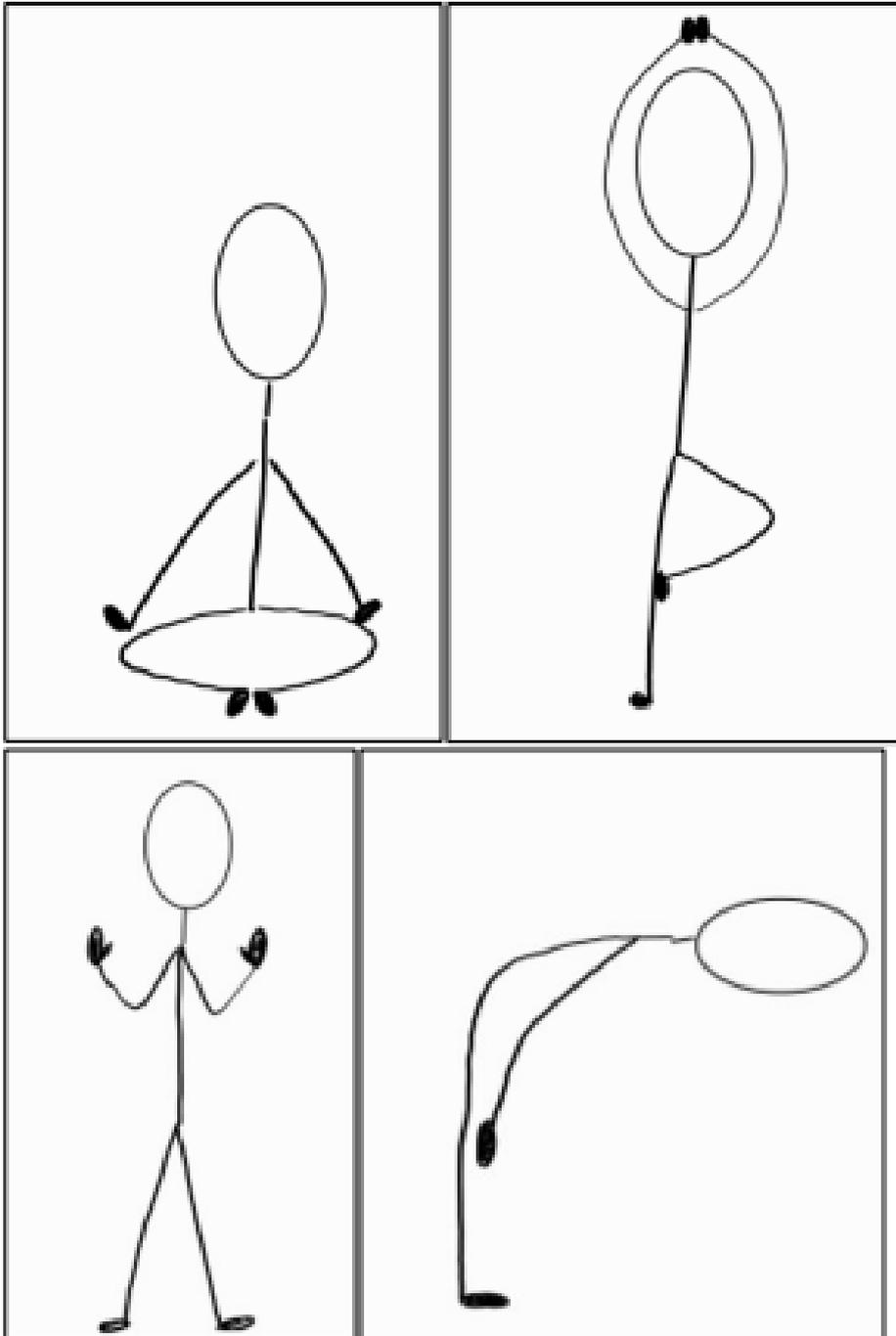
[M6] Wie ein säkulares Ritual durchgeführt wird – Satzkarten und Zeichnungen

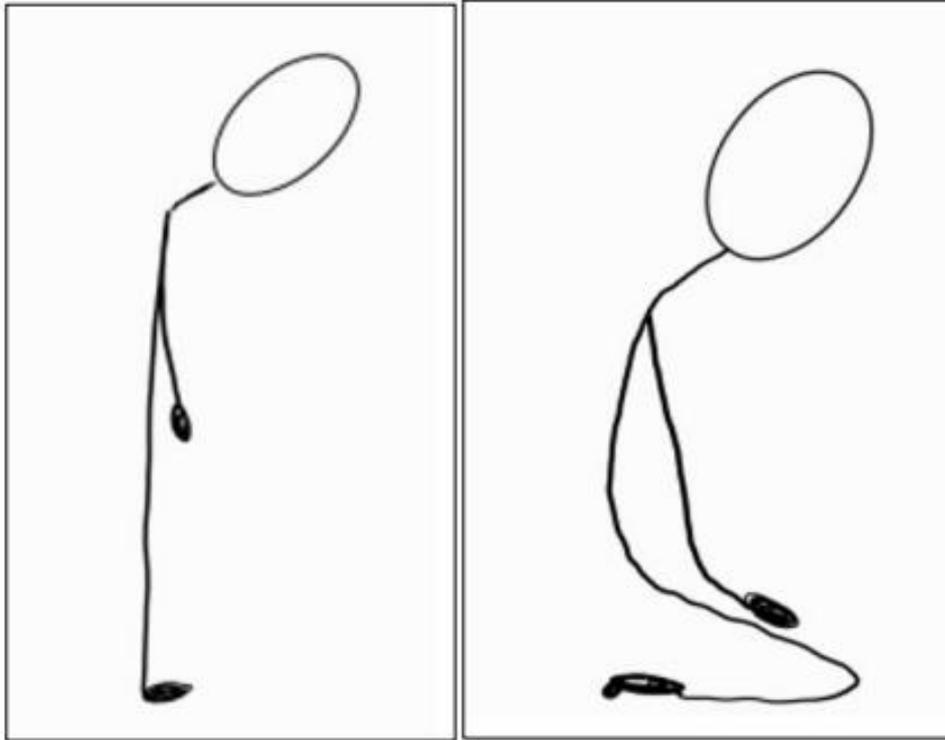
Diese Satzkarten beschreiben die verschiedenen Haltungen beim Meditieren. Kombiniere sie mit den passenden Wortkarten (M5) und Positionskarten (M7). Wenn du möchtest, kannst du weitere Interpretationen oder Haltungen ergänzen.

Ich bin traurig weil etwas Tragisches geschehen ist.	Ich konzentriere mich auf mein Inneres.	Ich möchte zur Ruhe kommen.
Ich lasse los, was mich im Alltag beschäftigt.	Ich würdige den Mut oder die Haltung derer, die zum Opfer geworden sind	Ich stehe mit den Opfern für das Gute ein.



[M7] Wie ein säkulares Ritual durchgeführt wird – Haltungen





[M8] Wie ein säkulares Ritual durchgeführt wird – Rituelle Objekte



Abb. 2: Manche Menschen zünden Kerzen beim beten und meditieren an.



Blumen und Kerzen in Erinnerung an ein Attentat.

Abb. 3: Die Reaktion von Menschen auf eine Attacke auf Bataclan, Paris in 2015





Einige Gläubige betrachten beim Beten Bilder von Heiligen.

Abb.5: Ikonostase in einer orthodoxen Kirche

16

Denkmäler zeigen berühmte Menschen zum Gedenken an ihr Werke. Denkmäler können auch Ideen oder gemeinsame Werte symbolisieren Werte symbolisieren

Abb. 6: Die deutschen Dichter J.W.v. Goethe und F. Schiller in Weimar/Deutschland

Abb. 7: Freiheitsstatue, New York





Manche Menschen tragen spezielle Kleidung oder dunkle Farben, um Dingen oder Menschen zu gedenken. Abb. 8: Männer tragen traditionelle österreichische Kleidung.



Manche Menschen bedecken während des Gebets ihren Kopf und tragen bestimmte Kleidung.

Abb. 9: Jüdischer Gebetsschal (Tallit)

Abb. 10: Jüdische Kopfbedeckung (Kippa)





Der Gebetsteppich schützt den Betenden vor Unreinheiten und zeigt die Gebetsrichtung an.

Abb.11: Muslimischer Gebetsteppich

18



Abb. 12: Matten und Kissen, die für eine Yoga-Einheit benutzt werden.



[M10] Wo gebetet wird – Zeichne deinen liebsten Platz

Der Platz am dem ich am liebsten ein säkulares Ritual durchführe ist:

20



[M11] Wo gebetet wird? – Bilder von Orten, an denen gebetet wird



Abb.13



Abb.14



Fig.10

Abb. 15



Picture Credits

Abb. 1

Picture-alliance © citypress

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321105/schweigeminute/>

Abb. 2 This work has been marked as dedicated to the public

By RelaxingMusic on <https://openverse.org/en-gb/image/63572080-00a3-467a-92abe70ae5bb185b?q=meditation>

Abb. 3 This work has been marked as dedicated to the public

Picture from William John Gauthier on Flickr

<https://openverse.org/en-gb/image/8c10342f-6249-48c4-ba88-dfc28ff8b702?q=candles%20orthodox%20prayer>

Abb. 4 This work has been marked as dedicated to the public

Picture from the_apax_archive

<https://openverse.org/en-gb/image/947aa172-10d0-4041-959fab41c05bf219?q=gedenken%20attentat%20blumen%20kerzen>

Abb. 5 This work has been published under Pixabay content license

<https://pixabay.com/de/photos/russland-kathedrale-symbole-1940784/>

Abb. 6 This work has been marked as dedicated to the public domain.

Uploaded by Camrade obscura on Wikimedia Commons

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Goethe_und_Schillermonument_in_Weimar.JPG

Abb. 7 This work has been marked as dedicated to the public domain.

By Koshyk on <https://openverse.org/en-gb/image/d46328c7-f865-410c-8296-7589a484680a?q=statue%20of%20liberty>

Abb. 8 This work has been marked as dedicated to the public domain.

By Michael Gäbler on Wikimedia Commons

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Moment_of_silence.jpg

Abb. 9 This work has been marked as dedicated to the public domain.



Uploaded by Munjanja https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tallit_Gadol_Shawl.jpg

Abb. 10 This work has been marked as dedicated to the public domain.

Uploaded by Gilabrand on <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5079252>

Abb. 11 This work has been marked as dedicated to the public domain.

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31177845>

Abb. 12 This work has been marked as dedicated to the public domain.

By DaisyFoundationLeeds on

[https://openverse.org/en-gb/image/fae4b890-90a8-4394-9062-](https://openverse.org/en-gb/image/fae4b890-90a8-4394-9062-f6ef3164d1e0?q=yoga%20cushion)

[f6ef3164d1e0?q=yoga%20cushion](https://openverse.org/en-gb/image/fae4b890-90a8-4394-9062-f6ef3164d1e0?q=yoga%20cushion)

Abb. 13 This work has been marked as dedicated to the public domain.

By 21innovate on [https://openverse.org/en-gb/image/95ee422b-bd43-4941-9148-](https://openverse.org/en-gb/image/95ee422b-bd43-4941-9148-c2018b81dbcc?q=classroom)

[c2018b81dbcc?q=classroom](https://openverse.org/en-gb/image/95ee422b-bd43-4941-9148-c2018b81dbcc?q=classroom)

Abb. 14 This work has been published under Pixabay content license

Picture from Victoria on Pixabay

<https://pixabay.com/de/photos/kinder-jungen-interieur-zimmer-3368016/>

Abb. 15 This work has been published under Pixabay content license.

Bild von Valentin auf Pixabay

<https://pixabay.com/de/photos/wald-b%C3%A4ume-strahlen-der-sonne-1072828>

