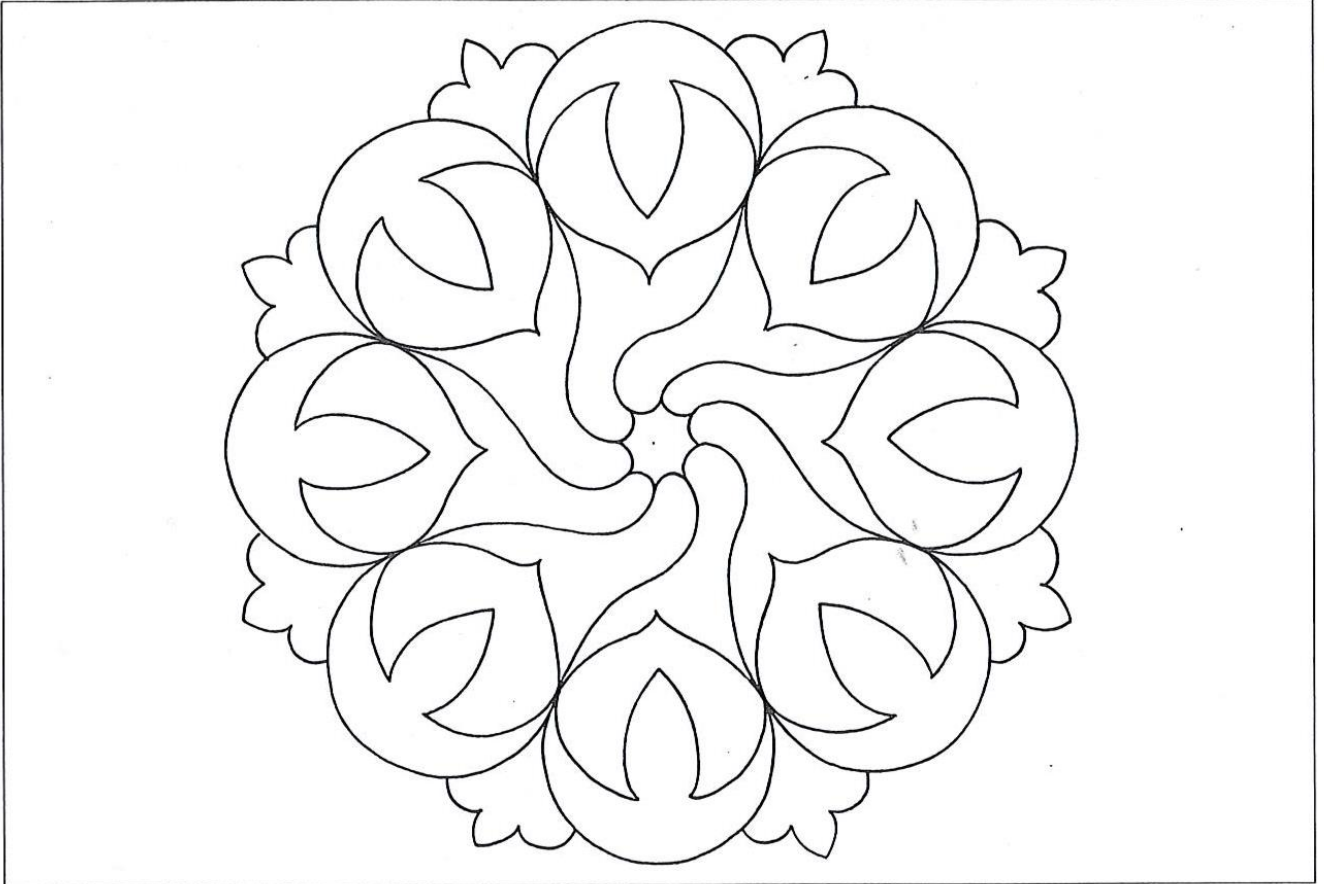


# Stille

1. Stelle dir leise Musik an. Male das Mandala von außen nach innen aus. Sei dabei ganz still.

1. Male das Mandala von außen nach innen aus.



2. Ich lade euch nun ein, eine Gedankenreise zu machen. Deine Mutter oder dein Vater können dir die Gedankenreise vorlesen. Danach kannst du deine Eindrücke auf das Arbeitsblatt malen.

M

Der Ort der Stille (ruhig, mit Pausen vorgetragen)

Setze dich bequem auf den Stuhl und schließe deine Augen. Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Sitzfläche.

Achte auf deinen Atem ... wie er kommt ... wie er geht.

Stelle dir vor: Du bist in einer fremden Stadt.

Du gehst durch die Straßen: Es ist laut, um dich herum sind viele Geräusche. Fahrzeuge lärmen, Menschen reden, aber du verstehst ihre Sprache nicht ...

Du siehst die Menschen an: Manche wirken gestresst und eilen an dir vorbei ... andere sehen glücklich aus und lächeln dir zu.

An der nächsten Ecke biegst du ab und bist plötzlich in einer kleinen ruhigen Seitenstraße.

Ganz am Ende siehst du ein großes Gebäude. Über der Türe hängt ein Schild. Du liest: Ort der Stille.

Neugierig erklimmst du die Stufen und öffnest langsam die große, schwere Holztüre.

Um dich herum ist sofort absolute Stille – Stille, die beruhigend wirkt, beschützend ...

Werde ganz ruhig und atme tief. Spüre, wie die Stille dich umfängt. Genieße die Stille. Lass die absolute Stille ganz in dich hinein. Genieße die Stille. Versuche, Gottes Nähe zu spüren.

*(Einige Zeit in Stille verweilen)*

Nun verabschiedest du dich langsam wieder vom Ort der Stille. Drehe dich um, öffne die schwere Tür und gehe hinaus auf die Straße.

Kehre nun wieder in unser Klassenzimmer zurück. Öffne deine Augen. Sieh dich um. Du wirst dich erfrischt und munter fühlen. Strecke dich und reibe deine Hände und Arme. Was hast du erlebt?

Was hast du gespürt? ...

2. Male deine Eindrücke aus der Gedankenreise.

