



Pädagogisch-Theologisches  
Institut der Nordkirche



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Norddeutschland

## RU KAMPAGNE 2023

# Wie geht es mit der Welt weiter?

Stilleübung mit Steinen

Eine Übung der Achtsamkeit für Seele, Geist und Sinne

**Unterrichtsideen für die Grundschule  
von Carmen Bohnsack**

[www.mein-reli.de](http://www.mein-reli.de)

# Wie geht es mit der Welt weiter?

**#RaumfürFragen. Mein Religionsunterricht.**

Mitfragen, mitreden, mitdiskutieren: [mein-reli.de](http://mein-reli.de)

Eine Initiative der  
Nordkirche



Symbolbild

## Einführung

### Mit Kindern über die Zukunft der Welt nachdenken

Gibt man Kindern die Möglichkeit, über Fragen zur Zukunft der Welt zu sprechen, wird oft großes Interesse deutlich. Mehr noch: Viele Kinder nehmen die Herausforderungen unserer Zeit wie die Klimakrise und aktuelle Kriege sehr intensiv wahr. Sie drücken eigene Ängste und Sorgen aus und machen sich viele Gedanken, was getan werden könnte, um die Welt zu schützen.

Es ist wichtig, sie in diesem Suchen nach Möglichkeiten, die Schöpfung zu bewahren, zu unterstützen. Kinder spüren, in welcher Stimmung und Atmosphäre sie leben und aufwachsen. Ihre Haltung dem Leben gegenüber wird wesentlich in den ersten Jahren von den am nächsten stehenden Personen geprägt. Unabhängig von ihrem familiären Kontext brauchen sie stärkende Erfahrungen, die ihnen Hoffnung machen und die sie nach vorn blicken lassen.

### Achtsamkeit fördern

Dazu gehört es auch, dass Kinder lernen, achtsam mit sich selbst und ihren Mitmenschen umzugehen. Empathie mit Mitgefühl zu entwickeln, ist wesentlich, um gelingendes Miteinander aktiv gestalten zu können und dadurch letztendlich auch die Schöpfung mit allem Lebendigen zu schätzen und zu schützen. Das friedliche Miteinander von Menschen bedarf der Akzeptanz und Toleranz der Verschiedenheit. Wer gestärkt in sich selbst ist und sich als wertvoll erlebt, wird anderen im besten Fall Achtung entgegenbringen können. Wer gelernt hat, dass er oder sie anderer Menschen bedarf und im Miteinander Stärke und Gewinn für jede\*n liegen kann, wird dies an seinem Umgang mit anderen erkennen lassen. Deshalb gilt es, mit Kindern so zu arbeiten, dass sie Stärkung durch Selbstwirksamkeit erfahren und sich als Teil einer wachsenden Gemeinschaft begreifen.



**Weitere Einheiten zu dem Thema:**

### Die Welt als Schöpfung wahrnehmen

Die Kinder können bestärkt werden, die Schönheit der Schöpfung wahrzunehmen und das Staunen einzuüben. Wenn sie Fragen nach Umweltaspekten einbringen, sollten diese interessiert aufgegriffen und als wichtige vermerkt werden, ohne dass im Rahmen des Religionsunterrichts ausführlich auf Hintergründe eingegangen werden kann und muss. Die Kinder können darin unterstützt werden, die Zukunft der Welt betreffende Sachverhalte sachlich zu betrachten, realistische Perspektiven zu entwickeln und kleine gangbare Handlungsschritte zu entwickeln.

### Den Weg zum Frieden suchen

Viele Kinder zeigen Interesse daran, sowohl nach dem gelingenden Miteinander in der Gruppe zu fragen als auch nach der Frage nach dem Frieden in der Welt. Beide Fragestellungen haben Schnittmengen und doch fordert die Frage nach dem Frieden in besonderer Weise heraus: Je nach Kontakt mit Krieg und Flucht werden Erfahrungen und Emotionen eine Rolle spielen. Ohnmachtsgefühle können prägend sein und es schwer machen, Perspektiven zu entwickeln. Gleichzeitig gilt es, Kinder zu ermutigen, sich für den Frieden einzusetzen und Visionen zu entwickeln.

Sie finden auf dieser Internetseite vielfältige Anregungen und Materialien zu Fragen nach der Welt, nach dem Frieden und nach dem Handeln der Menschen.

Wir wünschen Ihnen gute Inspirationen und viel Freude bei der Umsetzung ausgewählter Ideen!

*Carmen Bohnsack, Petra Wenzel und Beate Peters*

## Stilleübung mit Steinen

### Eine Übung der Achtsamkeit für Seele, Geist und Sinne

(Carmen Bohnsack)

Übungen der Achtsamkeit stärken die Wahrnehmungsfähigkeit für sich selbst, für die Mitmenschen und die Welt, die uns umgibt. Achtsamkeit führt zur eigenen Mitte, aus der heraus wir leben und Kraft schöpfen können. Wer innehält, findet innen Halt. Wer Halt findet, kann Resilienz, Zuversicht und Gestaltungskraft für eine lebenswerte Zukunft entwickeln. Wie achtsam wir mit uns und anderen sind, hat nicht zu unterschätzenden Einfluss darauf, wie es mit uns und der Welt weitergeht.

In dieser Übung werden Steine verwendet und intensiv wahrgenommen, denn Steine sind uralt, fest und widerstandsfähig. Jeder einzelne Stein hat seine Geschichte mit seiner einzigartigen Form und Beschaffenheit. In unsicheren Zeiten können Steine uns ein Symbol für die Sehnsucht nach Beständigkeit und Verlässlichkeit sein. Sie können von uralten Zeiten erzählen und von dem, was bleibt und immer sein wird.

Die folgende Anleitung enthält ein Beispiel für eine Entspannungsübung als Hinführung und eine geeignete Rückführung. Die Entspannungsübung kann man auch als Einzelübung bei anderen Gelegenheiten mit den Kindern durchführen.

Je nach den Bedingungen und Bedürfnissen in ihrer Klasse kann die Hin- und Rückführung auch kürzer gefasst werden. Sie sollte aber eine bewusste Wahrnehmung des Atems und verschiedener Körperregionen enthalten, damit ein Abstand von der Außenwelt hin zum inneren Erleben möglich wird.

#### **Material:**

Ein Korb mit unterschiedlich geformten Natursteinen.

Die Größe sollte so sein, dass sie gut in der Hand zu halten sind (bis zu faustgroß).

Größe und Gewicht der Steine sollten variieren.

Es müssen mindestens so viele Steine vorhanden sein, wie Kinder an der Übung teilnehmen



### Kompetenzerweiterung:

- Positives Erleben von Stille (emotionale Kompetenz)
- Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Schärfung der Wahrnehmungsfähigkeit für sich selbst und die Umgebung
- Schulung des Tastsinns
- Schulung der vertiefenden Betrachtung
- Stärkung der Sozialkompetenz in der Gruppenübung: behutsames Geben und Nehmen, abwarten können
- Anbahnung religiöser Kompetenz als Deutungsfähigkeit: Hinführung zum Verständnis von Symbolen (von der Sinneserfahrung zur Symbolerfahrung und Symboldeutung)

### Durchführung:

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis und schließen die Augen. Die Lehrperson gibt jedem Kind einen Stein wie ein kostbares Geschenk in die geöffnete Hand. Sie kann auch den mit einem Tuch bedeckten Korb herumreichen, sodass sich die Kinder selbst tastend einen Stein herausnehmen.

Wichtig: Wenn jedes Kind einen Stein hat, müssen die übrigen Steine aus dem Korb entfernt und beiseitegelegt werden, da der leere Korb im Laufe der Übung noch gebraucht wird.

Die Kinder setzen sich bequem hin, halten die Augen geschlossen und richten die Aufmerksamkeit auf den Stein in ihrer Hand, während die Lehrperson folgende Anleitung gibt.

Nach den einzelnen Impulsen sollten Pausen gemacht werden, damit die Kinder genügend Zeit zum Wahrnehmen und Hinspüren haben.

### 1. Achtsames Wahrnehmen durch Tasten:

„Halte deine Augen geschlossen. Fühle den Stein zunächst mit der einen Hand. Ertaste ihn schweigend ... seine Form ... seine Größe ... wie hart er ist ... wie kühl ...

Umschließe ihn mit der ganzen Hand und fühle, wie er wärmer wird ...

Wiege ihn in der Hand – spüre sein Gewicht ... Drücke den Stein in der Faust auch einmal fest zusammen ... spüre die Druckstellen an den Fingern und in der Handfläche.

...

Öffne wieder die Hand und fahre nun mit einem Finger der anderen Hand behutsam über die Fläche deines Steines ... über Ecken und Kanten und Vertiefungen ...

Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie dein Stein aussieht. (Fühlt er sich glatt an oder rau ... ist er ebenmäßig oder ungleichmäßig ... Scharf und kantig oder eher wie ein Handschmeichler? ...)

Stell dir vor, was dieser Stein wohl erlebt hat ... wo er wohl vorher gewesen ist? ...

Frage dich in Gedanken: Hast du den Stein gern in der Hand? ... Was ist das Besondere an diesem Stein?“



## 2. Den eigenen Stein durch Fühlen wiedererkennen

Die Lehrperson bittet die Kinder nach einem kurzen Schweigen, die Augen weiter geschlossen zu halten und den Stein nun im Uhrzeigersinn weiterzugeben:

„Im nächsten Schritt geht es um die Frage: Kannst du mit geschlossenen Augen nur durch Tasten erkennen, ob du deinen Stein oder einen anderen in der Hand hast?

Wir halten also die Augen weiter geschlossen und geben nun den Stein vorsichtig nach rechts (im Uhrzeigersinn) im Kreis weiter. ertastet dabei die Hand eures Sitznachbarn, damit der Stein nicht herunterfällt. Gebt die Steine so lange weiter, bis ihr wieder den eigenen Stein in eurer Hand spürt.

Wer seinen Stein ertastet hat, legt ihn sich in den Schoß und reicht die Steine, die noch kommen, weiter, bis alle ihren Stein wieder haben.

Öffne nun die Augen. Hast du deinen Stein wiedergefunden?“

### Anschließend:

## 3. Visuelle Wahrnehmung:

„Schau dir nun deinen Stein an. ... Hast du ihn dir so vorgestellt?

Schließe noch besser Bekanntschaft mit ihm, indem du Form, Farbe und Musterung betrachtest. ... Schau ihn dir von allen Seiten genau an ...

Gefällt er dir?“

## 4. Abschluss:

„Schließe nun wieder die Augen und fühle noch einmal die ganze Form deines Steines mit seinen Besonderheiten ... Präge dir alles ein und verabschiede dich dann in Gedanken von deinem Stein. ... Öffne nun die Augen und lege den Stein wieder behutsam in den Korb zurück.“

## Variationen der Übung:

Man kann auch mit der visuellen Betrachtung des Steines beginnen und danach die Augen schließen, um den Stein zusätzlich tastend zu erkunden. Wenn man danach die Augen wieder öffnet, bietet sich die Frage an: „Ist es noch derselbe Stein wie am Anfang?“ Danach wieder wie oben den eigenen Stein mit den Händen wiedererkennen.

Man kann die Übung auch ohne die Wiedererkennungsrunde durchführen.

## Reflexion und Weiterarbeit:

### Nachgespräch:

Grundsätzlich sollten die Kinder nach Stilleübungen und meditativen Erfahrungen stets Raum zum Austausch und zur Verarbeitung ihrer Erfahrungen bekommen. Dies kann im Kreisgespräch oder in Murmelgruppen zu zweit geschehen. Die Kinder erzählen, wie sie die Übung erlebt haben und welche Erfahrungen sie mit ihrem Stein gemacht haben. Auch eventuelle Schwierigkeiten während der Übung sollten im Nachgespräch zur Sprache kommen. Die Kinder selbst entscheiden, ob und was sie mit anderen teilen möchten und was nicht. Zudem gibt es viele weitere Möglichkeiten der Verarbeitung, z.B. ein Bild malen, einen kleinen Text oder auch nur einen Satz dazu aufschreiben.

**Verarbeitung in Einzelarbeit:**

Die Nachbereitung der Übung kann anschließend auch in vertiefender Einzelarbeit durchgeführt werden:  
Die Kinder

- schreiben ihre Gedanken zu ihrem Stein in Stille auf
- malen ein Bild von ihrem Stein in einer vorgestellten Umgebung
- zeichnen ihren ertasteten Stein, ohne ihn vorher gesehen zu haben
- schreiben eine Geschichte zu ihrem Stein

## Weitere mögliche Übungen mit den Steinen:

**Genaueres Hinschauen:** KIM-Spiel (Beobachtungsspiel)

- Steine in der Mitte ablegen, Augen schließen, L nimmt 1-2 Steine weg oder vertauscht einige Steine, Kinder öffnen die Augen und finden heraus, welche Steine fehlen bzw. vertauscht wurden

**Achtsam hören:**

- Steinrhythmus weitergeben: L nimmt 2 Steine, schlägt einfachen Rhythmus, gibt sie nach rechts im Kreis weiter, Kinder vollziehen den Rhythmus reihum nach  
Kommt der Rhythmus unverändert am Ende an?

## Anregungen für die Weiterarbeit zur Erweiterung der religiösen Deutungskompetenz

**Von der Sinneserfahrung zur Symbolerfahrung (ab 3./4. Klasse)**

- Stein mit der inneren Befindlichkeit des Menschen in Beziehung setzen: sich kalt, hart, starr und kantig fühlen, Herz aus Stein. - Was wärmt das Herz, was macht uns warm und weich?
- Stein als Symbol für Kummer, Bedrückendes, Belastendes → Ablegen in einem Entlastungsritual (z.B. Symbole Feder und Stein im Morgenkreis für schöne und schwierige Erlebnisse)
- Geschichten erzählen oder lesen, in denen (mythologische) Steine eine Rolle spielen, z.B. Stein der Weisen; Sisyphos, der auf ewig vergeblich einen Felsstein den Berghang hinaufrollt, usw.
- **Steinsymbolik in den Religionen:** Kaaba im Islam (Meteorit, Verbindung von Himmel und Erde), Steine als Erinnerung: Ablage auf den Grabsteinen auf jüdischem Friedhof
- Stein/Fels als Symbol für Beständigkeit, Schutz, Rettung → Gott als „Fels in der Brandung“: „..., denn du bist mein Fels und meine Burg“ (Psalm 31, 4 + Psalm 71, 3)

**Beispiele für biblische Geschichten, in denen Steine eine Rolle spielen:**

- **Jakobs Traum von der Himmelsleiter:** Den Stein, bei dem er im Schlaf geträumt hat, richtet Jakob zu einem Steindenkmal auf, das ein Gotteshaus werden soll: „Hier ist das Haus Gottes und die Pforte des Himmels.“ Er nennt die Stätte Bethel (1. Mose 28,10-22)
- Lange Zeit zuvor hatte auch schon **Abraham** nach einer Gotteserscheinung an dieser Stelle in Bethel einen Altar errichtet, als er im versprochenen Land Kanaan angekommen war (1. Mose 12,8)
- Die **zehn Gebote** und Gottes Bund mit dem Volk Israel: Altar aus unbehauenen Stein (2. Mose 20,25), Moses empfängt Gesetzestafeln aus Stein (2. Mose 21,12)
- Der weggerollte Stein am Grab Jesu als Zeichen der **Auferstehung** (Matthäus 28,2)
- **Petrus** (= lat. Stein) als Fels, auf dem die christliche Kirche aufgebaut ist, auch als Symbol für die beständige Kraft des Glaubens trotz und mit allen Zweifeln (Matthäus 16,18)

[schule.pti.nordkirche.de](http://schule.pti.nordkirche.de)

[mein-reli.de](http://mein-reli.de)