Sternstunde

Die Schüler\*innen gehen mit den Lehrkräften zu Fuß zur Kirche.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zeit | Inhalt | Material |
| **9:45** | *Begrüßung** Was ist eine Wallfahrt?

*Wallen = unterwegs sein, fahren**Gläubige Menschen gehen aus religiösen Gründen an einen Ort, an dem die Religion eine besondere Kraft entfaltet.* * Kurzer Überblick über den Verlauf:
* Übung zum Ankommen, Körperwahrnehmung, Entspannung
* Ich schaff das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower
* Symbol Stern
* Entspannungsreise: Sternenhimmel
* Kreativ: Sterne beschriften
* Abschlussandacht in der Kirche
 |  |
| **9:55** | **Ankommen:** Jeder nimmt einen Sitzplatz ein. * Regeln:
* Bitte, sich auf die Übungen einzulassen und zu spüren:

Tuts mir gut? Fühlt es sich fremd an? – Alle Gefühle sind in Ordnung. Es geht darum wahrzunehmen wie ich mich fühle, ohne zu bewerten (gut – schlecht). * Übungen sind freiwillig. Wer nicht mitmacht, verhält sich ruhig.
* Einladung, anzukommen, Raum wahrzunehmen,
* Aufmerksamkeit auf den Körper richten:
	+ Wie fühlt sich mein Körper nach dem Spaziergang an?
	+ Füße, Beine, Rücken, Schultern, Nacken, Kopf, Arme und Hände
	+ Rechte Hand und Arm anspannen – halten – loslassen – Vergleich zum linken Arm.
	+ Linken Arm anspannen – halten – loslassen – nachspüren.
* Aufmerksamkeit auf die Atmung richten:
	+ Den Atem spüren wie er kommt und geht – ganz von allein
	+ Wie ist der Atem jetzt im Moment: ruhig, flach, tief, schnell?
	+ Unterschied in der Temperatur wahrnehmen – kühle Luft strömt ein, erwärmte Luft strömt aus
	+ bewusst tief und lange einatmen – in den Bauch, die Brust bis zu den Schulterblättern und wieder ausatmen (3x)
* Aufmerksamkeit auf den Herzbereich richten:
	+ Hand aufs Herz legen – Herzschlag spüren
	+ Aufstehen – hüpfen – Hinsetzen – Herzschlag spüren – Unterschied?
	+ Hand und Herz sind in Verbindung – mit der Hand über das Herz kreisen und mir etwas wohltuendes zusprechen: „Ich bin gut wie ich bin.“ „Schön, dass es mich gibt.“ „Ich sorge gut für mich.“
 |  |
| **10:05** | **Erklärung der Wirkung der Übung:** * ***Körper spüren:*** Gefühl für mich und meinen Körper bekommen. Bei mir ankommen. Spannung und Entspannung unterscheiden.
* ***Atmung:*** wir atmen oft zu flach. Tief atmen hilft in allen Situationen, vor allem in Stress, Hektik und Angst. Z.B. vor und während einer Klassenarbeit tief atmen. Atmung schenkt Lebensenergie. Löst Blockaden.
* ***Hand aufs Herz:*** Beruhigende Wirkung, mentale Stabilisierung.
 |  |
| **10:08** | **Ich schaff das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower** Erste Hilfe: sich schütteln * Lebenslust: Arme hoch
* Kraft: Brust klopfen
* Energie: Stampfen
* Freundlichkeit: Handspiegel
* Abreagieren: Holz hacken
* Ermutigung: Sterne vom Himmel holen
 | Kartenset Dr. Claudia Croos-Müller: Ich schaff das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower |
| **10:15** | **Symbol Stern:** *Bilder auslegen* * Ein Stern ist ein Licht in der Dunkelheit. Sterne sind immer da, auch wenn man sie nicht sieht.
* Sterne sind nie alleine. Sie bilden eine Gemeinschaft.
* Das Bild vom Sternenzelt oder dem leuchtenden Stern über mir drückt aus, dass ich unter dem Nachthimmel Schutz, Geborgenheit und Vertrauen erfahren kann.
* Sternschnuppen sind ein Sinnbild für unsere Wünsche, Sehnsüchte und Glücksmomente.
* In früherer Zeit waren die Sternbilder Navigationsmittel und Wegweiser. Auch die drei Weisen aus dem Morgenland folgten einem bestimmten Stern.
* Die Sternensysteme wecken in uns Neugier und Faszination. Obwohl wir viel über die Sterne wissen ist noch lange nicht alles erforscht.
* Sterne regen an, einen tieferen Blick in die Wirklichkeit und Sehnsüchte meines Lebens zu werfen.
 | Bilder von Sternen |
| **10:20** | **Entspannungsreise Sternenhimmel:** * Entspannt auf den Stuhl setzen: Füße auf dem Boden spüren, Kontakt von Gesäß zur Sitzfläche, Rücken an der Stuhllehne spüren, Schultern fallen lassen, Kopf leicht nach vorne geneigt, wie wenn eine Orange zwischen Kinn und Hals klemmt, Augen schließen oder auf einen Punkt im Raum richten.
* 3x tief ein- und ausatmen
* Körper einmal komplett anspannen: Beine vom Körper weg strecken, Zehen auch, Hände zu Fäusten ballen, zu den Schultern heranziehen, Gesäß zusammenkneifen, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Gesicht zu einem Zitronengesicht zusammenziehen – die Anspannung im ganzen Körper spüren und alle Muskeln auf einmal entspannen, locker werden und wieder eine bequeme Sitzhaltung einnehmen. Nachspüren. Unterschied?
* Du darfst jetzt vollkommen entspannen. Es ist in Ordnung jetzt einmal nichts zu tun und nur für dich zu sorgen.
* Wenn du jetzt noch viele Gedanken im Kopf hast, dann halte sie nicht fest. Lass sie wie Wolken an dir vorbeiziehen. Sie haben hier und jetzt keine Bedeutung.
* Ich möchte dich nun zu einer Entspannungsreise einladen. Alle Bilder und Gedanken sind Vorschläge, die du jederzeit an deine eigenen Vorstellungen und Bedürfnisse anpassen kannst.
* **Entspannungsreise**
* Rückmeldungen – Wie ist es euch ergangen?
 | Entspannungs-musik |
| **10:35** | **Sterne beschriften:** 1. Blatt mit Impulsfragen:
* Tiefster Wunsch aus der Entspannungsgeschichte?
* Meine Sternstunde der vergangenen Woche?
* Was möchte aus dir heraus strahlen?
* Welcher gute Stern leuchtet über dir?
1. Stern ausschneiden und Dank-, Bitte oder Segenswunsch beschriften.

*Übergang in die Pause?* | Blatt (siehe unten)Sterne zum AusschneidenScherenStifteMandala |
| **10:55** | **Pause** |  |
| **11:05** | *Abschlussandacht*Lied: Herr, ich komme zu dir Erzählung: Der kleine Sternenengel und die Hoffnung (Elke Bräunling)Gebet: Beschriftete Sterne werden vorgelesen und eine Kerze dazu entzündetSegen: Der Segen der SterneLied: Mögen Engel dich begleiten  |  |

Die Schüler\*innen gehen mit den Lehrkräften zu Fuß zurück in die Schule.

**Entspannungsreise** (*Autorin: Annette Steck)*

Stell dir vor, du befindest dich an einem schönen Ort, von dem aus du den nächtlichen Sternenhimmel betrachten kannst.

* Wo ist dieser Ort?
* Wie sieht es um dich herum aus?
* Welche Jahreszeit ist es?
* Kannst du Geräusche wahrnehmen?

Mach es dir an deinem Ort nun ganz gemütlich. Vielleicht magst du dich in eine Decke einwickeln?

Es ist eine angenehme Nacht. Der Himmel ist klar. Dein Blick richtet sich zu den Sternen am Himmel.

* Kannst du einzelne Sternenbilder entdecken?
* Leuchtet ein Stern besonders hell?
* Welche Form hat der Mond? Kannst du ihn sehen?

Vielleicht hast du Glück und du kannst eine Sternschnuppe entdecken. Du verfolgst den hellen Lichtstrahl bis er vor deinen Augen am Himmel erlischt.

Wenn du magst, darfst du dir etwas wünschen.

* Was wünschst du dir in diesem Moment aus tiefstem Herzen?

Du genießt die Weite des Sternenhimmels und atmest die klare Nachtluft ein. Mit jedem Atemzug nimmst du die Weite und Klarheit dieser Nacht in dich auf. Du fühlst dich frei und gleichzeitig geborgen. Wie unter einem großen Zelt – behütet und geschützt. Du genießt den Augenblick tiefer Entspannung und fühlst dich wollkommen wohl in deiner Haut.

Du kannst dieses Gefühl oder auch deinen Wunsch zu dir nehmen, indem du nun deine Hand auf dein Herz legst. Von nun an kannst du jederzeit darauf zurückgreifen.

Nun wird es langsam Zeit ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Spüre erneut den Kontakt deines Körpers zur Unterlage. Nehme deinen Körper wieder bewusst wahr: Deine Füße, Beine, dein Gesäß, Rücken, Schultern, deine Arme, Hände und dein Kopf. Vertiefe nun deine Atmung. Atme 3x tief ein und aus. Bewege sanft deine Füße, Beine, Arme und Hände. Recke dich. Strecke dich. Und öffne deine Augen.

**Meine Sternstunde** *Wer seinem Stern folgt, kehre nicht um.*

Leonardo da Vinci

**Mein tiefster Wunsch…** *Leuchtet ein Stern in der dunklen Nacht, ist es ein Schutzengel, der über dich wacht.*

 Quelle unbekannt

*Die Sterne sind schön, weil sie*

*an eine Blume erinnern, die man*

*nicht sieht.*  **Meine persönliche Sternstunde**

Antoine de Saint-Exupéry **der vergangenen Woche…**

 **Das möchte aus mir**

 **heraus strahlen…**

*Nur im Dunkeln sieht*

 *man die Sterne.*

Martin Luther King

*Wir alle schauen hinauf zu den*

*gleichen Sternen, aber sehen die Welt doch so unterschiedlich.*

MeerWeh

 **Dieser gute Stern leuchtet**

**über mir…**

*Ein Leben ohne Liebe ist wie ein Himmel ohne Sterne.*

Ernst Thälmann