

10-Minuten-Übungen

Einführung

Die Idee:

Schüler und Schülerinnen kommen je nach Uhrzeit, Schulsituation, Lebensumständen usw. müde, aufgedreht, lustlos, angespannt, fröhlich, redebedürftig zu uns in den Religionsunterricht. Da tut es sowohl den Schülerinnen und Schülern als auch uns Lehrerinnen und Lehrern gut, durchschnaufen zu können, ruhig zu werden und erzählen zu können, was uns beschäftigt. Oder mit ein bisschen Lerngymnastik und Gehirnjogging munter zu werden. Oder sich zu bewegen. Oder...

Die 10-Minuten-Übungen sind zudem eine gute Alternative für Klassen, in denen ein ritualisierter, religiöser Einstieg schwierig ist.

Die Ziele:

Je nach Situation und entsprechend ausgewählter Übung wird auch das Ziel variieren. Beispiele:

- Miteinander Spaß haben
- Auf den anderen / die andere achten lernen
- Die eigene Befindlichkeit ausdrücken können
- Freude am gemeinsamen Tun entdecken

Die Struktur:

Die Übungen können einerseits der ritualisierte Einstieg in eine Doppelstunde sein, aber auch als Zwischenübung ihren Platz haben. Es gibt eine zeitliche Begrenzung auf 10 Minuten, die nur im Ausnahmefall erweitert wird. Hilfreich kann ein Küchenwecker sein, der das Ende der zehn Minuten einläutet und als neutraler Zeitmesser gilt.

Die 10-Minuten-Übungen finden in der Regel jedes Mal zu Beginn des Religionsunterrichts statt. Sie sollten nicht als Belohnung ein- oder zur Bestrafung abgesetzt werden.

Das Material:

Ein Küchenwecker als "neutraler" Zeitmesser ist hilfreich.

Der Materialaufwand ist in der Regel gering und variiert je nach Übung: Ein kleiner Ball für die Erzählrunde, Stimmungsgesichter, Zettel und Stifte, drei farbige Tücher, eine Glocke oder Klangschale...

Die Vorbereitung:

Die Auswahl einer 10-Minuten-Übung ist Bestandteil der Unterrichtsvorbereitung. Manchmal kann es sinnvoll sein, zwei/drei Übungen als Alternativen mitzubringen und erst entsprechend der Situation vor Ort, der eigenen Tagesverfassung usw. zu entscheiden, welche Übung angemessen ist.

Die Übungen:

Ob Stilleübung oder Gehirnjogging, ob Bewegungsspiel oder Konzentrationsübung, ob Erzählrunde oder religiöser Impuls, alle Übungen werden mit Zielformulierung, Materialbedarf, Übungsanleitung/Spielanleitung, evtl. Kopiervorlagen und Praxistipps vorgestellt.