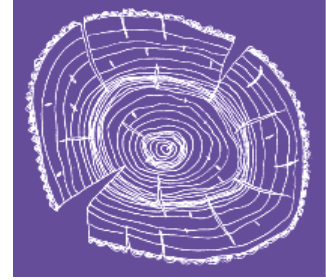


## 5.4 Wer bin ich?

### Ausgearbeitete Stundeneinheiten und Materialien



#### 1. Stunde: Wir lernen uns kennen

LZ/Inhalte: sich gegenseitig kennen lernen

##### Methodische Anregungen

Kennenlernspiele, z.B.:

- jeder stellt den Nachbarn / die Nachbarin vor
- Buchstabenkette, vgl. "Ich packe meinen Koffer": jede/r S stellt sich mit einer Eigenschaft, die mit dem selben Buchstaben wie der Vorname beginnt, vor
- Ball zuwerfen und Namen sagen
- Personen an Hand von Eigenschaften erraten

Gestaltung:

z.B. mit dem eigenen Namen ein Bild gestalten - die Buchstaben weisen auf Hobbys oder andere Dinge hin, die man mag (Beispiel: Zeichnung eines Computerbildschirms als "O")

Hausaufgabe:

Steckbrief entwerfen - für den Baumstamm in der Folgestunde

##### Medien, Materialien

gg. Ball

Farbstifte

Packpapierstreifen ungefähr im Format DIN A5, siehe 2. Stunde

#### 2. Stunde: Einen "Klassenbaum" gestalten

LZ/Inhalte: - über Wünsche, Ängste, Erwartungen im Zusammenhang mit der neuen Schulsituation nachdenken und sich austauschen  
- darüber nachdenken, was Vertrauen und Kraft spendet

##### Methodische Anregungen

Meditation: S betrachten still eine Folie mit Jahresringen eines Baumes (M 1) und tauschen sich anschließend über ihre Gedanken aus

Gestaltung des Baumes:

- einige Schüler werden an Hand ihrer Steckbriefe erraten
- anschließend werden alle Steckbriefe als Stamm an den Baum geheftet

Unterrichtsgespräch:

- Die Wurzel als Symbol für den Grund menschlichen Lebens: Was gibt mir Halt und Kraft im Leben?

##### Medien, Materialien

M 1

Umriss eines großen Baumes auf Tonpapier, zum Aufhängen im Klassenzimmer

Wurzelteile, Blätter und Steine aus Tonpapier ausgeschnitten, sind vorbereitet, etwas mehr als Schülerzahl, Klebstoff

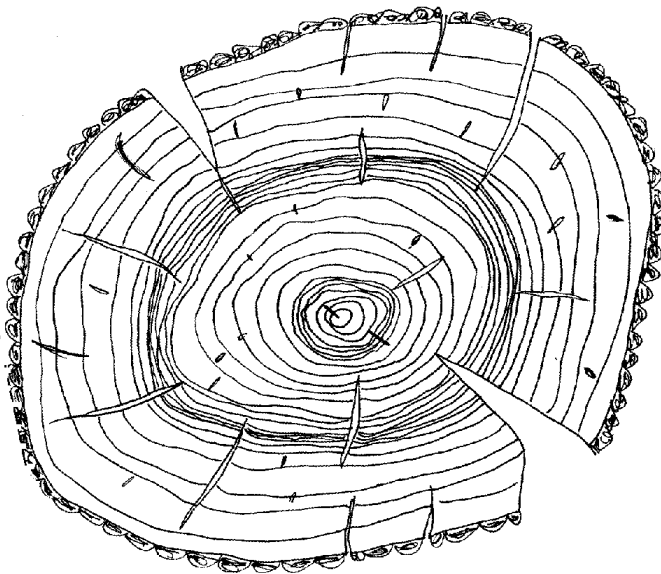
- Die Baumkrone mit den vielen Blättern, die dem Licht entgegen wachsen, lässt uns nach unseren Sehnsüchten und Wünschen fragen: Wonach strecke ich mich aus? Was sind meine Erwartungen an die neue Schule? Was sind meine Wünsche für die Zukunft?
- Manchmal gibt es auch Hindernisse und Schwierigkeiten, Steine, die einem im Weg liegen. Was könnte schwierig werden hier an der neuen Schule?
- Jeweils zuerst zu verstehen als Frage an die eigene Person, dann auch im Hinblick auf die Klasse als Gemeinschaft
- Antworten werden an der Tafel gesammelt

S beschriften vorgefertigte Wurzelteile und Blätter und befestigen sie am Baum. Die Steine werden unten um den Stamm herum geklebt. Alle sollten dabei mit einbezogen sein.

Farbstifte

ggf. Lied "Komm bau ein Haus" (EG 640)

### M 1 - Folie "Jahresringe eines Baumes"



### 3. Stunde: Unser Klassenbaum bekommt Blüten!

LZ/Inhalte: Bewusstsein für den eigenen Wert innerhalb der Klassengemeinschaft bekommen

#### Methodische Anregungen

Hinführung:  
verschiedene Baumbilder (Situationen: alter Baum, junger Baum, schiefer, knorriger Baum, ...) werden betrachtet

Vorlesen: "Die Geschichte vom Baum, der schließlich zufrieden wurde"

#### Medien, Materialien

Baumbilder (evtl. Postkartensammlung oder Kalender, z.B. von Hardenberg - sehr schöne Bilder!)

M 2

- Rückmeldungen und Gedanken der S?

- Vergleich der Geschichte mit den Ängsten der S (siehe 2. Stunde: Steine)

Meditation:  
Sich selbst mögen

M 3

An unserem Baum im Klassenzimmer fehlt noch etwas!  
Bäume blühen und tragen dann später Früchte.

Material für Blüten (Tonpapier, Origamipapier), Farbstifte

- Auch du bist einzigartig und hast ganz besondere Fähigkeiten und Begabungen!
- S gestalten eine Blüte, die anschließend am Baum befestigt wird

ggf. Lied "Komm bau ein Haus" (EG 640)

## **M 2 "Die Geschichte vom Baum, der schließlich zufrieden wurde"**

Es war einmal ein knorriger, alter Baum, der so schief, wie er gewachsen war, auf einem langen abschüssigen Hang stand.

Er war nicht besonders hoch gewachsen, sondern wirkte gedrunken und war, wie gesagt, sehr schief. Einige seiner knorrigen Äste waren bei einem sehr heftigen Sturm abgebrochen, so dass seine Astreihen mal mehr mal weniger dicht waren.

Von dem Hang aus, auf dem er stand, eröffnete sich der Blick weit ins Tal hinein auf eine reizvolle Landschaft. Ein schmaler Bach schlängelte sich durch das Tal, umsäumt von einem beschaulichen Wäldchen. Die Bäume dort waren hochgewachsen, Stamm an Stamm.

Wie oft dachte der Baum sich: "Ach könnte ich doch auch dort unten im Tal, in dem Wäldchen, stehen!" Besonders dann, wenn er sich bei einem Unwetter wieder alleine gegen den starken Wind aufbäumen und um seine sowieso schon kargen Äste bangen musste. Wie gerne hätte er da mit einem seiner Artgenossen dort unten im Tal getauscht. So bemitleidete er sich oft und bedauerte es sehr, nicht auch dort unten im Tal zu stehen.

Eines Tages - es war ein schöner Sommertag - , als er gerade wieder mit seinem Schicksal haderte, sah er ein junges Paar geradewegs den Hang heraufkommen.

Die junge Frau blieb genau vor ihm stehen, breitete eine Decke aus und der junge Mann stellte einen Picknickkorb genau neben den knorrigen Stamm. Das Paar machte es sich im Schatten seiner Baumkrone gemütlich: "Na, Schatz, habe ich dir etwa zu viel versprochen? Für mich ist das ein ganz besonderer Ort. Man hat von hier aus einen herrlichen Ausblick über das Tal. Und wie schön, dass der Baum hier steht, so dass wir den Blick hier in seinem Schatten genießen können." Von diesem Tag an war der Baum glücklich und zufrieden. Unten im Wald bei den anderen Bäumen hätte ihm wohl niemand Beachtung geschenkt. Aber hier oben auf dem Hang war er etwas ganz Besonderes. Durch die Worte der jungen Frau begriff er, dass er, so wie er war, einmalig auf der Welt war, auch wenn er gar so windschief war. Er begriff, dass es ihn auszeichnete, dass er es geschafft hatte, hier an diesem Hang groß zu werden. Nur er allein hatte es geschafft, trotz all der widrigen Umstände hier zu wachsen, nicht umsonst hatte er diesen dicken knorrigen Stamm und diese gedrunkenen Gestalt. Wieso war er nur nicht schon vorher selbst darauf gekommen?

Und er streckte seine Äste und Zweige aus, so weit er konnte, freute sich an den Sonnenstrahlen und dem schönen Blick - und an den Leuten, die ihn besuchten und in seinem Schatten saßen.

## **M 3 - Meditation "Sich selbst mögen"**

Schließ die Augen und lehn dich auf deinen Stuhl zurück. Heute versuchen wir, mit den inneren Augen zu sehen. Ob du das kannst? Ich erzähl dir jetzt etwas - versuch, es dir vor deinem inneren Auge auszumalen!

Du kennst bestimmt ein Bild von dir, wie du als Baby ausgeschaute hast. Stell es dir genau vor! Was, so habe ich mal ausgesehen?

Es ist schon so manchmal ein komisches Gefühl, wenn man alte Fotos von sich anschaut:  
 Heute siehst du ganz anders aus!  
 Nimm in Gedanken einen kleinen Taschenspiegel zur Hand und schau dir ganz genau zunächst dein Gesicht im Spiegel an  
 - deine Augen, deine Nase, deinen Mund, die Wangen, ...  
 Das alles bist du. Du siehst aus wie niemand anderes. Du bist einmalig.  
 Aber das ist nur dein Äußeres. In dir drin gibt es noch viel mehr zu entdecken!  
 Deine Ideen, Gedanken, deine Wünsche und Träume,  
 deine Begabungen, deine Freude,  
 deine Hoffnungen und Enttäuschungen, deine Schwächen und Fehler, deine Zufriedenheit oder manchmal auch Unzufriedenheit. So viel steckt in dir, du bist bunt und vielseitig.  
 Vieles, was in dir steckt, kennst du auch noch gar nicht, und es wird spannend sein, es zu entdecken, wenn du größer wirst!  
 So wie du bist, bist du einmalig auf dieser Welt.

#### 4. Stunde: Meine Stärken und Schwächen

- LZ/Inhalte: - eigene Stärken wahrnehmen und zugesprochen bekommen  
 - über Schwächen nachdenken  
 - das Liebesgebot kennen

#### Methodische Anregungen

Partnerarbeit:  
 Fragebogen "Meine starken Seiten"

Spiel zur positiven Verstärkung: "Das finde ich toll an dir!"  
 Alle S tragen ein Blatt auf dem Rücken, auf dem dieser Satz steht, und haben einen Stift in der Hand. Sie bewegen sich frei im Raum, nehmen sich gegenseitig wahr und denken über positive Eigenschaften der anderen nach. Auf ein Zeichen hin schreibt man dem Nächststehenden eine positive Aussage auf den Rücken.

Phantasiereise:  
 Schattenseite - Lichtseite

Hefteintrag:  
 "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!"

#### Medien, Materialien

M 4

Blatt: Das finde ich toll an dir: ...  
 Sicherheitsnadeln oder Tesakrepp

M 5

M 6

#### M 4 - Fragebogen "Stärken und Schwächen"

Ob du das kannst? Überlege: ja - mittel - nein	Bist du so? Überlege: ja - mittel - nein
Ich kann <ul style="list-style-type: none"> <li>• andere aufmuntern, wenn sie traurig sind</li> <li>• mich in andere einfühlen</li> <li>• merken, wenn jemand Hilfe braucht</li> <li>• etwas Schwieriges gut erklären</li> <li>• gut mit Geld umgehen</li> <li>• auf andere Menschen freundlich zugehen</li> <li>• Geheimnisse bewahren</li> </ul>	Ich bin <ul style="list-style-type: none"> <li>• neugierig</li> <li>• launisch</li> <li>• geduldig</li> <li>• lustig</li> <li>• hilfsbereit</li> <li>• geizig</li> <li>• unternehmungslustig</li> <li>• handwerklich geschickt</li> <li>• fleißig</li> <li>• ...</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• andere überzeugen</li> <li>• ...</li> </ul>	
Was kannst du noch?	Wie bist du noch?

### M 5 - Phantasiereise "Schattenseite - Lichtseite"

Ich möchte dich nun zu einer Reise in dein Inneres einladen.  
 Setz dich bequem hin.  
 Lass jetzt deine Gedanken wandern. Wohin führen sie dich?  
 Stille  
 Jetzt lass nur noch gute Gedanken zu, die frei von Sorgen sind.  
 Sag zu dir selbst: "Meine Gedanken sind frei von Sorgen."

Sprich dir in Gedanken folgende Formel vor und werde dabei ganz ruhig:  
 "Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt."

Schwere

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deine Arme. Fühle wo sie auf aufliegen, spüre deinen Arm, wie er immer schwerer wird.

Sprich in Gedanken folgende Formel nach: "Beide Arme sind schwer, angenehm schwer."  
 Nimm wahr, wie die Arme langsam immer schwerer werden.

Wärme

Dein Arm wird aber nicht nur immer schwerer, sondern du fühlst auch die Wärme.

"Meine Arme sind warm, wohligh warm."

Dein ganzer Körper ist wohligh warm.

Lass jetzt alles hinter dir, alles, was dir noch im Kopf herum geht, das hat Zeit für später ...

Vergiss für einen Moment , wo du bist. Die Geräusche um dich herum, nimmst du gar nicht wahr, sie können deine Ruhe gar nicht stören.

Situationsbeschreibung

Du bist in einem wunderschönen grünen Park und schlenderst dort auf einem der zahlreichen Wege entlang bis du an einen kleinen Teich kommst, wo es dir besonders gut gefällt. Dort setzt du dich auf eine Parkbank.

Da hörst du plötzlich Geschrei und siehst auf der gegenüberliegenden Seite zwei sich streitende Kinder. Du siehst, wie sie sich gegenseitig drohen. Auch wenn du nicht verstehst, was sie sagen, so erkennst du an ihren Gebärden, dass sie sich nicht gerade nette Dinge sagen.

Die ganze Situation dort drüben erinnert dich auch an einen besonders schlimmen Streit, den du mal hattest. Versuch dich noch einmal daran zu erinnern.

Wieso ist es passiert? Wie hast du dich da verhalten? Wieso erinnerst du dich nicht so gerne daran?

Die streitenden Kinder sind scheinbar verschwunden und es herrscht eine schöne Abendstimmung in dem Park. Eigentlich viel zu schade, um trübsinnigen Gedanken nachzuhängen.

Zwei Jungen in deinem Alter gehen an der Bank vorbei, auf der du sitzt.

Da erkennst du sie als die beiden, die gerade noch heftig gestritten haben.

Davon jetzt keine Spur mehr. Der eine hat sich beim anderen untergehakt und sie flüstern sich etwas ins Ohr und lachen dann schallend los.

Du wunderst dich, aber freust dich mit ihnen, dass sie sich wieder versöhnt haben.

Das Leben ist viel zu schön, um es sich selbst gegenseitig schwer zu machen.

Du erinnerst dich an schöne Momente in deinem Leben, die du zusammen mit anderen erlebt hast.

Was war so besonders? Was hast du dazu beigetragen? Wieso war es schön, dass andere dabei waren?

Zurücknahme

Du merkst, dass die Sonne gerade untergeht. Der Himmel ist am Horizont rosigrot gefärbt. Du entschließt dich nach Hause zu gehen.

Du streckst deine Arme und Beine erst mal aus, bevor du von der Bank aufstehst und den Weg, den du gekommen bist, zurückgehst.  
Komm jetzt auch du langsam wieder zurück. Strecke und dehne deine Arme und Beine und öffne deine Augen.

Zum Überlegen:

Welche Eigenschaften von dir haben schon einmal dazu geführt, dass du dich mit anderen nicht verstanden hast?

Welche Eigenschaften mögen andere Menschen wohl besonders gerne an dir?

### **M 6 - Hefteintrag "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!"**

Alle Menschen haben Licht- und Schattenseiten, Stärken und Schwächen. Niemand ist vollkommen.

Deshalb kann auch jeder Mensch, jeder Junge und jedes Mädchen, die eigenen "Schwachstellen" zugeben.

Auf der anderen Seite können wir auch selbstbewusst und stolz auf das sein, was wir anderen "zu bieten" haben.

Am besten fühlen wir uns, wenn es uns gut geht und wir uns gemeinsam mit anderen Menschen freuen können.

Jesus gesagt: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!" - Das bedeutet: Versuch eine gute Freundin, ein guter Freund zu sein - für dich selbst und für deine Mitmenschen!

### **Fakultativ als Folgestunde: Ich bin etwas ganz Besonderes, Einmaliges auf der Welt**

LZ/Inhalte: Stolz auf die eigene Individualität vermitteln

#### **Methodische Anregungen**

#### **Medien, Materialien**

Spruch "Für die ganze Welt bist du irgend jemand. Für irgend jemand die ganze Welt" auf Folie - freies Gespräch

freie Gestaltung des Spruchs mit Materialien, die zur Verfügung stehen:  
Styroporkugeln, Malkasten, Kleber, Schere, Filzstifte, Stoffreste, Zahnstocher, Naturmaterialien, Plakate, Stempelkissen, ...

Bastelmaterialien

Alternativ: S gestalten ein eigenes "Wappen" - Schild mit vier Vierteln

- links oben: Anfangsbuchstaben des Vor- und Nachnamens, schön verziert, mit einem passenden Bild
- eine Fähigkeit oder Eigenschaft, die typisch ist - links unten
- eine gute Lebenserfahrung - rechts oben
- ein Wunsch für die Zukunft - rechts unten

gemeinsames Bewundern der Ergebnisse: Sie sind so einzigartig und besonders wie ihr selbst!

### **5. Stunde: Gottes Ebenbild - ich bin einmalig**

LZ/Inhalte: Individualität als Geschenk wahrnehmen

#### **Methodische Anregungen**

#### **Medien, Materialien**

Vorlesen: Geschichte "Das schwarze Schaf"  
freies Gespräch, Hefteintrag

M 7

Fingerabdrücke der Klassenkameraden  
im Heft sammeln

Stempelkissen oder Wasserfarben

Lied: "Volltreffer"

M 8 - "Volltreffer" in Religionsbuch "Einfach leben", 5.  
Jg., Auer Verlag, Donauwörth 2001, S. 14

### **M 7 - "Das schwarze Schaf"**

Es war einmal eine Herde von Schafen, denen ging es eigentlich ganz gut, sie hatten genug zu essen und zu trinken und hatten auch einen sehr guten Hirten.

Allerdings gab es etwas, was die großen und alten Schafe sehr ärgerte. Es gab nämlich in der Herde ein kleines Schaf, das nicht wie all die anderen weiß, sondern schwarz war.

"Ein schwarzes Schaf, wie schrecklich, und das in unserer Herde, das ist doch unmöglich!", sagten sie immer wieder. Und weil keiner etwas mit diesem hässlichen schwarzen Schaf zu tun haben wollte, musste das schwarze Schaf immer alleine spielen.

Das war natürlich ganz schön langweilig, keiner wollte mit ihm spielen oder sich mit ihm unterhalten. Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass das Schaf sehr traurig war. Einsam sprang es auf der Weide herum.

Da wanderte eines Tages ein alter Mann vorbei. Er sah die Herde, und als er das kleine Schaf erblickte, freute er sich. Es fiel ihm auf und gefiel ihm vor den anderen Schafen. Langsam ging er darauf zu. Weil er nur das schwarze Schaf sah, wurden die anderen Schafe eifersüchtig und blökten und blökten, damit der Mann sie auch beachtete. Aber der Mann beachtete nur das kleine schwarze Schaf.

Er fragte es, warum es denn so traurig wäre und nicht mit den anderen spielen würde. Da sagte es leise: "Keiner will etwas mit mir zu tun haben, weil ich ein schwarzes Fell habe und nicht wie die anderen ein schönes weißes Fell."

"Aber jedes normale Schaf hat ein weißes Fell, nur du hast ein schwarzes! Du bist mir gleich aufgefallen! Ich habe mich darüber gefreut, ein Schaf mit einem schwarzen Fell in der Herde zu entdecken! Du bist etwas Einmaliges und Besonderes, und dadurch ist sogar die ganze Herde etwas Besonderes."

Da merkte das Schaf, dass es etwas Besonderes, Einmaliges war und freute sich und wurde stolz. Die Sticheleien der anderen störten es nicht mehr. Und was glaubst du: Von da an spielten die kleinen Schafe ganz vergnügt gemeinsam, und alle wussten, dass sie eine ganz besondere Herde waren, weil es da dieses kleine schwarze Schaf unter ihnen gab!

### **M 8 - Lied "Du bist du"!**

... "Vergiss es nie: Niemand denkt und fühlt und handelt so wie du  
und niemand lächelt so, wie du's grad tust.

Vergiss es nie: Niemand sieht den Himmel ganz genau wie du,  
und niemand hat je, was du weißt, gewusst. Du bist gewollt ..."

## **6. Stunde: Gottes Liebe ist immer da - Die Geschichte vom guten Hirten**

LZ/Inhalte: anhand der Geschichte vom guten Hirten wahrnehmen, dass Gott sich dem einzelnen bedingungslos zuwendet

### **Methodische Anregungen**

### **Medien, Materialien**

Einstimmen: Kerze auf einem Tisch in der Mitte anzünden, sich so setzen,  
dass man darauf sehen kann

Kerze, Teelichter

Heute erzähle ich eine wichtige, besonders schöne Geschichte aus der  
Bibel...

M 9

Erzählen: Geschichte vom guten Hirten, Lukas 15,4-6

Warum mögen Menschen diese Geschichte vielleicht besonders gern?

Wer einen Grund weiß, darf ein Teelicht aus dem Korb nehmen, es an der  
Kerze anzünden und den Grund sagen!

Arbeitsphase: Gedanken zur Geschichte festhalten (Tafel / Heft)

Die Geschichte gemeinsam in der Bibel lesen  
"Such einen Satz oder ein Wort aus, der besonders zu dir spricht, und schreib ihn ins Heft!"

Bibel

### **M 9 - Geschichte vom guten Hirten (Lukas 15, 4-6)**

ggf. erst aus der Geschichte des Schafes erzählen, das sich erst unternehmungslustig aufmacht nach Abenteuern, die Zeit vergisst und sich verläuft, sich immer einsamer fühlt und Angst bekommt  
- bis es schließlich gefunden wird!  
- dann - nach einer Pause - den Bibeltext vortragen

## **7./8. Stunde: Was mir Kraft, Mut und Selbstvertrauen gibt - Psalm 23**

### **Methodische Anregungen**

Hinführung: Manche Bibelworte sprechen ganz besonders zu den Menschen, das haben wir in der letzten Stunde gemerkt. Zu diesen gehört ein Psalm, den ich euch jetzt vorlese...

Freies Arbeiten an Stationen zu Psalm 23  
- ggf. in der Klassengemeinschaft mit den katholischen Mitschüler/innen

### **Medien, Materialien**

24 Stationenvorschläge zu Psalm 23 (Word 6.0 - 32 KB)  
Gerlinde Krehn, Lernwerkstatt Heilsbronn, Juni 2001

## **9./10. Stunde: Suchtprävention**

LZ/Inhalte: Verantwortung für sich selbst und die eigene Gesundheit übernehmen

### **Methodische Anregungen**

Ggf. in fächerverbindender Zusammenarbeit durchführen - (vgl. z.B. Biologie 5.3: Der Körper des Menschen und seine Gesunderhaltung)

Elemente aus Präventionsprogrammen:

- "ALF", 5. und 6. Klasse, von K. Walden, C. Kröger, J. Kirmes - Gesamtprogramm mit Trainings- und Informationsbausteinen, ISBN 389676215X, ISBN 3896762141 - basierend auf dem neuen Konzept der Prävention durch Kompetenztraining, sehr empfehlenswert!
- "be smart - don't start": Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V., Petra Seitter und Eva-Maria Toxby, Landwehrstr. 60 - 62, 80336 München, Tel: 089/54407313
- Lohnend ist die Nachfrage und Zusammenarbeit mit den örtlichen Gesundheitsämtern bzw. Krankenkassen!

### **Medien, Materialien**