

# Methode: Bleib bloß sitzen?? – Körperübung im Klassenzimmer oder vor dem Bildschirm

## Beschreibung der Methode

### Einleitung: Der Stuhl, auf dem ich sitze

Der Stuhl, auf dem ich sitze, ob im Präsenz- oder im Onlineunterricht, ist der Ort, an dem ich mich am längsten aufhalte. Er ist ein kleiner Raum, den ich nützen kann. DA PASSIER ICH! DA ERLEBE ICH MICH! Von dort aus agiere ich. Ich kann sitzen bleiben, kurz aufstehen oder den Stuhl ein wenig in eine bestimmte Richtung rücken. Ich kann mich hinter oder neben den Stuhl stellen! Ich kann mit dem Stuhl etwas machen! Im Onlineunterricht kann ich mich vom Bildschirm wegbewegen. Im Präsenzunterricht achte ich auf den Abstand und bleibe in der Nähe meines Stuhles, meines Sitzplatzes.

Was kann ich an diesem Ort tun? Welche Möglichkeiten bietet mir dieser Raum, wenn ich ihn bewusst wahrnehme?

Sprachangepasst und in den Impulsen kann diese Methode mit vielen Schulstufen verwendet werden. Meine Erfahrungen kommen aus der beruflichen Schule sowie der Seminararbeit. Hintergrund ist die Körperarbeit aus dem Bibliodrama. Grundsatz: Der Körper ist schon vor mir da! Warum ihn nicht wahrnehmen? Besonders in dieser Zeit finde ich es wichtig, den Körper im Religionsunterricht gut in den Blick zu nehmen. Der Körper ist selbst ein Raum, der gerade viel erlebt. Die Corona Pandemie ist seelisch und körperlich.

Hilfreich ist es, die Impulse einmal selbst vorher auszuprobieren oder gerade eigene Ideen zu entwickeln. Wählen Sie bitte nur etwas, was wirklich zu Ihnen passt, was zu Ihren Schüler\*innen passt, die Sie kennen. Probieren Sie sich einfach selbst aus. Der Stuhl auf dem Sie sitzen ist Ihr Requisite, ihre kleine Bühne. Wie geht es mir selbst vor dem Bildschirm? Was sehe ich, wenn ich mich sehe? Wie hört sich meine Stimme an? Wie ist meine Stimmung? Ich muss im Distanzunterricht oder Präsenzunterricht nicht nur auf meinem Stuhl sitzen bleiben. Ein wenig Bewegung ist möglich.

### Impuls 1:

- Den sitzenden Körper wahrnehmen. Wie bin ich heute da? Muss ich kurz aufstehen und mich strecken? Brauchen wir ein gemeinsames Eingangslied mit Bewegung etc.?
- Man kann viel Weite spüren, wenn man sich in alle Richtungen dehnt und streckt.
- Interessant ist auch, ganz still zu werden, selbst vor dem Bildschirm! Etwas Musik hilft!
- Wie reagiert mein Körper, wenn ich etwas höre oder sehe?
- Augen auf! Die Welt wird kleiner, wenn die Welt ein Bildschirm ist!
- Voll konzentriert! Das kann sehr anstrengend sein.

### Impuls 2:

Ich bin Abraham! Ich bin sehr alt! Wie sitze ich! Wie stehe ich? Zeig es kurz! Achte auf deine Haltung und deine Mimik! Am Bildschirm ist die Mimik sehr zentral. Das Aufstehen geht nur bei

kleinen Gruppen (vorausgesetzt, sie stimmen der Bildübertragung zu). Alle Einfühlungen in eine Rolle sind aus dem Bibliolog gut bekannt.

Auch die Idee, dass neben dir z. B. Sarah sitzen kann, mit der du ein Gespräch führst. Toll ist es, kurz einmal in die andere Rolle zu schlüpfen und aus dieser Rolle etwas zu sagen.

### **Impuls 3:**

Der Stuhl ist auch ein feiner Gegenstand, mit dem ich etwas ausdrücken kann. Wie ich auf ihm sitze erzählt anderen sehr viel! Was drücke ich aus, wenn ...? ... wenn ich ihn mit etwas Abstand von mir hinstelle? ... wenn ich unter den Stuhl krieche? ... wenn ich mich gelangweilt aber doch neugierig auf die Stuhllehne beuge?

*Ich hoffe, Sie haben ein paar Ideen dazubekommen, die Sie gern ausprobieren wollen.*

*Bernd Paulus, Berufliche Schulen in Augsburg, Fachberater im Vorbereitungsdienst*