

# Einstieg

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die SUS sitzen am Arbeitsplatz und verschränken die Arme auf dem Tisch oder liegen auf Matten/Decken am Boden. Sie schliessen die Augen und entspannen sich.</p> <p>Die LP erzählt eine Meditationsgeschichte. Langsam vorlesen und immer wieder Pausen machen, um den Sch' Zeit zu geben, sich die Inhalte vorzustellen.</p> <p>Die SUS werden immer wieder aufgefordert, sich das Erzählte bildlich vor Augen zu führen oder zu spüren.</p>
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SUS setzen sich mit dem Thema «Klein und Gross» auseinander.</li><li>• Sie finden einen entspannten Zugang zum Thema und erleben einen neuartigen Einstieg.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Drei Kurzgeschichten</li></ul>
<b>Sozialform</b>	Plenum
<b>Zeit</b>	5'

## Zusätzliche Informationen:

- Das Klassenzimmer kann verdunkelt werden.
- Hintergrundmusik abspielen.
- Es kann mit einem grossen Ameisenbild etc. (ab Beamer) untermalt werden

## Varianten:

- SUS bringen eigene Geschichten zum Besten
- Ein SUS trägt ein Muster (aus Lektion) vor
- Die SUS erleben alle Drei Stories in 3 Gruppen (jeweils mit einem Speaker)
- Als Einstieg kann auch eine Gruppendiskussion über «sensationelle» Mikroskop-Aufnahmen gewählt werden
- Gleiches geht mit anregendem Filmmaterial bzw. einem Ausschnitt aus Dokufilm «Ants»

# Einstieg

Arbeitsunterlagen



## Der Morgenschreck

Du bist müde, du atmest tief ...

Es ist morgen früh, der Wecker klingelt und deine Augenlider sind noch ganz schwer. Dein Körper liegt auf der weichen Matratze, ganz klein und einsam. Dein Kopf versinkt tief im Kissen. In deinem Körper breitet sich langsam Leben aus. Du dehnt und streckst dich. Bald merkst du, dass dir das Atmen schwer fällt. Die Daunendecke drückt schwer auf deinen Körper. Du windest dich und reckst dich, bevor du dich endlich befreien kannst. Ein langer Fall ... Auaaa! Du bist vom Bett heruntergefallen. Du spürst, wie dir die linke Po-Seite schmerzt. Du bist vom Bett heruntergefallen. Direkt in die Spalte des Parkettbodens. Nur mit Mühe kletterst du aus dieser staubigen, hohen Ritze hinaus. Erschreckt blickst du um dich. Du bist über Nacht auf die Grösse einer Ameise geschrumpft. Stell dir dein Zimmer aus dieser Perspektive vor ...



## Das Wachstum

Du fühlst dich klein und schwach



Du liegst auf einer Wiese, die herrlich nach Frühlingsblumen duftet. Du spürst ein feines Kribbeln in deinen Fingern. Dann beginnt es in den Zehenspitzen. Auch deine Arme und Beine beginnen zu kribbeln. Langsam spürst du, wie sich Wärme in deinen Körper einschleicht. Die Wärme steigt von den Füßen auf – streift die Beine – gelangt in den Bauch – in die Arme – in die Finger – in den Hals – zum Kopf. Du hast nun ganz warm, deine Haut beginnt sich zu spannen und du fühlst, wie deine Gliedmassen zu wachsen beginnen. Deine Ohren werden grösser, deine Finger länger, deine Beine dicker. Es hört nicht auf, du wirst immer grösser und grösser. Mittlerweile hast du auf dem kleinen Flecken Rasen keinen Platz mehr, du stehst auf. Versuche, aus dem Blumenmeer der Wiese, vorsichtig mit grossen Trampelfüssen, einen Weg hinaus zu finden, ohne dass du die Blumen zertrampelst. Wie sieht das alles vor deinen Augen aus? Wie fühlt es sich an?

## Der Landeflug

Eines Morgens wachst du auf und beim Drehen im Bett merkst du, dass dich an den Schulterblättern etwas stört. Dir sind Flügel gewachsen. Freudig springst du aus dem Bett und hüpfst und flatterst. Bereits nach den ersten Versuchen funktioniert es! Deine Beine heben sich vom Boden. Das bedeutet heute für dich grenzenlose Freiheit. Du begibst dich nach draussen und fliegst los, höher, höher, immer höher ... die Umgebung um dich herum wird immer kleiner, bis du dein Haus kaum mehr erkennst. Stelle dir vor, wie deine Umgebung aus der Vogelperspektive aussieht. Nun packt dich aber doch wieder die Angst und du setzt zu einem Sturzflug an. Die Gegenstände kommen dir in einer rasanten Geschwindigkeit entgegen, sie werden grösser und grösser, bis du wieder sicher auf dem Boden landest.

