

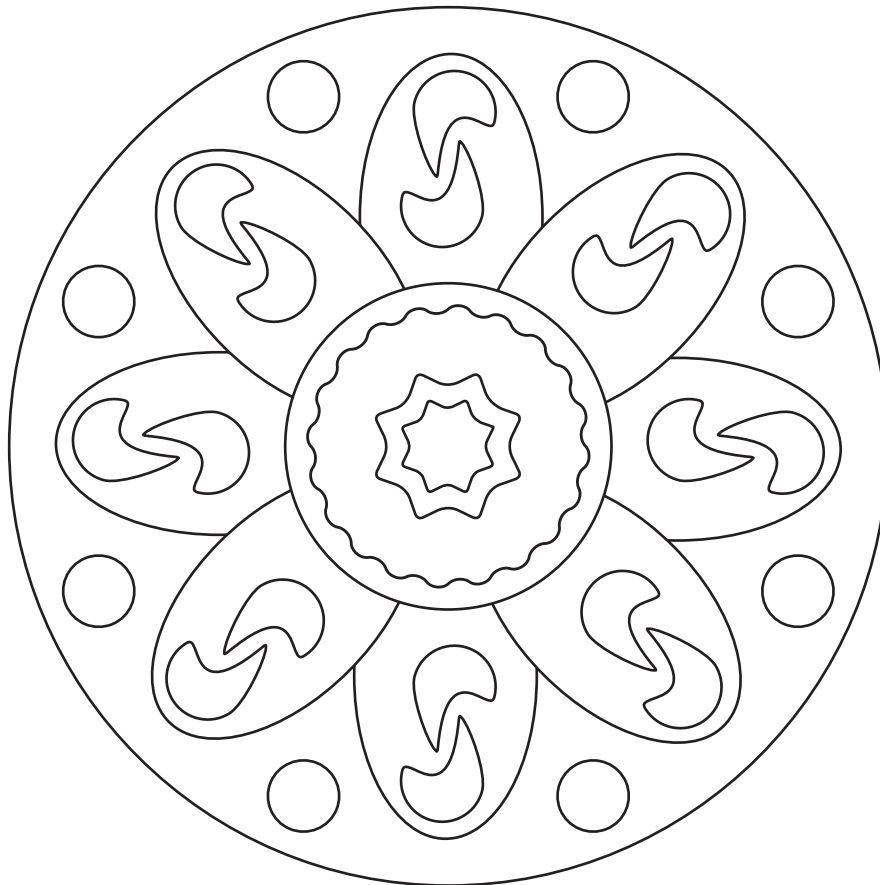
## Schweigen, Malen, Traumreise



Gläubige Menschen vertiefen sich oft ins Gebet, um zur Ruhe zu kommen. Aber auch, wenn man nicht an Gott glaubt, kann konzentrierte Stille wohltuend sein.

### Schweigen und malen

- Hört auf zu sprechen und **schließt eure Augen**. Versucht für ungefähr **eine halbe Minute** an gar nichts zu denken.
- Dann öffnet eure Augen und malt das Bild aus. **Bewahrt absolute Stille und konzentriert euch ausschließlich auf das Ausmalen**. Wer mag, kann auch ein eigenes Bild malen.



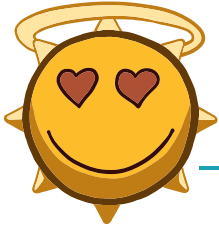
**Sprecht in der Klasse darüber, wie sich die Stille für euch angefühlt hat!**

Ich bin g a a a a a n z entspannt.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2017  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg

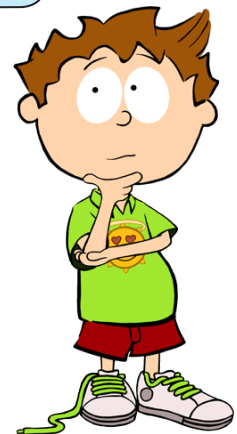
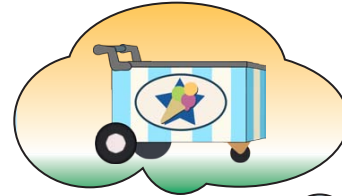


## Schweigen, Malen, Traumreise



### Traumreise

Unser Leben ist ganz schön hektisch. Ob in der Schule oder zu Hause – manchmal tut es gut, einfach zu verharren, die Stille zu genießen und die Gedanken auf eine kleine Reise zu schicken.



### Macht es euch gemütlich und lasst euch eine schöne Gedankenreise erzählen.

Es kann sein, dass du beim Fluss der Worte so sehr entspannst, dass du dabei einschläfst. Das ist ein gutes Zeichen der Entspannung. Du wirst sehen, wie erfrischt du dich danach fühlst.

*Beispiel einer Traumreise:*

### Im Garten

Du liegst an einem schönen Tag auf einer Decke im Garten.

Du schließt die Augen und hörst über dir die Vögel zwitschern.

Im Gras raschelt es, vielleicht sind dort Käfer unterwegs, aber sie stören nicht. Du riechst die Rosen im Garten, ihr Duft weht ganz sanft über dich hinweg. Alles ist so friedlich um dich herum und du fühlst, wie sich deine Arme und Beine entspannen. Auch dein Gesicht wird ganz weich, die ganze Spannung weicht aus deinem Körper. Immer wieder gleitet ein Sonnenstrahl über dich hinweg, und du fühlst dich in der Wärme ruhig und geborgen.

Eine wohlige Müdigkeit kommt über dich. Du bist ganz still und zufrieden.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**



## Schweigen, Malen, Traumreise

