

# Ich bin ich – ich bin gottgewollt

## Lektionsablauf im Detail

**Livia Zwahlen-Hug**

*Leiterin Katechese der Pfarrei Guthirt Ostermundigen, Lehrende Transaktionsanalytikerin  
PTSTA-E*

**Moni Egger**

*Dozentin für Bibeldidaktik am Religionspädagogischen Institut Luzern*

**Hauptzielgruppe: Zyklus 1**

**Zeitbedarf: 45 Minuten, online gibt es zusätzliche Übungen für zwischendurch**

**Spezielles: Fokus auf Spiritualität zur Stärkung von Zuversicht und Selbstgewissheit**

**Details und Material: [sehen-und-handeln.ch/lernen](https://sehen-und-handeln.ch/lernen)**

Kinder sehen sich heute mit einer herausfordernden Welt konfrontiert. Bereits früh hören sie von Klimawandel und globaler Ungerechtigkeit. Sie nehmen die gesellschaftliche Gesamtstimmung intuitiv wahr, auch wenn sie vieles davon nicht kognitiv verstehen können. Dass dies für Kinder belastend sein kann, zeigen die markant steigenden Fallzahlen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. In diesem Themen- und Spannungsfeld können Religionsunterricht und Katechese eine wichtige Rolle spielen. Der Glaube, dass Gott die Welt und jedes einzelne Menschenkind liebt, wirkt stärkend und entlastend. Der Unterrichtsvorschlag setzt mit der Schlüsselbotschaft: «Du bist gottgewollt.» «Du darfst hier sein, so, wie du bist.» ganz an der Basis an. Auf dieser Basis kann in späteren Schritten in Richtung eigene Aktivität weitergearbeitet werden, sodass die Kinder ihre Wirkmächtigkeit erfahren; im eigenen Klassenverband und darüber hinaus.

Für die Kampagne 2024 haben wir einen Unterrichtsvorschlag von 45 Minuten fertig ausgearbeitet und stellen darüber hinaus zahlreiche Übungen und Aktivitäten vor, die im Lauf des Jahres weitergeführt werden können – viele davon eignen sich auch für Kinder im Zyklus 2 und sogar für Jugendliche.

### Schritt 1 – Begrüssungslied ca. 5' je nach Gruppengrösse

Begrüssung

Lied singen: Du ghöorsch dezue (Andrew Bond), so viele Male singen, wie Kinder in der Klasse sind, in den Liedstrophen sagt jedes Kind seinen Namen selbst.

→ **Liedblatt siehe Beilage 1)**

Die üblichen Rituale der Klasse können hier problemlos eingeflochten werden.

### Schritt 2 – Stilleübung und Legearbeit rund 15' je nach Wahl der Stilleübung

Die K legen sich auf den Rücken, so dass sie keinen Kontakt zu anderen K haben. Wenn Kissen vorhanden sind, hilft das beim gemütlich hinlegen. Wer mag, kann die Augen schliessen. Die LP leitet an, dass die K während der Übung sich gut auf sich selbst fokussieren und nicht sprechen. Die Antworten auf die Fragen, welche die LP stellt, geben sich die K nur selber.

Sobald di K still liegen, liest die LP Psalm 139 in angepasster Sprache für die K vor →

**Text siehe Beilage 2**, Version von Marie-Hélène Delval. Dieser Psalm betont: Gott hat mich so gewollt wie ich bin. Ich bin richtig, genauso wie ich bin. Ich habe hier meinen Platz und bin willkommen. Genauso, wie ich hier am Boden liege.

Anleitung für die Stilleübung

#### a) *kurze Variante*

ruhig atmen, die Lehrperson lässt z.B. eine Klangschale klingen oder ein meditatives Musikstück laufen, die Kinder denken sich in dieser Zeit durch ihren ganzen Körper hindurch, spüren, wie er sich anfühlt (müde, träge, zappelig...) von den Füssen bis hinauf zum Kopf. Die Lehrperson kann dies mit einer gesprochenen Anleitung unterstützen oder leise Anhaltspunkte (z.B. Füsse, Beine, Bauch, etc.) in den Raum sprechen, wenn die Klasse solche Übungen auch schon gemacht hat. Wenn die Musik verklungen ist, setzen sich die Kinder wieder auf.

#### b) *lange Variante*

ruhig atmen, Hände auf den Bauch legen und fühlen, wie er hoch- und runtergeht.  
- die Füsse spüren, wie sie sich anfühlen, wenn sie nicht auf dem Boden stehen.  
Sind sie müde? Sind sie heute schon viel gelaufen?

- Unterschenkel, Knie: Auch die haben heute schon viel gemacht. Wie geht es ihnen?
- Beine als Ganzes: Sind meine Beine kurz oder lang? Sie tragen mich durch den Tag und sind stark. Ich danke ihnen dafür.
- Po, Becken, Bauch: Ein wichtiger Teil meines Körpers, ich sitze damit, er beherbergt viele wichtige Organe, mein Dreh- und Angelpunkt.
- Brustkorb: Hände auf die Rippen legen: Spüre ich, wie sie sich ausdehnen, spüre ich den Schutz um meine Lungen und mein Herz? Spüre ich am Boden meine Wirbelsäule, die mich gerade hält und trägt?
- Hals und Kopf: Sitz meiner Gedanken, mein Mund, meine Augen sind da, die mich mit der Welt und den anderen Menschen verbinden.
- Spürst du auch eine Verbindung zu Gott? Er hat dich genau so gewollt, wie du jetzt hier liegst.
- Lass den Atem wieder zurück zu deinen Händen auf dem Bauch gehen. Danach machst du die Augen auf und setzt dich langsam auf.

*Hinweis: Kinder, die erfahren haben, dass sie aufgrund irgendeiner Beeinträchtigung "nicht passen", brauchen in diesem Schritt der Körperübung Begleitung. Das kann sein, dass die Lehrkraft unterstützend zur Seite steht bei*

- *der Wahl des Platzes: Für zappelige und abgelenkte Kinder, eher in der Nähe der Lehrperson, genug Abstand zu anderen Kindern oder Möbeln/Pflanzen. Für Kinder mit einer körperlichen Beeinträchtigung eine Position suchen, in der sie bequem sitzen oder liegen können.*
- *der Suche nach Ruhe: Braucht das Kind etwas in die Hand, um daran leise herumnesteln zu können? Das kann zum Beispiel ein kleines Stück Fell sein.*
- *dem Halten der Ruhe: Mit dem Kind vor der Übung (eventuell schon vor dem Unterricht) abmachen, wie die Lehrperson unterstützen kann und darf. Dies kann ein Blick oder eine Berührung, z.B. auf den Handrücken, sein.*

*Ganz allgemein ist der Zuspruch "du bist hier willkommen", "schön bist du da" oder "du bist gut, genauso wie du bist" eine kraftvolle und zutiefst wichtige Erlaubnis für jedes Kind (und auch Menschen jedes Alters). Wenn sich das Kind gewöhnt ist, dass es nicht passt oder stört, weil es ist, wie es ist, wird es Zeit brauchen, bis der Zuspruch ankommt. Da lohnt es sich, auch vor und nach dieser hier beschriebenen Lektion, die Erlaubnis jeweils zu wiederholen und dem Kind auch etwas zuzutrauen.*

→ **Anregungen dazu finden sich in Beilage 3.**

Die LP liest Psalm nochmals vor und verortet ihn als einen Psalm (oder ein Gedicht) aus der Bibel. Mit Legematerialien gestaltet nun jedes K seinen Platz.

*Hinweis: Kinder, die noch nie mit Legematerial gearbeitet haben, brauchen an diesem Punkt eine Einführung in diese Art der Arbeit. Wie wird mit dem Material umgegangen, wie schaffen wir es, dass jedes Kind von jedem Material etwas zur Verfügung hat? Auch: Was ist mit der Legearbeit meiner Freundin? Darf ich da etwas verändern oder wegnehmen? Wie bewege ich mich im Raum während der Arbeit?*

Das K gestaltet einen Raum, der darstellt, dass er/sie genau so gewollt ist und hier und in der Welt seinen/ihren Platz hat. Der Psalm kann auch während der Gestaltung wiederholt werden, so viele Male, wie die LP als passend erachtet. Auch kann die LP dazu leise Musik laufen lassen. Wenn die Musik zu Ende ist oder die LP ein Zeichen gibt, setzen sich alle K neben oder hinter ihren gestalteten Platz.

Zum Abschluss wird der Psalm nochmals vorgelesen. Wenn die Kinder besonders berührt sind oder ein Satz gut zum gestalteten Bild passt, können die Kinder die Hand aufs Herz legen.

### **Schritt 3 – Verbindung der Bilder** ca. 5'

Die LP zündet die Kerze in der Mitte an und gibt den K eine goldene/gelbe Schnur. Damit legen die K eine Verbindung von ihrem Bodenbild zur Mitte, um sich miteinander und mit Gott zu verbinden. Als Abschluss gehen alle langsam aussen um den Kreis und betrachten die Werke der anderen.

### **Schritt 4 – Bibelproviand** ca. 10'

Gespräch: Manchmal fühle ich mich nicht passend, nicht richtig, nicht gewollt. Wann passiert mir das? Was mache ich dann? Die K tauschen sich aus.

Gott hat mich genauso gewollt wie ich bin. Im Psalm, der zu Beginn der Lektion vorgelesen wurde, heisst es:

Du kennst mich, Gott, du selbst hast mich gemacht; wunderbar hast du mich gemacht. Diesen Satz sprechen LP und K ein paar Mal hintereinander. Welche Bewegungen gehören wohl dazu? Wo im Körper spüre ich einen wohligen Zuspruch? Alternativ überlegen sich die K, an welche Körperstelle der Vers gut passt. Sie massieren ihn sich selbst an dieser Stelle ein und wiederholen den Vers mehrmals.

*Alternative für mehr Zeitbudget:*

*Variante 1: Jedes K hat nun die Möglichkeit, einen Bibelvers zu gestalten, um ihn als «Proviand» mitzunehmen, für den Fall, dass Stärkung benötigt wird. Es wählt den Satz aus Ps 139 oder aus der «Bibelproviand-Kiste» einen Satz aus, der jetzt gerade besonders passt (→ siehe Beilage 2). Es schreibt den Satz auf schönes Papier ab oder verziert eine Kopie des Satzes mit seinen Lieblingsfarben. Mit diesem Satz kann dann auch in weiteren Lektionen weitergearbeitet werden, sodass er immer mehr zum eigenen Proviand für das K wird.*

*Variante 2: Die Bibelproviand-Verse mit grosser Schrift ausdrucken. Die Kinder können die Verse nachfahren und verzieren, mit einer schönen Schnur zusammenbinden und so nach Hause nehmen.*

*Alternative für lebendige Klassen/K mit Bewegungs-Bedürfnis: Den ganzen Psalm mit Bewegungen gestalten. Oder auch eine Bewegungsfolge für den ausgesuchten Bibelvers erfinden und einüben.*

### **Schritt 5 – Abschlusssegen** ca. 10'

Alle stehen nochmals auf und betrachten das schöne Bild der Zugehörigkeit und Einzigartigkeit, das entstanden ist. Danach lädt die LP zum Aufheben der Bilder ein (Das Bild wird im Herz "aufgehoben" und mitgenommen.). Jedes K schaut sich das eigene Bild noch einmal ganz genau an und versorgt danach die Dinge, die es zum Gestalten benutzt hat. Währenddessen wiederholen die K innerlich ihren Bibelproviand.

*Alternative bei mehr Zeitbudget:*

*Die K bringen den Bibelproviand oder den bewegten Psalm zum Kreis. Die K, die mit Bewegungen gearbeitet haben, zeigen den anderen Kindern ihre Idee vor und lassen sie*

*teilhaben und mitmachen. Die anderen lesen ihren Proviant-Satz vor und zeigen die Verzierungen.*

An der grossen Kerze in der Mitte zündet die LP für jedes K ein Teelicht an. Dazu sagt sie den Namen jedes K laut. Jedes K nimmt sich ein Teelicht und stellt sich um die Mitte. Dies kann mit einem Segen, einem kurzen (Dank-)Gebet oder dem Zuspruch "NN, Gott hat dich wunderbar gemacht und so segne(t) Gott dich" begleitet werden.

*Alternative bei mehr Zeitbudget:*

*Jedes K zündet ein Teelicht an und verschenkt es einem K weiter. Dieses K zündet seinerseits ein Teelicht an und verschenkt dies weiter, bis alle eine Kerze haben.*

Zum Abschluss liest die LP nochmals den Psalm 139 vor. Die K stellen ihr Licht zur grossen Kerze und verabschieden sich.

Hinweis: Anregungen zur Weiterführung des Zuspruchs und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit finden sich in → **Beilage 3**.

# Du ghöör'sch dezue

En Tag im Läbe vom  
Anders Anderson.

## Refrain

G Am D G Andrew Bond

Herz-lich will-kom-me i oi - sem Chreis. I oi - sem Chreis, wo je - de weiss:

C G C D G

Ich ghöör de - zue und du ghöör'sch au de - zue.

## Strophe

C G D

De Lu - ca ghöört de - zue, hal - lo Lu - ca.  
D As - mi - ra ghöört de - zue, hal - lo As - mi - ra.  
D Va - nes - sa ghöört de - zue, hal - lo Va - nes - sa.  
De An - ders ghöört de - zue, hal - lo An - ders.



# Bibelproviant

## Ps 139

Version aus «Im Schatten deiner Flügel», Marie-Hélène Delval

Gott, du kennst mich.  
Du siehst mich, wenn ich sitze.  
Du weisst, wenn ich stehe.  
Du kennst meine Gedanken.  
Du weisst, was durch meinen Kopf geht.  
Du siehst, was ich in der dunklen Nacht mache.  
Deine Augen sehen mich am Tag.  
Ja, du kennst meine Geheimnisse.  
Du kennst mich, Gott, du selbst hast mich gemacht;  
wunderbar hast du mich gemacht.  
Ich danke dir!

Version aus/nach M.Polster / E.Temporin – Gib mir Wurzeln, lass mich wachsen:

Gott, du kennst mich.  
Du begleitest jeden Schritt, den ich tue.  
Ob ich etwas tue oder ausruhe, du gibst auf mich Acht.  
Von allen Seiten umgibst du mich.  
Ich bin nur ein kleiner Mensch in der grossen Welt.  
Und doch interessierst du dich so sehr für mich.  
Es gibt keinen Ort, wo mich deine Hand nicht hält.  
Auch wenn es dunkel ist, weisst du, wo ich bin.  
Schon bevor ich geboren war, hast du an mich gedacht.  
Vom ersten Lebenstag an warst du bei mir.  
Und du weisst, wo mein Weg einmal hinführt.  
Ich bitte dich, Gott, dass du mich auf diesem Weg begleitest.  
Amen!

## Psalmverse als Bibelproviand zur Auswahl

Übersetzt und adaptiert von Moni Egger

Ps 18,33

Gott gürtet mich mit Kraft. Mein Weg ist gut dank Gott.  
Gott leit mer en Gurt a us Chraft. Gott macht mis Läbe richtig guet.

Ps 90,4-5

Unter Gottes FLügeln kannst du dich bergen. Fürchte dich nicht in der Nacht.  
Chasch di onder d FLügel vo Gott kuschele. Mosch ka Angscht ha zNacht.

Ps 91,11

Wo du auch bist: Gottes Engel passen gut auf dich auf.  
Gott schickt luter Engel. Si passed uf di uf.

Ps 91,12

Gottes Engel tragen dich. Auf ihren Händen lassen sie dich ruhen.  
Gott schickt Engel. Uf erne Hend chasch sitze. Si träged di.

Ps 119,73

Gott, deine Hände haben mich geformt.  
Gott, mit eigne Hend häscht du mi gmacht.

Ps 138,3

Gott, du gibst mir Power, stürmische Kraft.  
Gott, du machschmi stürmisch, gischmer Chraft.

Ps 139,9

Ond wenni am Rand vo de Wält wär, ond wenni wör devoflüge mit Flügel us  
Morgeliecht. I wär glich nöd ellai, du, Gott, bisch immer bi mer.

Ps 139,13

Gott, du hast mich gemacht, ganz und gar. In Mamas Bauch hast du mich  
gewoben.  
Gott, du häscht mi gmacht, so weni bi. Du häscht mi gflochte im Mami sim Buch.

139,14

Juhui, Gott, so wunderbar hast du mich gemacht!  
Juhui, Gott, du häscht mi so wunderbar gmacht!

Ps 144,3

Gott, wir Menschenkinder sind so klein. Aber dir sind wir wichtig.  
Gott, mer Menschechind sind so chli. Aber för di simmer wichtig.

# Ich bin ich – Ich bin gottgewollt

## Ideen zur Weiterführung

KÖRPER- UND WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN	1
GEDANKEN ZU DEN ERLAUBNISSEN	1
SPIELERISCHES: ANSTECKEN MIT LACHEN UND GUTEN GEDANKEN	2
GESCHICHTEN	3
BILDERBÜCHER	4
BASTELN, GESTALTEN, VERKAUFEN	4
LIEDER	4
ANLEITUNGEN FÜR BEGLEITPERSONEN	5

## Körper- und Wahrnehmungsübungen

- Bild von jmd. d. gähnt anschauen und wahrnehmen, was passiert.
- Mundwinkel bewusst zu einem Lachen ziehen und im Bauch fühlen (vgl. dazu den Beitrag von [Vera Birkenbihl auf youtube.](#))
- Etwas Schönes denken / etwas Trauriges denken; schauen, was passiert.
- Brief öffnen, lesen und sich vorstellen, was dort steht. Die anderen raten vom Gesichtsausdruck, was im Brief steht.
- Übungen aus Lachyoga
  - Umhergehen und dabei Klatschen ho, ho, hahaha
  - Umhergehen, sich in die Augen schauen, lachen, schön bisch da.
  - Umhergehen, sich in die Augen schauen, lachen. Sagen: schön bisch da und super super – Hände zueinander klatschen – Yeah! – Hände hoch in die Luft
  - Lachfinger: die beiden Zeigefinger sind Lachfinger. Sobald sie sich berühren, muss man einfach lachen. Wenn sie sich lösen, dann hört das Lachen auf.

## Gedanken zu den Erlaubnissen

Erlaubnisse sind verbale oder nonverbale Botschaften, die negativen oder hinderlichen Gedanken über sich selbst entgegenwirken sollen (z.B. "Hier hat mich sowieso niemand gerne." oder "Ich kann nichts recht machen.>"). Wenn ich als Pädagoge oder als Pädagogin meinen SchülerInnen gegenüber Erlaubnisse ausspreche, bin ich nicht nur pädagogisch, sondern auch beraterisch wirksam. Ich spreche eine Ebene an, die häufig tief versteckt und nicht auf Anhieb zu erkennen ist. Manchmal ist es ein Ausprobieren, welche Erlaubnis bei welchem Kind gut wirkt. Ist es "Schön, bist du da!?" Oder doch eher "Du machst das gut." oder "Du darfst die Dinge in deinem Tempo und auf deine Art machen.?" Um die wirkungsvollen Erlaubnisse zu finden, ist es wichtig, meine Interessen einen Moment auf die Seite zu stellen und darüber nachzudenken, was mein Gegenüber wohl an Erlaubnis braucht. Diese Erlaubnis fasse ich in Worte und probiere sie aus. Oft braucht es etwas Hartnäckigkeit und viele Wiederholungen, damit die Erlaubnis ankommen und wirkungsvoll werden kann. Deshalb: Geduldig, zugewandt und echt die Erlaubnis/den Zuspruch wiederholen, ohne Superlative, Phrasen oder klischeehafte Wendungen.

Echt gemeinte Erlaubnisse und Zusprüche setzen voraus, dass ich das Kind oder den Menschen, der mir gegenüber ist, wirklich in seinem ursprünglichen SEIN akzeptieren kann. Dies unabhängig davon, ob er oder sie die gleiche Meinung hat wie ich oder ob sich das Kind immer an die Regeln hält oder die Lektion/den Gruppenprozess stört. Das Sein kann ich klar vom Tun trennen und so auf der menschlichen Ebene eine Gleichwertigkeit zwischen uns herstellen. Diese Gleichwertigkeit wirkt ebenso wohltuend in das System wie eine verbale oder nonverbale Erlaubnis.

Nonverbale Erlaubnisse kann ich z.B. wie folgt geben: Anfragen, ob ich dem Kind die Hand auf den Rücken legen darf, damit er oder sie zur Ruhe kommt. Oder Anfragen, welches Zeichen gut tun würde, damit das Kind selbst in die Ruhe kommt. Ein freundlicher oder ermutigender Blick, ein Gruss, Lächeln oder ein Kopfnicken als Bestärkung kann auch Erlaubnis sein. Idealerweise werden verbale und nonverbale Erlaubnisse kombiniert.

Erlaubnisse können wir auch aus Texten ziehen, die wir lesen oder hören. Eine passende Erlaubnis wird mich wohltuend anrühren. Ich fühle dies im Körper und so ist von Nada Müller die Idee entstanden, beim Lesen des Psalms die Hand aufs Herz zu legen, wenn der Text berührt.

Erlaubnisse zu geben bedeutet nicht gleichzeitig, dass ich meinem Gegenüber alles erlaube. Klare Abmachungen und Grenzen sind in solchen Stilleübungen genauso wichtig. Die Kinder werden gerne angeleitet, wie das gut klappen kann. Unklare Grenzen verunsichern und provozieren Ängste und damit häufig für die Situation störendes Grenzen-Suchen.

Zu enge Grenzen engen ein, bedeuten Restriktion und provozieren häufig Rebellion, da mein Gegenüber unter- oder überfordert mit der Anlage ist.

## Spielerisches: Anstecken mit Lachen und guten Gedanken

### Armes, kleines Kätzchen

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Ein Kind ist das Kätzchen. Es setzt sich in die Kreismitte und miaut erbärmlich. Die anderen Kinder gehen eines nach dem anderen zu ihm, schauen es ernst an und sagen ganz mitleidig: "Armes, kleines Kätzchen!" (Je nach Gruppenkonstellation und -konvention streicheln sie dabei dem Kätzchen über den Kopf oder über den Rücken). Das geht so lange, bis ein Kind zu lachen beginnt. Dann kommt ein neues Kätzchen und das Spiel geht weiter – bis alle Kinder lachen.

### Warme Dusche – Segensdusche

Die Kinder bilden einen ziemlich engen Kreis. Ein Kind setzt sich in die Kreismitte. Die anderen überlegen sich etwas, was sie am Kind in der Mitte mögen, was besonders ist an ihm, was es besonders gut kann o.ä. Auf ein Klangzeichen hin beginnt die warme Dusche: Alle Kinder sagen gleichzeitig ihr positives Feedback, bis die "Dusche" durch ein erneutes Klangzeichen wieder abgedreht wird.

So eine Dusche kann im wahrsten Wortsinne ein Segen sein: bene-dicere = Gut-Sagen.

→ Es lohnt sich, bei der Einführung dieser Form auch zwischendurch immer wieder das Feedback-Geben zu üben, damit die Kinder eine Vorstellung davon bekommen, was zugesprochen werden kann.

→ Alternativ können die Kinder auch Wünsche zusprechen.

### Glückstunnel

Die Kinder stellen sich paarweise vis-à-vis auf, sodass eine lange Doppelreihe entsteht. Zuerst schauen alle nach aussen. Während 1 Minute denken alle an etwas, was sie glücklich macht. Ein Klang gibt das Zeichen, dass sich alle zur Mitte hinwenden, die Paare

schauen sich jetzt an. Mit ihren Armen und Händen bilden sie das Tunneldach und sprechen jetzt ihren Glücksgedanken immer wieder laut aus. Die beiden Kinder am Anfang der Reihe (resp. bei ungerader Gruppengrösse das einzelne Kind am Anfang) bücken sich und durchschreiten schweigend diesen Glückstunnel. Sie lauschen dabei auf die verschiedenen Glücksgedanken und gliedern sich am anderen Ende wieder in die Reihe ein, bilden mit ihren Armen und Händen wieder einen Teil des Dachs und sprechen ihre eigenen Glücksgedanken aus. So geht das, bis alle Kinder einmal den Tunnel durchschritten haben.

→ Je mehr Kinder mitmachen, desto länger wird der Tunnel. Die Übung ist also für grössere Gruppen geeignet.

### **Glücksfinger**

Als Variante des Glückstunnels – insb. für kleinere Gruppen – sitzen alle im Kreis und denken sich während 1 Minute fünf gute Sachen, die sie in der vergangenen Woche erlebt haben. Danach zählen alle gleichzeitig und laut ihre fünf Sachen auf und zählen mit den Fingern mit.

### **Glücksbohnen** (dazu passend die Geschichte weiter unten)

Die Geschichte des Bauers und den Bohnen wird erzählt. Danach erhalten alle Kinder ein Säckli mit Bohnen. Dieses Säckli kann entweder nach Hause genommen werden oder z.B. so direkt im Unterricht gebraucht werden: Jedes Säckli hat eine eigene Sorte Bohnen (Kichererbsen, weisse, schwarze oder rote Bohnen...). Mit diesem Säckli gehen wir durch den Raum. Wenn ich jemandem begegne, kann ich eine Bohne verschenken und etwas Schönes weitergeben. Das kann eine positive Rückmeldung zur anderen Person sein oder etwas Schönes, das ich erlebt habe.



### **Saatkugeln** (Samenbomben)

Nach Beilage 7 Saatkugeln erstellen. Beim Formen schöne Gedanken mit einkneten. Die können auch auf Schildchen geschrieben und an die Saatkugel gehängt werden.

Alternativ dazu kann ich auch einen Bibelproviand-Spruch anhängen.

## **Geschichten**

### **Das Rübchen (Russisches Märchen)**

Diese russische Kettengeschichte zeigt anschaulich, dass es für das Gelingen die Hilfe von allen braucht. Opa und Opa, Kind und Hund und Katze kriegen auch mit vereinten Kräften das Rübchen nicht aus dem Boden. Erst als die Maus dazukommt und ebenfalls hilft, kann die Rübe geerntet werden. Die Geschichte ist zum Mitsprechen und Spielen geeignet. Auf humorvolle Art macht sie den Kindern Mut, dass sie – obwohl noch klein – wichtiges Beitragen können.

→ Text siehe Beilage 4.

**Der Mistkötter:** Märchen aus Palästina: Alle werden verschlungen, weil sie in ihm etwas sehen, was er nicht ist. Die Blinden aber sehen ihn nicht und fallen darum nicht auf ihn herein. Stopp sagen ist wichtig, ich kann so etwas unterbrechen, das mir nicht gut tut.

→ Beilage 5 Deutscher Text

Englischer Originaltext hier:

<https://publishing.cdlib.org/ucpressebooks/view?docId=ft4s2005r4&chunk.id=d0e12679&toc.depth=1&toc.id=d0e12435&brand=ucpress>

## Die Glücksbohnen

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebte, wenn ihm etwas Freude bereitete, er einen Glücksmoment empfunden hatte – etwas, wofür er dankbar war –, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht häufig vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer dann kam eine Bohne von der linken auf die rechte Seite.

Bevor er am Abend zu Bett ging, betrachtete er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an ein schönes Erlebnis erinnern. Dann schlief er zufrieden und glücklich ein – auch an den Tagen, an denen er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche fand.

## Bilderbücher

- Das kleine Ich bin Ich. Mira Lobe und Susi Weigel.  
([Hörversion mit Bildern aus dem Buch](#))
- Ich bin gerne ich! Sabina Altermatt und Matte Gianotti  
([Inhaltsangabe](#))

## Basteln, Gestalten, Verkaufen

- Handumriss als Lach-Gesicht, oder mit Bibelproviand füllen, ... Verkaufen, spenden.
- Tiefer Handabdruck, Furchen mit Erde füllen und Kresse oder andere Sprossen ansähen.
- Saatkugel herstellen, beim Kneten der Kugel in Gedanken den "Bibelproviand" hineinkneten. (s. Beilage 7)

## Lieder

### Du bist gesegnet, ein Segen bist du

Text: Du bist gesegnet, ein Segen bist du.

Melodie: [hier](#)

-> In einer langen Reihe stehen, eine Hand als Schale vor dem Bauch, die andere Hand auf der Schulter des vorderen Kindes. Langsam vorwärts gehend singen.

### Ich bin da

Ich bin da, ich bin da, ich bin da  
das ist wahr, das ist wunderbar.  
Nicht da oben, nicht da unten,  
nicht da vorne, nicht dahinten,  
nicht daneben, sondern da,  
ja das ist wunderbar

Ich bin da, ich bin da, ich bin da  
das ist wahr, das ist wunderbar.  
Mit dem Kopfe, mit den Füßen,  
mit den Händen zu begrüßen  
mit dem Herzen bin ich da  
ja das ist wunderbar

Ich bin da, ich bin da, ich bin da  
das ist wahr, das ist wunderbar.  
Um zu höre, um zu sehen  
um zu riechen, um zu schmecken  
um zu rufen: Ich bin da!  
ja das ist wunderbar  
*Melodie: [hier](#)*  
*-> Mit Gesten unterstützen*

### **Ich bin ich**

Andrew Bond, (→ Beilage 6)

### **Der Clou**

[Text](#), [aufgeführt und kommentiert vom Komponisten Jürgen Werth](#)

### **Rägebögler**

Mini Farb und dini, [Text](#), [Video zum Lied mit Porta-Gebärden](#) und [Anleitung](#) dazu

## **Anleitungen für Begleitpersonen**

[Ich kann's! - Methoden in der Lernphase B](#) (Teil 2: Stilleübung)

Stefan Adams, 30 Fantasiereisen und Entspannungsübungen, Bildkarten, Don Bosco Verlag, EAN 4260694921135

# Das Rübchen

Märchen aus Russland [https://hekaya.de/maerchen/das-ruebchen--europa\\_81.html](https://hekaya.de/maerchen/das-ruebchen--europa_81.html)

Grossvater hat ein Rübchen gesteckt und spricht zu ihm:

»Wachse, mein Rübchen, wachse, werde süss!

Wachse, mein Rübchen, wachse, werde fest!«

Das Rübchen ist herangewachsen: süss, fest und gross - riesengross.

Grossvater geht, das Rübchen ausziehn:

Er zieht und zieht - kann's nicht herausziehn.

Da ruft der Grossvater die Grossmutter.

Die Oma fasst den Opa an,

Der Opa fasst die Rübe an.

Sie ziehn und ziehn - und können's nicht herausziehn.

Da ruft die Grossmutter das Enkelein.

Das Mädchen fasst die Oma an,

Die Oma fasst den Opa an,

Der Opa fasst die Rübe an.

Sie ziehn und ziehn - und können's nicht herausziehn.

Da ruft das Enkelein das das Hündlein.

Das Hündlein fasst dass Mädchen an,

Das Mädchen fasst die Oma an,

Die Oma fasst den Opa an,

Der Opa fasst die Rübe an.

Sie ziehn und ziehn - und können's nicht herausziehn.

Da ruft das Hündlein das Kätzchen.

Das Kätzchen fasst das Hündchen an,

Das Hündlein fasst das Mädchen an,

Das Mädchen fasst die Oma an,

Die Oma fasst den Opa an,

Der Opa fasst die Rübe an.

Sie ziehn und ziehn - und können's nicht herausziehn.

Da ruft das Kätzchen das Mäuslein.

Das Mäuslein fasst das Kätzchen an,

Das Kätzchen fasst das Hündchen an,

Das Hündlein fasst das Mädchen an,

Das Mädchen fasst die Oma an,

Die Oma fasst den Opa an,

Der Opa fasst die Rübe an.

Sie ziehn und ziehn ...

... und haben das Rübchen herausgezogen.

## Der Mistkötterl<sup>1</sup>

Es war einmal eine Frau, die keine Kinder hatte. Ihr Mann arbeitete oft weit weg von ihrem Haus und bestellte die Felder anderer. Sie verbrachte zu Hause viel Zeit mit dem Vieh und bemühte sich täglich, jemanden zu finden, der ihrem Mann das Essen brachte.

Eines Tages, als die Frau den Stall der Schafe ausfegt, ruft sie plötzlich aus: «Aaah! Wer sucht, findet! Wer fragt, gewinnt! Kann ich nicht schwanger werden und einen Jungen bekommen, auch wenn es ein Haufen Mist ist?»

Es war, als ob Allah selbst mit ihrer Zunge spräche.

Als es soweit ist, bringt sie einen Haufen Mist zur Welt. Alle, die bei der Geburt anwesend sind, versammeln sich und sammeln etwas von den Köttern ein und werfen sie nach draussen. Aber da schau: Ein Kötter rollt unter den Kleiderschrank. Da wird die Frau sehr, sehr traurig.

Eines Tages, als sie gerade Teig knetet, ruft die Frau aus: «Ach Gott, wenn du mir doch nur einen Sohn gegeben hättest, dann hätte er das Essen zu seinem Vater gebracht!» Und siehe da, das Stück Mist springt unter dem Schrank hervor und sagt: «Mutter, ich bringe das Essen zu meinem Vater.»

Die Frau macht sich also daran, das Essen zuzubereiten, und macht ein Bündel mit etwas Joghurt und sieben Laiber Brot. Sie gibt es dem Mist, der es zu seinem Vater trägt.

«Willkommen!» ruft der Vater, als er ihn in der Ferne sieht. «Willkommen Kötter! Und der Pfad, der den Mist zu mir führte, der seinem Vater Joghurt und sieben Laiber Brot bringt, ist mir auch willkommen!»

Und jetzt halt dich fest – Der Mist antwortet: «Tod dem Mistkötterl und dem Pfad, der den Mist brachte, der den Joghurt und die sieben Laiber Brot gegessen hat und gekommen ist, damit ihnen sein Vater und die Ochsen folgen!» Da verschlingt er seinen Vater mitsamt den Ochsen.

---

<sup>1</sup> «[Dunglet](#)» | «Der Mistkötterl» | palästinensisches Märchen – aus dem Englischen übertragen im Sept 2023 von Katja Wissmiller.

Als er nach Hause zurückkommt, findet er seine Mutter beim Teig kneten. «Willkommen!» ruft die Mutter. «Willkommen Köttel! Und der Pfad, der den Mist zu mir führte, der seiner Mutter beim Kneten helfen wird, ist mir auch willkommen!»

«Tod dem Mistköttel» antwortet er, «und dem Pfad, der den Mist brachte, der den Joghurt und die sieben Laiber Brot ass und seinem Vater den Garaus machte und den Ochsen und jetzt gekommen ist, damit seine Mutter und ihr Teig ihnen folgen!» Da verschlingt er seine Mutter mitsamt dem Teig.

Am nächsten Tag geht er los, um die Schwester seines Vaters, die Tante, zu besuchen und findet sie, wie sie gerade das Dach ihres Hauses mit Ton ausbessert.

«Willkommen!», sagt sie. «Willkommen Köttel! Und der Pfad, der den Mist zu mir führte, der seiner Tante beim Ausbessern helfen wird, der ist mir auch willkommen!»

«Tod dem Mistköttel» antwortet er, «und dem Pfad, der den Mist brachte, der den Joghurt und die sieben Laiber Brot ass und seinem Vater den Garaus machte und den Ochsen, seiner Mutter und ihrem Teig, und der jetzt gekommen ist, damit seine Tante und ihr Ton ihnen folgen!» Da verschlingt er seine Tante.

Am darauffolgenden Tag besucht er die Schwester seiner Mutter und trifft sie gerade an, als sie ihre Wäsche macht. «Willkommen!», sagt sie. «Willkommen Köttel! Und der Pfad, der den Mist zu mir führte, der seiner Tante mit ihrer Wäsche helfen wird, ist mir auch willkommen!»

«Tod dem Mistköttel» antwortet er, «und dem Pfad, der den Mist brachte, der den Joghurt und die sieben Laiber Brot ass und seinem Vater den Garaus machte und den Ochsen, seiner Mutter und ihrem Teig, seiner Tante und ihrem Ton und der jetzt gekommen ist, damit seine zweite Tante und ihre Wäsche ihnen folgen!» Da verschlingt er seine zweite Tante.

Am nächsten Tag besucht er seine Grossmutter und findet sie an ihrem Spinnrad.

«Willkommen!», sagt sie. «Willkommen Köttel! Und der Pfad, der den Mist zu mir führte, der seiner Grossmutter mit dem Spinnen helfen wird, ist mir auch willkommen!»

«Tod dem Mistköttel» antwortet er, «und dem Pfad, der den Mist brachte, der den Joghurt und die sieben Laiber Brot ass und seinem Vater den Garaus machte und den Ochsen, seiner Mutter und ihrem Teig, seiner Tante und ihrem Ton, seiner zweiten Tante und ihrer Wäsche und der jetzt gekommen ist, damit seine Grossmutter und ihr Spinnrad ihnen folgen!» Da verschlingt er seine Grossmutter.

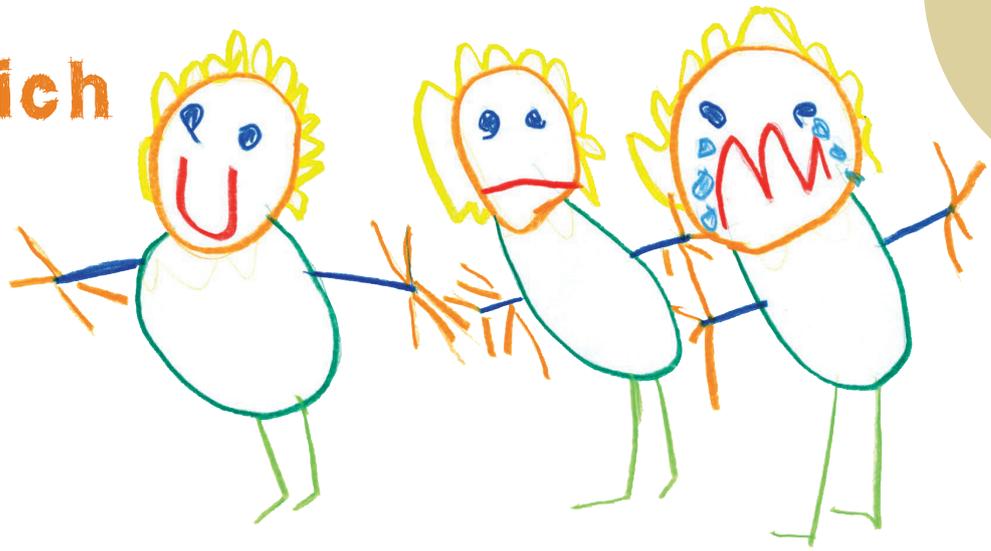
Auf dem Heimweg trifft er auf einen Umzug. Eine Hochzeit ist gerade im Gang.  
«Willkommen!», sagen die Leute. «Wilkommen Köttel! Und der Pfad, der den Mist zu uns führte, damit er uns bei der Hochzeitsfeier helfen wird, ist auch willkommen!»  
«Tod dem Mistköttel», antwortet er, «und dem Pfad, der den Mist brachte, der den Joghurt und die sieben Laiber Brot ass und seinem Vater den Garaus machte und den Ochsen, seiner Mutter und ihrem Teig, seiner Tante und ihrem Ton, seiner zweiten Tante und ihrer Wäsche, seiner Grossmutter und ihrem Spinnrad und der jetzt gekommen ist, damit Braut und Bräutigam ihnen folgen!» Da verschlingt er Braut und Bräutigam.

Als er die Strasse hinuntergeht begegnet er zwei blinden Männern, die versuchen, die Strasse zu überqueren. «Willkommen!», sagen sie. «Wilkommen Köttel! Und der Pfad, der den Mist zu uns führte, der uns beim Überqueren helfen wird, ist uns auch willkommen!»

«Tod dem Mistköttel» antwortet er, «und dem Pfad, der den Mist brachte, der den Joghurt und die sieben Laiber Brot ass und seinem Vater den Garaus machte und den Ochsen, seiner Mutter und ihrem Teig, seiner Tante und ihrem Ton, seiner zweiten Tante und ihrer Wäsche, seiner Grossmutter und ihrem Spinnrad, der Braut und dem Bräutigam und der jetzt gekommen ist, damit die blinden Männer ihnen folgen!»  
Da zieht einer von ihnen ein kleines Messer aus seiner Tasche heraus und sticht dem Mistköttel in den Bauch.

Was der Köttel verschlungen hatte, purzelte heraus. Und nun wurde alles wieder so, wie es vorher gewesen war.

# Ich bin ich



Achtel ternär spielen

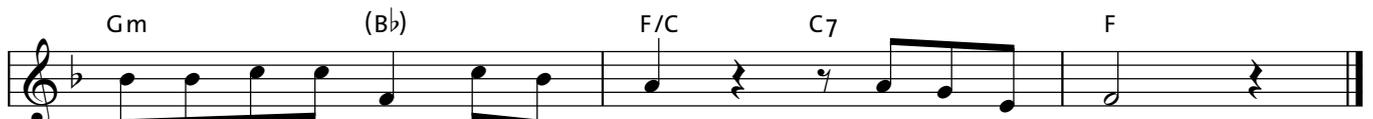
Andrew Bond



1. Ich bin ich und glich bin ich nöd im - mer glich. Ich bin  
 2. Du bisch dich und glich bisch du nöd im - mer glich. Du bisch



ich dich e - mal so - so, e - mal la - la, wien ich bin chunt im - mer  
 dich e - mal so - so, e - mal la - la. Wie du bisch chunt im - mer



au uf dich druf - aa, ich bin ich, ja ich bin ich!  
 au uf mich druf - aa, du bisch dich, ja du bisch dich!



# Saatkugeln herstellen<sup>1</sup>

Eine bebilderte Kurzanleitung gibt es in diesem [Jumi](#) | das ganze Heft gibts [hier](#) als PDF.

Du brauchst:

- Samen
- Tonpulver oder alternativ dazu zerstoßenes Katzenstreu aus Bentonit (z.B. fatto plus aus der Migros)
- Erde

## Saatgut

Im Allgemeinen eignen sich für Samenbomben besonders gut robuste Arten wie Ringelblumen, Kornblumen, Kapuzinerkresse, Kamille, Sonnenblumen oder Klatschmohn. Natürlich kannst du auch mehrere Samensorten mit ähnlichen Bedürfnissen miteinander kombinieren. Ein grosses Angebot an ökologischem Saatgut findest du bei der Bingenheimer Saatgut AG, darunter spezielle Mischungen zur Förderung von Insekten oder für sonnige bzw. schattige Standorte. Wenn du dich nicht nur an Blüten erfreuen, sondern auch etwas ernten willst, kannst du es auch mit wenig pflegeintensiven Gemüse- und Kräutersamen versuchen.

## Tonpulver

Tonpulver oder auch Tonerde ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Erden, die besonders reichhaltig an Mineralstoffen und Spurenelementen sind. Aufgrund seiner vielfältigen Wirkungsweise wird dieses auch als Mineralerde bezeichnete Pulver traditionell in der Naturkosmetik und als Nahrungsergänzung eingesetzt. Kaufen kannst du es in der Apotheke oder in grösseren Mengen auch im Netz. In unseren Samenbomben sorgt es für den Zusammenhalt der einzelnen Bestandteile. Mit Kilopreisen von 10 Euro macht Tonpulver dabei den teuersten Posten in unserem Rezept

---

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.smarticular.net/samenbomben-seedbomb-einfach-selber-machen/>  
Copyright © smarticular.net

aus. Eine preiswerte Alternative findest du in Form von Katzenstreu aus Bentonit in fast jedem Supermarkt. Dabei handelt es sich um ein Gemisch aus verschiedenen Tonerden, das sich aufgrund seiner positiven Wirkung auf die Bodenqualität auch zur Verbesserung von Kompost eignet. Beim Kauf solltest du darauf achten, dass das Katzenstreu aus reinem Bentonit besteht und keine Zusätze wie Duftstoffe etc. enthält.

## Erde

Zur Herstellung der Samenbomben benötigst du keine Spezialerde. Einfache Garten- oder Komposterde eignet sich ebenso wie Pflanzerde aus dem Gartencenter. Bei letzterer solltest du beachten, dass das von dir gewählte Produkt ohne Torf auskommt. Während gekaufte Erde in der Regel alle notwendigen Nährstoffe schon mitbringt, kannst du Gartenerde nach Bedarf zusätzlich mit ein wenig Humus, Dünger oder einem organischen Abfall aus der Küche wie Kaffeesatz oder Eierschalen anreichern, um den Nährstoffgehalt zu verbessern.

## Rezept für ca. 6 Samenbomben

Nimm

- 1 Teelöffel Samen (bei grösseren Samen kann es etwas mehr sein)
- 4-5 Esslöffel Erde
- 4-5 Esslöffel Tonerde oder Bentonit

## Vorgehen

1. Falls Katzenstreu aus Bentonit verwendet wird, dieses mit einem Mörser etwas zerkleinern, um eine bessere Bindung zu erreichen.
2. Erde mit den Samen vermischen Tonerde bzw. Bentonit hinzugeben.
3. Die Mischung so lange mit Wasser anreichern, bis ein geschmeidiger, aber immer noch fester Teig entsteht.
4. Aus dem Teig etwa walnussgrosse Kugeln formen und in die Eierschachtel legen.
5. Lasse die Kugeln einige Tage trocknen, bevor du sie an den von dir ausgewählten Zielen verteilst.