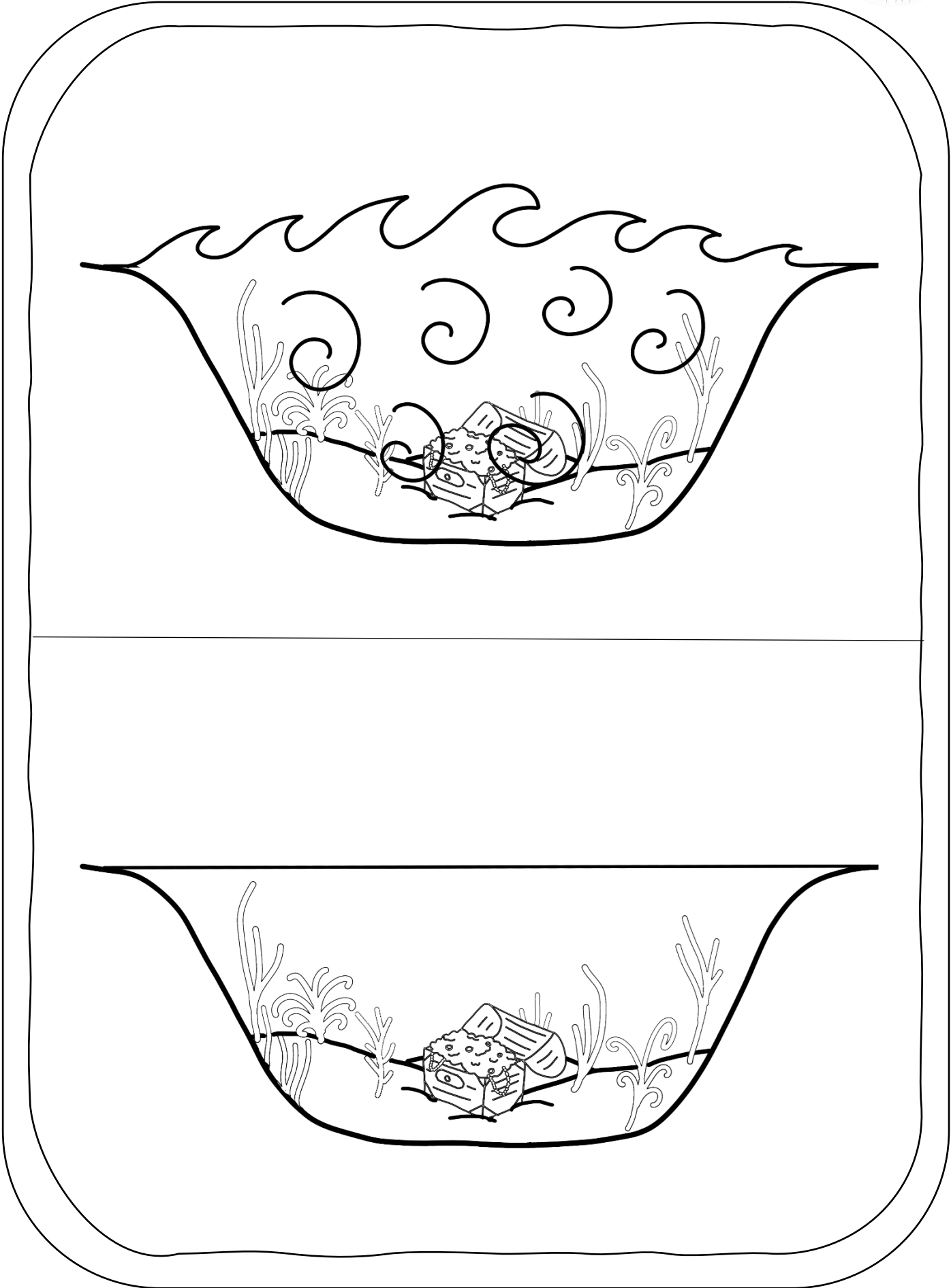
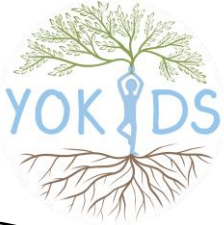
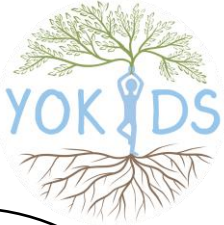


Unruhige und ruhige Gedanken



Unruhige und ruhige Gedanken

A large rounded rectangle is divided into two horizontal sections by a thin line. The top section contains a wavy line that starts at a point on the left, moves up and right, then down and right, then up and right, then down and right, then up and right, then down and right, and finally up and right to a point on the right. The bottom section contains a smooth, U-shaped curve that starts at a point on the left, goes down and right, then up and right, and finally up and right to a point on the right.

# Unruhige und ruhige Gedanken

## Kurze stichpunktartige Vorgehensweise, wie man mit den Kindern ruhige/unruhige Gedanken visualisieren kann.

### Die Gedanken zur Ruhe bringen

Im Yoga werden die Gedanken mit dem Wasser in einem See verglichen. (siehe Patanjali)

In einem See ruht ein Schatz. Wenn das Wasser sich bewegt, entstehen Wellen, und wir können nicht auf den Grund schauen, um diesen Schatz zu sehen. Sind wir ganz ruhig und konzentriert, ist auch das Wasser ruhig und klar und der Schatz ist deutlich zu sehen.

Patanjali unterteilt die Gedankenzustände in 4 Teile. (Zum Nachlesen: Die Yogaweisheit von Patanjali für Menschen von heute, 6. Auflage 2016, S.19/20) Für Kinder eignen sich aber auch nur 2, ruhige und unruhige Gedanken.



Ein mögliches Beispiel, den SchülerInnen den Vergleich näher zu bringen, ist durch folgende Vorgehensweise:

**Ziel der Unterrichtsstunde:** Ich verstehe, was unruhig und ruhige Gedanken sind.

- Input: Wir vergleichen unsere Gedanken mit dem Wasser in einem See.
- Ideen sammeln zum See: schwimmen, Boote fahren, Fische schwimmen, Wasser ist kalt, Sand, Schlamm, Steine, ...
- Die Ideen können dann unterteilt werden: Wann ist das Wasser ganz unruhig, so dass sich Wellen bilden? / Wann ist das Wasser ganz ruhig?
- Anschließend den Vergleich zu den Gedanken machen.  
Wann sind unsere Gedanken ruhig/unruhig?
- Diese Ideen gegenüberstellen und vergleichen.
- Die SchülerInnen können anschließend einen unruhigen und einen ruhigen See malen oder sie nutzen folgende Vorlagen.
- Ältere SchülerInnen können Sätze dazu schreiben, wie ‚Meine Gedanken sind unruhig, wenn...‘ und ‚Meine Gedanken sind ruhig, wenn...‘

## Unruhige und ruhige Gedanken

Folgendes Experiment verdeutlicht den Vergleich mit dem See:

Ihr braucht eine große Glasschüssel. Die Kinder füllen sie mit Sand, Erde, Steinen. Vielleicht gibt es auch eine kleine Schatzkiste, die man auf den Grund legen kann. Anschließend wird Wasser aufgefüllt.

Mit der Hand wird das Wasser umhergewirbelt, so dass Wellen entstehen. Die Erde und der Sand trüben das Wasser. Der Schatz ist nicht sichtbar. Anschließend wird die Schüssel mit dem Wasser beobachtet. Der Schlamm und der Sand sinken langsam zu Boden. Das Wasser wird immer klarer und ruhiger. Die Wellenbewegungen lassen nach. Nach einiger Zeit wird der Schatz sichtbar. Das Ganze kann auch einen Tag oder sogar mehrere Tage dauern, bis das Wasser wieder klar wird.





# Unruhige und ruhige Gedanken

## Quellenverzeichnis:

Schrift: Grundschrift von Christian Ulff

Texte und Grafiken: erstellt von Sabine Piecha von ©yokids.de 2021

Du darfst mein Material für deinen Unterricht verwenden.

Eine Veränderung des Materials ist nicht gestattet.

Alle Text - und Bildrechte liegen bei Sabine Piecha.

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden,  
melde dies bitte weiter an

[info@yokids.de](mailto:info@yokids.de)

Viel Spaß mit dem Material!

Sabine Piecha