

Bedeutung und Schwerpunkte der Gebetshaltung

Um mögliche Rückfragen der SuS beantworten zu können und gleichzeitig Vertiefungsmöglichkeiten im Rahmen der Unterrichtseinheit anzubieten, erfolgt neben der Benennung zentraler Gebetshaltungen eine elementare Deutung ebendieser. SuS können diese einzelnen Haltungen auch selbst einnehmen und ausprobieren: Hier kann die Lehrkraft das Erlebte von den SuS beschreiben lassen und mögliche Gedanken und Gefühle hinsichtlich des „Zwecks“ dieser Haltung hinterfragen.

Das Händefalten: Zeichen der inneren und äußeren Ruhe („meine Hände werden still – ich werde still“), Unterwerfung, Demut

Die Hände aneinanderlegen: Zeichen der Bitte, die Hände weisen hin zu Gott/Göttlichem

Das Handauflegen: Segnung, Vollmachterteilung, Heilung, Beistand

Niederknien: Respekt und Verehrung Gottes, Ehre erweisen, man kniet vor einem König, Gott/Göttliche ist größer als man selbst

Der gesenkte Kopf: Respekt vor Gott/Göttlichem, Verehrung, „In-sich-gehen“: Fokus liegt im Inneren

Stehen: Aufmerksamkeit, Konzentration, Bereitschaft

Sitzen: Zur Ruhe kommen, innere Sammlung, Bereitschaft zum Hören

Lotussitz: Hüfte wird geöffnet, stabile Sitzhaltung (verwurzelt mit dem Boden) hilft Gedanken zu zentrieren, innere und äußere Ruhe, Konzentration

geschlossene Augen: Konzentration und innere Sammlung

geöffnete/ausgestreckte Hände: Bereit sein, Empfangen können, Aufnahme des Wortes bzw. des Segens, Öffnung gegenüber Gott/Göttlichem