Beinarbeit – Körperarbeit – Kopfarbeit

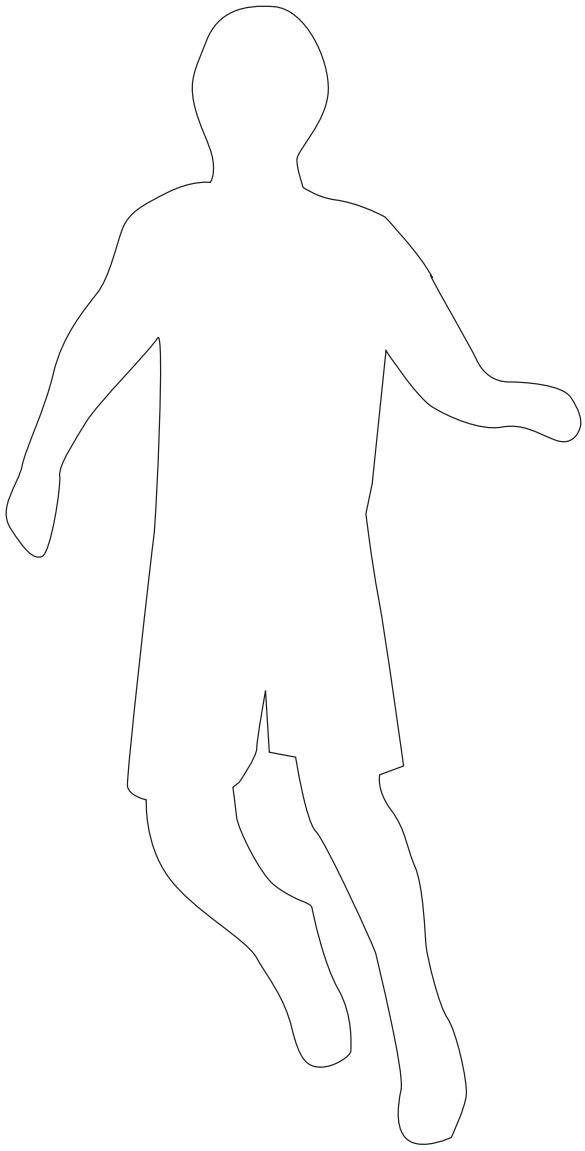
Didaktische Überlegungen

- Ganzheit von Körper, Seele und Geist, aber der Körper kommt oft zu kurz ...
- Was ist der Mensch? Schöpfungsgedanken ...
- Grenzen des Körpers: Doping, Behinderung, Schönheitsoperationen, Altern, Energiehaushalt ...

Methode

Einstieg

- gemeinsam miteinander Sport machen, z.B. eine halbe Stunde Fußballspielen oder Ähnliches
- anschließend Austausch darüber, wie sich unser Körper anfühlt; evtl. erst jede/jeder für sich (ein paar Stichworte aufschreiben)
- Plenum mit der Fragstellung, wann wir etwas für unseren Körper tun; möglich ist auch ein Arbeitsblatt mit dem Tagesablauf, in den jede/jeder ihre/seine „Körperarbeit“ einträgt
- alternativ zum letzten Schritt: ein großes Plakat mit dem Umriss eines menschlichen Körpers in der Mitte auf den Boden legen (Plakat kann auch gemeinsam gemalt werden, indem sich ein Konfirmand auf den Boden legt), und jede/jeder schreibt in ein Körperteil, warum dieses für sie/ihn wichtig ist



Erarbeitung

- Anknüpfung an die letzte Stunde mit dem Plakat:
  - Collage aus Zeitungen und Illustrierten –
    Was tun Menschen alles für ihren Körper?
    Sortieren nach:
    körpererhaltend/gesund und körperverbessernd/steigernd.
  - Textstücke/einzelne Worte aus Psalm 8 oder der Schöpfungsgeschichte werden auf die Collage geklebt.
  - Austausch im Plenum
  - Abschluss mit einer Körpermeditation zur Schöpfung oder zu Psalm 8.

Vertiefung

- Handlungsorientierung: Rollenspiele in Kleingruppen zu körperlichen Grenzen
  - Die Klasse will Fußballspielen, ein Gehbehinderter ist dabei ...
  - Von zwei Freundinnen will sich eine an den Oberschenkeln Fett absaugen lassen ...
  - Erster Besuch der neuen Freundin bei den Eltern des Freundes an Weihnachten: Es gibt gefüllte Gans, aber sie ist Vegetarierin ...
  - Die Klasse macht eine Wanderung. Nach der Hälfte des Weges merkt eine/einer, dass sie/er Seitenstiche/Fußschmerzen bekommt und eigentlich nicht mehr kann ...
  - Peter hat sich in ein Mädchen verliebt, das Marathon läuft. Wie kommt er an sie ran, wo er doch mit 16 Jahren und 95 Kilo schon nach wenigen Metern aus der Puste ist ...
  - ...
- Präsentation der Anspiele im Plenum
- Gespräch und Austausch darüber, wie wir gut mit unserem Körper umgehen: Ergebnisse werden auf das Flipchart notiert, z. B. auf den eigenen Körper hören, sich nicht überfordern, achten, was man zu sich nimmt, aus sich etwas machen, aber seine Grenzen kennen. Mit sich zufrieden sein, aber Potenziale entdecken.
- Thematisierung, dass unser Leib Gott „beherbergt“. Er hat uns den Atem des Lebens eingehaucht, er hat uns beseelt; Gott wohnt in uns. In welchem „Haus“ möchten wir Gott willkommen heißen und beherbergen?

Darstellung

- Aus den Thesen auf dem Flipchart entstehen in kleinen Gruppen Werbeplakate für einen guten Umgang mit dem eigenen Körper.
- Alternativ: Dreh eines Videoclips oder Erstellung einer Fotoreihe zum Umgang mit dem eigenen Körper