

Barbara M. Urabl

# Morgenrituale für jeden Tag

1:1 übertragbare und praxisbezogene Anleitungen für ein Schuljahr

## Durch Morgenrituale . . .

- Gut den Tag beginnen.
- Eine neue Qualität des Lebens und Lernens in den Schulalltag bringen.
- Mit einem Klang in die Stille gehen und harmonisch mit sich und anderen werden.
- Eine wohltuende Struktur gewinnen.
- Inhalte in der Stille verinnerlichen und das Geistige mit dem Körperlichen verbinden.
- Mut, Zuversicht und Selbstvertrauen gewinnen.
- Einfühlsamer werden, die Umwelt und sich selbst sensibler wahrnehmen.
- Konzentration lernen.
- Wahrnehmen, was mir und den anderen gut tut.
- Mit den anderen vertrauter werden und den MitschülerInnen empathisch begegnen.
- Die Regel „Was du von anderen erwartest, das tu auch ihnen“ (Mt 7,12) als „golden“ erleben und handelnd erwerben.



*Die Wahrheit ist bereits in mir*

## Exemplarisch ein Thema aus den Morgenritualen des Kalenders mit Bild und Anleitung

# Thema: *In mir ist etwas Kostbares*

### *Ritual*

- 1 Klangschale anschlagen.
- 2 L/in: „In jedem Menschen ist etwas Kostbares“
- 3 L/in: „Schließe deine Augen! Halte deine Hände in der Höhe deines Herzens wie eine Schale, spüre eine ähnliche Schale in deinem Herzraum. In ihr liegt eine Blume. Sieh sie dir genau an! Welche Farbe hat sie? Wie sieht die Form der Blätter aus? Sind sie groß oder klein? (einige Sekunden Zeit lassen). Sie ist wunderschön! Sie ist einzigartig! Betrachte sie noch einige Atemzüge lang, bevor du dich von ihr verabschiedest. Öffne deine Augen und lege deine Hände auf deine Oberschenkel.“
- 4 Klangschale anschlagen
- 5 Wer möchte, beschreibt seine „Blume“ und spricht über seine Erfahrung (Gesprächsregeln einhalten!).

### Weitere Möglichkeiten für die folgenden Wochentage

ad 3

- L/in: „Schließe deine Augen! Halte deine Hände in der Höhe deines Herzens wie eine Schale. Spüre eine ähnliche Schale in deinem Herzraum. In ihr liegt eine Blume. Sieh sie dir genau an! Welche Farbe hat sie? Wie sieht die Form der Blätter aus? Bei jedem nächsten Atemzug werden die Blütenblätter größer und größer, bis sie dich ganz umschließen und du inmitten der Blume bist. (10 - 15 Sekunden Zeit geben). Bei jedem Atemzug werden die Blätter wieder kleiner und kleiner. Wenn die Blume wieder ihre ursprüngliche Größe hat, verabschiede dich von ihr. Dann öffne deine Augen (10 - 15 Sekunden).“
- L/in: „Lege deine Hände auf deinen Herzraum und atme ruhig weiter. Ein und aus . . . Jetzt lächelst du dir selbst zu“ (20 Sekunden).

ad 5

- Wer möchte, zeichnet seine Blume.

# Morgenrituale für jeden Tag

in Form eines Stehkalenders in A4 - Querformat

Die Morgenrituale für eine Woche sind jeweils unter ein Thema gestellt. Alle Wochenthemen werden von einem Bild mit einem Sinnspruch begleitet, um den Lehrenden auf das Thema einzustimmen. Die Anleitungen der Rituale sind in direkter Rede verfasst, sodass sie nach einmaligem Durchlesen sofort in die Praxis umgesetzt werden können.

Das Konzept umfasst die Schwerpunkte:

- Selbstwert stärken
- Gefühle wahrnehmen
- Sinneswahrnehmung
- Meditation
- Konfliktlösung
- Philosophieren mit Kindern
- Kommunikation und Bewusstheit

Es ist fundiert und höchst praxistauglich und wurde über drei Jahre in bewährter Weise von einer ganzen Schule durchgeführt. Die Autorin legt es – mit Empfehlung des österreichischen Bildungsministeriums – den Lehrerinnen und Lehrern in die Hände und wünscht, dass in vielen Schulen im deutschen Sprachraum solch wertvolle Erfahrungen gemacht werden.

*„Der Effekt war erstaunlich: Die Kinder nahmen die Rituale bereitwillig an, und wir waren von der neuen Qualität des Lernens beeindruckt. Am auffälligsten ist eine neue Vertrautheit der Kinder im Umgang miteinander und zu ihren Lehrerinnen.*

*Die Zeit ist jetzt reif, um dieses Konzept auch anderen Lehrerinnen und Lehrern zur Verfügung zu stellen.“ (Barbara Urabl).*

Das Bildungs-Ministerium würdigt diese Publikation als „wichtigen Ansatz in der Pädagogik“, die anhand eines Beispiels aufzeigt, „wie wertvoll Rituale für Kinder sind: Angeleitete Übungen dieser Art bieten Strukturiertheit in einer hochkomplexen Welt: Diese Strukturen und ihre Kontinuität gelten als entwicklungsförderliche Bedingungen... Dadurch gewinnen Kinder Kraft, Zuversicht sowie Vertrauen in sich und andere“.

(Österreichisches Bundesministerium für Bildung und Frauen am 2.4.2014)

E-Mail: [franz.feiner@kphgraz.at](mailto:franz.feiner@kphgraz.at) - Web: [www.logomedia.at](http://www.logomedia.at)  
Tel.: +43 (0)3134 - 2927 • +43 (0)664 - 73 650 706 • Fax: +43 (0)3134 - 2927

## Bankverbindung

Raiba Heiligenkreuz-Kirchbach  
IBAN: AT41 3817 0000 0100 4746  
BIC: RZSTAT2G170

Bestellungen sind an die oben genannte E-Mail-Adresse oder per Postkarte möglich.



Ich bestelle / Wir bestellen

Volksschule

Stk. **Urabl „Morgenrituale“**  
ISBN 978-3-902085-11-5

zum Preis von **€ 24,90** (exkl. € 3,00 für Porto und Verpackung - ab 2 Exemplaren portofrei)

Anschrift

PLZ / Ort

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An den  
LogoMedia-Verlag  
Dr. Franz Feiner  
Großfelgitsch 12  
A-8081 Heiligenkreuz a. W