

Medientipps zum Thema „Stille erfahren und Beten“

Literatur für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen:

Snel	Eline	Stillsitzen wie ein Frosch	Goldmann	9783442220281	ab 5	Atemübungen, Phantasie Reisen, Achtsamkeitsübungen, mit CD
Gulden	Elke	30 Kinderyoga-Bilderkarten	Don Bosco	4260179513916	ab 5	Körperarbeit, innere Balance, Übungen mit Merkreimen
Nhat Han	Thich	Achtsamkeit mit Kindern	Nymphenburger	9783485013888	ab 5	Übungen zur Förderung der Konzentration, mit CD
Janusch	Cordula	Stille erfahren und beten mit Kindern	Lahn	9783784036083	ab 4	Kreativideen für die Katechese und Familie
Eberl Polster	Christine Martin	Gottes Liebe ist so wunderbar Gib mir Wurzeln, lass mich wachsen	Don Bosco Gabriel	4260179512940 9783522304924	ab 4 ab 7	Gebete mit Gebärden und Bewegungen Psalmen für Kinder
Delval	Marie-Hélène	Im Schatten deiner Flügel	Sauerländer	9783737351775	ab 7	Psalmen für Kinder
Delval	Marie-Hélène	Psaumes pour les tout-petits	Bayard	9782747038188	ab 6	Sélection des psaumes dans une langue belle et simplifiée
Schmaus Weber	Maike Eva	Herzensgebet mit Kindern Mit Kindern Gebete und Psalmen entdecken	Claudius Verlag a. d. Ruhr	9783532628249 9783834627452	ab 5 ab 6	Meditieren mit Kindern Beten mit Kindern
Papst	Franziskus	Gebete und Gedanken für Kinder	Herder	9783451713767	ab 8	Geschenkbuch
Sigg	Stephan	55 Orte zum Aufatmen Probier's mal mit Beten	Butzon & Bercker St. Benno	9783766625953 9783746251820	ab 12 ab 12	Pausenzeit im Alltag Jugendgebetbuch
Sigg	Stephan	Sinnflut PRAY	Kösel LSRS	9783466371723 978000564161x	ab 12 ab 14	Gebetsworkshop Bildband über Beten in Luxemburg

Buchtipps:



Eline Snel

Stillsitzen wie ein Frosch

Goldmann 2013, 144 S., ISBN 9783442220281

Kinder und Erwachsene sind gestresst von den Anforderungen des Alltags. Die Folge sind Konzentrationsstörungen und Einschlafprobleme – ein Gedankenkarussell, das sich pausenlos dreht. Eline Snel hat eine wirkungsvolle Methode entwickelt, inspiriert von der Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn: Kinder können lernen loszulassen und aus sich heraus Kraft schöpfen. Spielerisch leicht und originell zeigt Eline Snel Atemübungen, Phantasiereisen und Achtsamkeitsmomente für alle Lebenslagen. Mithilfe des Froschs und einer Übungs-CD mit Meditationen können Eltern und Kinder wieder innere Ruhe finden.

Ab 5 Jahren

Sonja Sartorius, Katechetin und Mitglied der „AG religiöse Medien“ in der EwB



Maike Schmauß

Herzensgebet mit Kinder

Claudius 2018, 118 Seiten, ISBN 9783532628249

Kinder sind zur Meditation geboren. Schauen, staunen, einfach nur da sein und wahrnehmen – viele Eigenschaften, die Erwachsene auf ihrer Suche nach innerer Ruhe erst mühsam erlernen müssen, sind für Kinder noch ganz selbstverständlich. Die erfahrene Meditationslehrerin Maike Schmauß hat einen Leitfaden für all diejenigen geschrieben, die Kinder im Herzensgebet begleiten und anleiten möchten. Schritt für Schritt erklärt die Autorin darin Atemübungen, Kontemplationsspiele und Phantasiereisen, die Kinder in die Ruhe und zur Natur- und Gottesbegegnung führen. Mit hilfreichen Tipps, wie sich eine Meditationspraxis zwanglos in den kindlichen Alltag integrieren lässt, und detaillierten Beschreibungen verschieden anspruchsvoller Meditationsübungen.

Christine Marx, Katechetin und Mitglied der „AG religiöse Medien“ in der EwB

Filme für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen:

Gröning	Philipp	Die große Stille	Warner Home, DVD		7321921867194	ab 12	Klosterleben der Karthäuser
Link	Caroline	Jenseits der Stille	Leonine Distribution, DVD		0886973965191	Ab 12	Geschichte taubstummer Eltern und ihres hörenden Kindes
Laborde	Benôit	Die heilsame Kraft der Meditation	https://www.youtube.com/watch?v=_5SOsXqpptI	Arte		ab 14	Medizinische Wirkung von Beten u. Meditieren
Zehender	Christoph	In der Stille angekommen	https://youtu.be/LEHF0vdDIEo	Gerth Medien		ab 6	Ein Lied über das Beten
		Was bedeutet Beten?	https://www.youtube.com/watch?v=tBeqCx8Q7oI	katholisch.de		ab 8	Reihe „Katholisch für Anfänger“
		Das Gebet. Warum betest du?	https://www.katholisch.de/video/11476-das-gebet	katholisch.de		ab 10	Eine Umfrage über das Beten
		Wie kann ich beten?	https://www.youtube.com/watch?v=Zhst9zhHu70&feature=youtu.be	katholisch.de		ab 12	Ein priester erzählt über das Beten
		Gebet ohne Worte	https://www.youtube.com/watch?v=z-7ot7Jl_sM	katholisch.de		ab 12	Anregungen für Gebete ohne Worte

Filmtipp:



Die heilsame Kraft der Meditation, 50 Min., Arte 2017

Meditation ist für viele das neue Yoga und gewinnt weltweit an neuer Beliebtheit. Immer mehr klinische Studien zeigen, dass Meditation einen positiven Einfluss auf unser Gehirn und unsere Gesundheit hat. Die Wissenschaft hat erste Antworten auf die Frage, inwiefern die mentale Praxis tatsächlich wirksam bei Schmerzen, Depressionen oder Ängsten ist. Könnte die Meditation dabei helfen, bestimmte Krankheiten zu heilen beziehungsweise uns ganz vor ihnen zu bewahren?

Barbara Schu, Medienpädagogin in der ErwachseneBildung

<https://www.youtube.com/watch?v=5SOsXqpptI>

Websites und Apps:

Beten mit Kindern

<https://m.youngstarswiki.org/nl/youngstarswikiorg-share-your-experience/beten-mit-kindern.html>

Gebetsideen für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Gebete in Zeiten von Corona

<https://www.ekd.de/gebete-in-zeiten-von-corona-54049.htm>

Gebetsvorschläge der EKD in Deutschland

Headspace

<https://www.headspace.com>

Meditationsapp in englischer Sprache

Petit BamBou

<https://www.youtube.com/watch?v=xExXY61snH0>

Meditationsapp für Kinder in französischer Sprache

Arbeitsgruppe „Religiöse Medien in der Katechese“ der ErwuesseBildung, Luxemburg, November 2020