

M1 Übung “Der Geist im Glas”

Vorbereitung:

- Ein großes gläsernes Gefäß gefüllt mit Wasser, 1-2 Teelöffel flüssiges Glycerin (aus der Apotheke) hineingeben (für leichtes Hinabsacken des Glitzers)
- Verschiedene Farben Glitzer
- Alternativ: statt Glitzer kann man auch einfach Sand verwenden

Der Geist im Glas“ – ein Experiment

Klasse versammeln sich um ein großes mit Wasser gefülltes Glas.

Lehrer*in bittet die Klasse, das Wasser zu beschreiben: *Mögliche Beschreibungen sind: sehr klar, ruhig, still ...*Lehrer*in erklärt: Das ist unser Geist, wenn er klar und ruhig ist.

Lehrer*in: wie habt ihr euch heute Morgen beim Aufwachen gefühlt?

Mögliche Antworten: *glücklich, traurig, eifersüchtig, müde, freudig, so wie immer*

Schüler*innen geben nun für verschiedenen Gefühle verschiedene Glitzer-Farben in das Glas. Für einen glücklichen Gedanken zum Beispiel goldenen Glitzer, roten Glitzer für Wut, blau für Traurigkeit, grün für Eifersucht, Sand für gewöhnliche Gedanken/neutrale Gedanken.

Jetzt nimmt ein/e Schüler*in einen Stock und rührt das Wasser auf, bis es immer schneller und schneller herumwirbelt. Dazu sagt der/ die Lehrer*in: Das ist euer Geist, wenn er aufgewühlt ist. Jetzt lassen wir ihn sich setzen. Dazu stellen wir das Glas auf einen Tisch und lassen alles zur Ruhe kommen.

Die Schüler*innen setzen sich vor das Glas und kommen parallel zum sich setzenden Glitter zur Ruhe.