

# PEACE RUN



## Friedens- Unterricht

Vorschläge für  
Lektionen  
(1. – 8. Klasse)

### Was ist der «Peace Run»?

Das Ziel des «Peace Run» ist es, Freundschaft, Verständigung und ein friedliches Miteinander auf dieser Welt zu fördern. Indem eine Fackel von Hand zu Hand und von Herz zu Herz gereicht wird, gibt der Lauf Menschen der verschiedensten Nationen und Kulturen Gelegenheit, ihren Traum von einer besseren Welt zum Ausdruck zu bringen. Wenn ein Mensch die Fackel hält und dann weiterreicht, werden wir uns bewusst, dass wir zusammenarbeiten müssen, damit Friede entstehen kann. Jeder Beitrag ist wertvoll.

Der Lauf wurde von dem Inder Sri Chinmoy gegründet und wird von einem internationalem Netz freiwilliger Helfer organisiert.

Schicke uns deine Werke, wir werden sie auf unserer Website veröffentlichen.  
Email an: [germany@peacerun.org](mailto:germany@peacerun.org)

### TAG 2

#### Was wäre, wenn auf der ganzen Welt Frieden herrschen würde?

Stell dir vor, wie es wäre, wenn jeder harmonisch handeln würde.

Stell dir auf der ganzen Welt glückliche Menschen vor, die einander helfen. Stell dir unseren ganzen Planeten als eine große Gemeinschaft vor, in der jeder Mensch respektiert und geschätzt wird.

- Diskutiere, wie eine harmonische Welt aussehen würde, klingen würde, wie sie sich anfühlen würde.
- Beschreibe in einem Gedicht, einer Geschichte oder einem Aufsatz, wie du dir eine Welt des Friedens vorstellst.
- Tausche deine Texte mit Klassenkameraden aus.
- Stelle deine Texte in der Schule aus.
- Veröffentliche deine Texte in deiner Schul- oder Stadtzeitung.



### TAG 1

#### Was bedeutet Frieden?

Frieden erleben wir in der Schönheit des Zusammenspiels, wenn eine Musikgruppe oder ein Orchester mit Freude und Leichtigkeit musiziert. Frieden herrscht, wenn du dich glücklich fühlst. Frieden entsteht, wenn Menschen gut miteinander auskommen.

- Schließe deine Augen und lausche einer beruhigenden, inspirierenden Musik.
- Sprich darüber, welche Gefühle die Musik in dir ausgelöst hat.
- Diskutiere darüber, welche Umstände ein Gefühl des Frieden bewirken.
- Diskutiere darüber, wie du dich fühlst, wenn kein Frieden vorhanden ist.
- Zeichne ein Bild, das Frieden zeigt.
- Zeichne ein Bild, das die Auswirkungen fehlenden Friedens zeigt.
- Betrachte deine Bilder gemeinsam mit der Klasse.
- Stelle deine Bilder in deiner Schule oder in einer Bibliothek aus.



### TAG 3

#### Wie können wir Frieden in der Schule schaffen?

Wir können beginnen, mehr Frieden zu schaffen, indem wir anderen mit Respekt und Toleranz begegnen. Wir können Frieden schaffen, indem wir uns entschließen, Probleme ohne Gewalt zu lösen. Und wir können lernen, wie man Frieden schafft, wenn Probleme auftreten.

- Erlerne fünf Schritte, wie man Frieden schafft:
  - a) Halte inne, bevor du dich selbst oder andere verletzt. Beruhige dich. Atme tief durch.
  - b) Ziehe bei einer Auseinandersetzung einen Lehrer hinzu, wenn beide Seiten dazu bereit sind.
  - c) Jede beteiligte Person sollte darüber sprechen, wie sie sich fühlt.
  - d) Finde eine Lösung, mit der alle Beteiligten sich besser fühlen.
  - e) Bedanke dich bei deinem Partner für seine Mithilfe bei der Schaffung von Frieden.
- Vermittle deinen Familienmitgliedern oder Freunden die Schritte zur Schaffung von Frieden.



### TAG 4

#### Wie können wir mithelfen, Frieden in der Welt herzustellen?

Der wichtigste Schritt, um mehr Frieden auf der Welt zu schaffen, liegt darin, die Welt besser zu verstehen. Um andere zu verstehen und zu respektieren, ist es äußerst hilfreich zu wissen, wo und wie Menschen leben. Durch das Studium anderer Kulturen können wir lernen, dass die Menschen auf der ganzen Welt verschieden und doch in vielem gleich sind.

- Betrachte einen Globus oder einen Atlas und finde die Namen für die Kontinente und Ozeane heraus.
- Finde mehr über die Menschen in einer Kulturregion der Welt heraus. Wo und wie leben sie? Was essen sie? Was sind die Besonderheiten ihrer Kultur? In welcher Hinsicht gleichen sie den Menschen in deinem Land?
- Teile deine Erkenntnisse mit der Klasse.
- Erstelle eine Klassen-Collage oder ein Kunstprojekt, das viele verschiedene Kulturen darstellt.
- Studiere die Karte des Friedens-Laufs. Schreibe alle Länder auf, die durchlaufen werden. Wie viele Kilometer werden in deinem Land zurückgelegt?



### TAG 5

#### Wie können wir am «Peace Run» teilnehmen?

Wenn du einige dieser Ideen umgesetzt hast, bist du bereits dabei, ein «Friedens-Förderer» zu werden. Jetzt kannst du auch noch zu einem echten Teil des Friedens-Laufs werden. Hier einige Anregungen, was du tun kannst, wenn der Lauf in deine Schule kommt oder wenn ihr euren eigenen «Peace Run» durchführt:

- Bastele Tauben als Symbole des Friedens zum Empfang des internationalen Läuferteams an deiner Schule.
- Stelle eigene (Papier-) Fackeln für die Zeremonie in eurer Schule her.
- Bereite ein Gedicht, einen Aufsatz oder eine Rede zum Vorlesen während der Zeremonie vor.
- Organisiere eine Ausstellung eurer Kunstwerke für den Tag des Friedens-Laufs.
- Bereite ein Musikstück zur Aufführung vor oder komponiere eines.
- Übe einen Sketch ein, der die Schritte aufzeigt, wie man Frieden in deiner Schule schafft.
- Sei bereit, die Fackel des Friedens-Laufs zu halten oder damit ein Stück weit zu laufen.

**Wenn du möchtest,  
dass der «Peace Run»  
deine Schule besucht,  
melde dich unter:**

**Deutschland: 0151-50 98 64 83  
Österreich: 0650-762 72 62  
Schweiz: 076-320 97 00**

**Beobachte den Lauf durch  
100 Länder im Internet unter:  
[www.peacerun.org](http://www.peacerun.org)**