

## Kindererfahrungen:

Die Stille ist für mich etwas ganz Besonderes. Die Reisen zum Haus der Stille finde ich schön. Wenn ich still werde, dann vergesse ich meine ganzen Sorgen. Aber es fällt mir immer noch schwer, die Stilleübung.  
Alexander, 8 Jahre

Die Stille ist schön und leise, sie ist sogar ganz leise. Es ist schön, in der Stille zu sitzen und nicht immer im Krach, nämlich das tut den Ohren gar nicht gut. Aber einmal richtig in der Stille zu sein, das ist schön für mich, weil es still ist und niemand was tut.  
Ivonne, 9 Jahre

Ich habe die Stilleübung gemacht. Jeder hat seine Augen zugemacht. Es ist schön gewesen. Mein Herz war leise. Ich war ganz ruhig. Es war für die Ohren gut.  
Christian, 8 Jahre



Das Teelicht im Wasserbehälter braucht nicht nur eine ruhige Hand.

# Stille und Stilleübungen

## – Impulse zur Erneuerung der Schule

*Ich möchte wissen, wo es Schulen gibt, in denen man empfinden lernt.*

Denis Diderot

## Stilleübungen als Teil eines pädagogischen Programms

Eine theoretische Betrachtung

Seit etwa einem Jahrzehnt zieht die Veränderung der Lebensbedingungen der Kinder die Aufmerksamkeit der Pädagogen und Pädagoginnen auf sich. Häufig werden vor allem die negativen Seiten der modernen Kindheit wahrgenommen: die vielen Einzelkinder mit geringer Sozialerfahrung, die unübersichtlichen Familienverhältnisse, die ungezügelte Teilhabe an der Medien- und der Konsumwelt, die verplante und organisierte Freizeitgestaltung, der verschlossene Nahraum, der den Rückzug in die privaten Räume begünstigt. Die positiven Seiten, z. B. die größere Selbständigkeit und das Selbstbewußtsein der Kinder anzuerkennen, fällt vielen schwer. Selten kommt auch in den Blick, daß die neuen Lebensumstände der Kinder Teil eines epochenübergreifenden Modernisierungsprozesses sind, in den wir selbst einbezogen sind.

Seit ungefähr der gleichen Zeit wächst auch das Interesse für Stille und Stilleübungen in der Schule. Mehr Stille, Rückzug, Selbstdisziplin und Askese scheinen eine Antwort auf die veränderten Lebensverhältnisse zu geben und von den zappeligen, lauten, außenorientierten, konzentrationsunfähigen Kindern dringend gebraucht zu werden. Aber sind Übungen der Stille der „Ret-

tungsanker“, der jenseits von Schimpfen und Strafen sichere Methoden an die Hand gibt, um ruhige und erfolgreich lernende Klassen zu erreichen?

Stille und Stilleübungen wären mißverstanden, wenn sie als Mittel der Disziplinierung gebraucht würden. Vielmehr sind sie Teil eines aufregenden, noch im Entstehen begriffenen pädagogischen Programms, in dessen Rahmen Fragen nach dem Verhältnis von Menschen zu sich selbst und zu ihrer Umwelt und Fragen nach der Natur von Bildungsprozessen gestellt werden. In diesem Rahmen zeigt sich die Konzentration der Schule auf abstrahierende, logisch-begriffliche, diskursive Erkenntnis als eine Engführung, die weder von der Personwerdung der Kinder noch von der Weitergabe gesellschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungen aus betrachtet zu rechtfertigen ist. Es gibt wesentliche bildende Gehalte, die sich den Zugriffen eines – eng verstandenen – „kognitiven Lernens“ entziehen. Stille und Stilleübungen stehen dabei im Zusammenhang mit anderen Versuchen, die Engführung der Schule und des schulischen Lernens zu überwinden. Beispiele hierfür sind symboldidaktische Ansätze in der Religionspädagogik, die vielen Überlegungen zur Schule als

einem „Erfahrungsraum“ und Bemühungen die ästhetische Erziehung aus der Abstraktion an einzelne Schulfächer zu lösen und zu einem übergreifenden Lern- und Unterrichtsprinzip zu machen.

Stille und Stilleübungen geben dem einzelnen Gelegenheit, im Strom der Einzelheiten und Anforderungen innewohnend und von sowohl der Außen- als auch der Innenwelt vertieft zuzuwenden. Dadurch entsteht Raum für eigene Empfindungen und Weltanschauungen und Vorstellungen. Stilleübungen sind ein Mittel, um die Chance, Wahrnehmungs- und Vorstellungstereotype aufzubrechen. Von besonderem Interesse ist, daß die in der Stille gewonnenen Erfahrungen in die diskursiven Formen der Bearbeitung von Erfahrungen, wie sie in der Schule geübt werden, eingebracht werden können. Erfahrungen werden kommunizierbar und dauerhaft, indem sie in Sprache, sei es in mündlicher oder in schriftlicher Form, gefaßt werden. Wenn Stilleübungen das herkömmliche Lernen durch eigenständige, unmittelbare Erfahrungen bereichern sollen, so dürfen „Übersetzungen“ besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Eine methodische Form hierfür hat Eva-Maria Bauer mit dem „Stilen Schreiben“ bereits beschrieben (siehe Literaturkasten).

## Eine Situationsbeschreibung aus den 50er Jahren:

„Wir alle kennen den großen Lärm, der in den Schulpausen herrscht. Es ist, als ob sich nach den Unterrichtsstunden ein Ventil öffnet, das diesen Lärm explosiv entläßt. Er ist ein Zeichen dafür, daß die Disziplin der Unterrichtsstunden eine äußerlich auferlegte ist und daß das Schweigen in den Stunden keine Stille bedeutet. Auch wenn man nach der Schule die heimkehrenden Kinder beobachtet, so muß man ihre ungeordneten Bewegungen, ihr Bedürfnis, Lärm zu machen, feststellen. Man kann diese Tatsache nicht auf das Wesen des einzelnen Kindes zurückführen, sie muß mit dem System zu tun haben.“

(Aus: Helene Helming: *Montessori-Pädagogik. Ein moderner Bildungsweg in konkreter Darstellung.* Freiburg 1984, S. 69)

### Eine schwierige Schulsituation heute

Eine Grundschulklasse sitzt still im Kreis. Die Lehrerin hat einen Stein mitgebracht, der nun von Kind zu Kind wandert. Jedes Kind soll den Stein in der Hand halten, seine Schwere fühlen und einen Eindruck von seiner Besonderheit bekommen. In der Klasse dauert dies seine Zeit. Die Kinder müssen warten, bis der Stein zu ihnen kommt und schließlich wieder bei der Lehrerin anlangt. Diese „Verlangsamung“ ist bewußt eingeplant. Durch das Warten müssen, bis man selbst an der Reihe ist, und die allmähliche Annäherung des Gegenstandes, die bei geschlossenen Augen

besonders intensiv erlebt wird, entsteht eine eigenartige Stimmung. Hält man den Gegenstand schließlich in der Hand, so ist die Erfahrung weit intensiver, als wenn über Steine lediglich geredet worden wäre. Erinnerungen, Empfindungen und Assoziationen werden freigesetzt.

Plötzlich gibt ein Kind den Stein nicht leise weiter, sondern wirft ihn quer durch den Kreis mit Wucht auf die Lehrerin. Glücklicherweise wird niemand verletzt.

Was nun? Die Situation sofort abbrechen? Nach Erklärungen fragen? Tadeln? Den Jungen hinauswerfen? Beim nächsten Mal nicht mehr mitmachen lassen? Oder vielleicht, sofern man selbst dazu in der Lage ist, den Stein ruhig anheben und an das nächste Kind weitergeben, damit die Runde in der Klasse beendet wird? (Über diese Situation wurde von einer Kollegin in einer Fortbildungsveranstaltung berichtet.)

Stilleübungen können von aggressiven oder lauten Kindern leicht gestört, ja sogar zerstört werden. Kinder, die nicht teilnehmen wollen, sollten sich vorher zurückziehen dürfen. Die Lehrerinnen und Lehrer werden nur dann die notwendige Sicherheit empfinden, wenn sie die Erfahrungen, die sie den Kindern abverlangen, vorher in der Unterrichtsvorbereitung selbst gemacht haben. Es wirkt entlastend, wenn man sich selbst und den Kindern gegenüber den Charakter der Übung, den die Stilleübungen haben, eingestehen kann: Stilleübungen müssen nicht auf Anhieb gelingen, aber sie können den Kindern und ihren Lehrerinnen und Lehrern nach und nach immer leichter fallen.

### Aktuelle pädagogische Literatur

Bauer, Eva-Maria: „Was die Dinge erzählen“ – Handeln, Vernehmen und Stilles Schreiben. In: *Faust-Stehl u. a.* 1993, S. 127–146 (auch in *Hubertus Halbfas, Religionsunterricht in der Grundschule*, Lehrerhandbuch 3, Düsseldorf 1988, S. 68–84)

Burk, Karlheinz (Hg.): *Kinder finden zu sich selbst. Disziplin, Stille und Erfahrung im Unterricht.* Frankfurt 1991 (zu beziehen über Arbeitskreis Grundschule/Der Grundschulverband, Postfach 900148, 60441 Frankfurt)

Faust-Stehl, Gabriele u. a.: *Mit Kindern Stille entdecken. Beiträge zur Veränderung der Schule.* Frankfurt, Diesterweg 1993

Halbfas, Hubertus: *Religionsunterricht in der Grundschule. Schülerbücher und Lehrerhandbücher 1–4.* Düsseldorf, Patmos 1993

Maschwitz, Gerda und Rüdiger: *Stille-Übungen mit Kindern. Ein Praxisbuch.* München 1993



Foto: Anna Lingscheid

## Kinder finden den Weg nach innen. Beispiele für Stilleübungen mit verschiedenen Altersgruppen

### Sich abholen lassen

Diese Übung kann eingesetzt werden, um den Wechsel von Unterrichtsformen leiser zu gestalten (von der normalen Sitzordnung zum Sitzkreis), aber auch als reine Stilleübung.

Die Schüler sitzen an den Tischen (in der Sporthalle liegen sie auf dem Boden), die Köpfe liegen auf den Armen. Ein zuvor bestimmtes Kind läuft möglichst geräuschlos durch den Raum, berührt sanft ein Kind und geht mit ihm an der Hand weiter durch den Raum zum nächsten Kind (Schulterfassung ist weniger geeignet, weil schnell die Assoziation entsteht, es handele sich um ein „Zugspiel“, dabei geht es naturgemäß laut auf. Mit der Zeit bildet sich eine immer längere Schlange. Die Kinder, die in dieser Schlange gehen, müssen beim Gehen möglichst behutsam die Füße auf den Boden setzen. Das führende Kind soll weite Wege gehen, so daß sich alle Kinder ausreichend entspannen können.

### Übungen aus dem akustischen Bereich

#### Liebungsgeräusche aus dem Mäppchen

Das ist eine Übung, die Kindern erlaubt, die Möglichkeit gibt, sich abzureagieren, indem sie mit den verschiedenen Teilen aus dem Mäppchen experimentieren und versuchen, die unterschiedlichsten Geräusche hervorzubringen. Da gibt es viel Neues zu entdecken. Jedes Kind stellt seine Geräuschentdeckungen oder das Lieblingsgeräusch kurz vor. Dann kann die eigentliche Höraufgabe beginnen. Alle Kinder nehmen eine Ruhestellung ein und schließen die Augen. Sobald die Kinder entspannt dastehen, geht der Lehrer oder die Lehrerin zu einem Kind und fordert es z. B. durch Berührung an der Schulter auf, sein Mäppchen geräuschlos zu machen. Die anderen müssen dann erraten, wie das Geräusch hervorgerufen wurde und/oder wer es war.



Geräusche aus dem Mäppchen

hervorzubringen. Da gibt es viel Neues zu entdecken. Jedes Kind stellt seine Geräuschentdeckungen oder das Lieblingsgeräusch kurz vor. Dann kann die eigentliche Höraufgabe beginnen. Alle Kinder nehmen eine Ruhestellung ein und schließen die Augen. Sobald die Kinder entspannt dastehen, geht der Lehrer oder die Lehrerin zu einem Kind und fordert es z. B. durch Berührung an der Schulter auf, sein Mäppchen geräuschlos zu machen. Die anderen müssen dann erraten, wie das Geräusch hervorgerufen wurde und/oder wer es war.

#### Richtung einer sich bewegendes Geräuschquelle identifizieren

Die Schüler schließen die Augen und zeigen die Richtung einer Geräuschquelle an.



aus welcher Richtung kommt das Geräusch?

Ein Instrument erklingt kurz an einer Stelle im Klassenzimmer, wird dann zu einem anderen Ort gebracht und dort wieder zum Erklingen gebracht. Zwischen den einzelnen Hörereignissen sollte den Kindern genügend Zeit gelassen werden, damit sie wieder ganz zur Ruhe kommen.

Begonnen werden kann diese Übung mit dem gut zu hörenden Tamburin, aber bereits nach kurzer Zeit sind die Schüler in der Lage, selbst das Geräusch einer Stecknadel oder eines kleinen fallenden Stück Papiers auszumachen.

#### Übungen zur gezielten Körperbeherrschung

##### Tragen von Teelichtern

Diese Übung fasziniert Kinder gemein. Es erfordert von ihnen große Konzentration, die Kerzen so zu tragen, daß kein Licht ausgeht, denn zu schnelles Gehen oder hektische Bewegungen mit dem Arm löschen sofort das Kerzenlicht aus. Mit einem gleichbleibenden, langsamen, dem Gehen angepaßten Rhythmus, z. B. gespielt auf einem fellbespannten Rhythmusinstrument (z. B. Pauke) oder einem Xylophon, können die Kinder unterstützt werden.

##### Tragen von Teelichtern im Wasser

Diese weiterführende Übung verlangt von den Schülern noch größere Körperbeherrschung. Jetzt muß nicht nur der Oberkörper gänzlich ruhig gehalten werden, das Gehen muß in ein Schreiten übergehen.

#### Körpereigene Geräusche wahrnehmen:

##### In sich hineinhorchen

Diese Übung leitet das Gehör nach innen, macht sensibel für das innere Geschehen.

Die Aufgabenstellung lautet, möglichst vielen Geräuschen im eigenen Körper nachzulauschen und diese sich bewußt zu machen, wie das Schlucken, der Pulsschlag im Ohr, das Knurren des Magens, Schlagen des Herzens usw.

Immer wieder wird bei dieser Übung deutlich, daß Kinder ihren Körper nicht kennen. Insofern ist diese Übung auch gut für den Heimat- und Sachunterricht geeignet.

#### Sich bewegen zur Musik:

##### Musikalische Erzählungen

Musikbeispiele aus „Der Winter“ von Vivaldi (Die vier Jahreszeiten) und dem Ballett „Der Feuervogel“ von I. Strawinsky.

Diese Gestaltungsaufgaben bereiten den Kindern großen Spaß. Sie sind so aufgebaut, daß nach einer Phase der Bewegung, der Anspannung, des Sich-Austobens die Kinder wieder zur Ruhe geführt werden. Inhaltlich sind die Geschichten weitgehend vorgegeben. Den Stücken von Vivaldi liegt ein Sonett zugrunde, dem Feuervogel ein nach russischen Motiven zusammengestelltes Märchen.

Methodisch-didaktisch empfiehlt es sich, die Bewegungsmöglichkeiten, die sich entweder aus der Geschichte selbst ergeben oder aus der Musik herauszuhören sind, in einer Musik- oder Sportstunde herauszuarbeiten und diese dann jeweils zur Musik zu erproben. Die Bewegungsverbindungen sollten der Musik angepaßt sein.

Vivaldi: Der Winter, 1. und 2. Satz aus „Die vier Jahreszeiten“

1. Satz: Dauer etwa drei Minuten  
Im 1. Satz wird mit musikalischen Mitteln geschildert, wie wir zitternd und frierend



Bei Vivaldi zittern und frieren Fotos: privat

durch eisigen Schnee stapfen. (Wenn ich zittere, was geschieht da mit meinen Händen, vor allem, wenn ich keine Handschuhe trage? Ich schütze meinen Körper mit meinen Armen, mache mich kleiner, reibe vielleicht meine Hände oder versuche, sie mit meinem Atem zu wärmen.)

Immer werden wir von eisigen Windböen erfaßt, so daß wir schließlich anfangen, mit den Zähnen zu klappern. (Ein zahnschonendes Zähneklappern gelingt am einfachsten, wenn auf einem körpereigenen Ton der Unterkiefer schnell hin- und herbewegt wird.)

Kaum hat sich der Wind beruhigt, fährt der nächste Windstoß durch die Kleider und läßt uns abwechselnd zittern, mit den Zähnen klappern oder am ganzen Körper frieren.

2. Satz: Dauer etwa zwei Minuten  
Endlich sind wir zu Hause. Die Wärme umfängt uns schützend. Nach dem anstrengenden Stapfen durch den Schnee tut es gut, sich auf den Stühlen oder Sitzkissen niederlassen zu können. ... Langsam beruhigt sich der Atem ... Die Beine und Arme sind ganz schwer ... Wärme breitet sich langsam in unserem ganzen Körper aus ... Die Füße sind wohligh warm, jetzt auch die Hände ... Wir kommen langsam zur Ruhe und fühlen uns ganz sicher und geborgen in dieser Wärme.

#### Der Feuervogel

Das dem Ballett zugrundeliegende Märchen erzählt die Geschichte eines Prinzen, der sich auf der Suche nach dem Feuervogel in einem Zauberwald verirrt. Es gelingt ihm, den Vogel zu fangen.

Der Prinz gibt jedoch dem Feuervogel auf dessen Bitten hin wieder die Freiheit und erhält als Dank eine Feder, die ihm in Notfällen, sobald er sie hochwirft, die Hilfe des Feuervogels sichert.

Bald darauf beobachtet er Prinzessinnen beim Tanz und verliebt sich unsterblich in die schönste von ihnen. Diese werden aber von dem Zauberer Kaschtschei gefangen gehalten.

Der Prinz wird bald darauf von Wächtern entdeckt und muß nun die Hilfe des Feuer-

vogels in Anspruch nehmen.

An dieser Stelle setzt die Musik ein. Der Feuervogel zwingt den Wächtern und dem Zauberer Kaschtschei einen Tanz auf, der sie an den Rand der Erschöpfung bringt und wiegt sie dann in den Schlaf.

Tanz von Kaschtschei durch den Feuervogel verzaubertem Folge/Höllentanz: Dauer etwa fünf Minuten

Bei diesem Tanz ist der Phantasie freien Lauf gelassen.

Die Musik zieht förmlich in Bann, läßt kreisen, erzwingt einen Sprung, beschleunigt die Bewegungen.

Da zucken der Arm, das Bein, der Kopf bewegt sich ruckartig, große ausladende Tanzbewegungen wecheln sich ab mit Stampfen auf der Stelle usw.

Bei dem Tanz bietet sich an, die Tanzanweisungen einem Kind zu überlassen, das die Stelle des Feuervogels einnimmt. Alle Bewegungen, die es vormacht, müssen von den anderen übernommen werden.

Wegelied: Dauer etwa drei Minuten  
Nach diesem Tanz sinken die Kinder förmlich auf ihren Plätzen nieder. Das lyrische Thema macht es ihnen leicht, sich auf den Rhythmus des Wegeliedes einzulassen. Entspannung stellt sich hier von allein ein.

Der Lehrer oder die Lehrerin kann die Entspannungsphase aber auch verbal lenken. Sobald die Kinder Platz genommen haben und sich der Atem beruhigt hat, kann die Aufmerksamkeit auf die aktive Muskelentspannung gerichtet werden: Der Kopf liegt schwer auf den Armen ..., die Schultern werden ganz locker ..., der Atem geht ruhig und gleichmäßig ..., die Beine sind angenehm schwer usw.

Gegen Ende der Musik werden die Kinder vom Lehrer oder von der Lehrerin aus dem Schlaf geweckt. Da wird tief durchgeatmet, die Kinder recken und strecken sich, einige müssen vielleicht sogar gähnen. Jetzt fühlen sich alle rundum zufrieden und ausgeruht.

#### Pantomimische Übungen zur Anspannung und Entspannung

##### Sich gegen einen schweren Stein stemmen

Dazu mußst du dich zuerst richtig hinstellen, die Füße brauchen einen guten Halt. Wenn du die Fußsohlen etwas bewegst, kannst du gut feststellen, ob du bereits auf sicherem Boden stehst ...

Schau dir deinen Stein genau an ... Leg nun die Schulter oder deine Hände an den Stein und fange langsam an, gegen den Stein zu drücken ... Versuche noch kräftiger zu drücken (bis fünf zählen).

Jetzt bewegt sich der Stein langsam weg, und du kannst dich auf deinem Platz erholen ... Spürst du, wie sich deine Arme und Beine langsam entspannen, die Schultern sich senken? ...

Genieße das Gefühl der Entspannung, das sich in deinem Körper ausbreitet.

##### Einen schweren Gegenstand hochheben

Auch bei dieser Übung brauchst du einen sicheren Halt. Stelle dich gerade hin, die Füße etwas auseinander. Indem du die Fußsohlen etwas hin- und herbewegst, kannst du spüren, ob du festen Halt am Boden hast. Schau dir jetzt den Gegenstand an ...

Wo kannst du am besten zugreifen? ... Leg deine Hände an und spür nach, ob dein Griff auch gut sitzt ...

Vielleicht mußst du etwas in die Knie gehen ...

Heb jetzt langsam den Gegenstand hoch und stell ihn vorsichtig auf den Tisch (es kann auch eine andere Ablage sein) ...

Nimm nun wieder Platz und spür in deinem Körper nach, wie die Anstrengung nachläßt. ... Weiter wie oben.