

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Stille - So einfach geht das!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
Allgemeine Tipps zu Stille-Übungen	5
<u>Wahrnehmungsübungen mit dem Klangstab:</u>	<b>6 - 12</b>
1. Wir schweben über die Brücke	7
2. Der Ton macht eine Reise	8
3. Die Blumen blühen	8
4. Das Sonnenspiel	8
5. Wir suchen den Klang	9
6. Mal laut, mal leise	9
7. Mal schnell, mal langsam	10
8. Der Klangkönig	10
9. Die Lob- und Wunschrunde mit dem Klangstab	11
10. Wahrnehmungsübung: Wie lang klingt der Ton?	12
<u>Fantasiereisen mit dem Klangstab:</u>	<b>13 - 19</b>
Allgemeines zum Thema Fantasiereisen	13
1. Auf zur Glockenblumenwiese	14 - 15
2. Ausflug in den Zauberwald	16 - 17
3. Aufstieg zum Gipfel	18 - 19
<u>Wahrnehmungsübungen mit dem Regenstab:</u>	<b>20 - 27</b>
Wie regnet es?	20
1. Wir bewegen uns zu Regengeräuschen	21
2. Wir zeichnen den Regen	21
3. Welchen Regen haben wir denn heute?	22
4. In der Tropfsteinhöhle	22
5. Blumen blühen auf im Regen	23
6. Wir hören den Regen	23
7. Tiere im Park	24
8. Regentropfen am Fenster	25
9. Erlebnis im Regen	26
10. Heute bitte keinen Regen!	26
11. Der Wunschregen!	27
<u>Fantasiereisen mit dem Regenstab:</u>	<b>28 - 33</b>
1. Die Regentropfen-Reise ans Meer	28 - 29
2. Reise zur Gemütlichkeit	30 - 31
3. Der Bach als Sorgenfresser	32 - 33
4. Am Ende des Regenbogens steht ein Eimer voll Gold	34 - 35
5. Auf dem Heimweg	36 - 37
<u>Übung mit dem Klang- und dem Regenstab:</u>	<b>38 - 39</b>
1. Wir fliegen mit dem Schmetterling	38 - 39
Gestaltungsvorlagen	40

# Vorwort

Nicht sehen trennt den Menschen  
von den Dingen, nicht hören trennt  
den Menschen von den Menschen.

*Immanuel Kant*



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Lernen in der Schule besteht zum großen Teil aus Kommunikation. Ohne Zuhören gibt es keine Kommunikation. Ein beträchtlicher Teil der Lernprobleme besteht darin, dass Schüler – und nicht nur sie – nicht mehr zuhören können. Alle Zeiger auf Null, Ohren auf Durchzug, so kann der Fernseher oder der mp3-Player (mp4-Player, CD-Player) den ganzen Tag laufen, ohne dass sie etwas wahrnehmen. Und warum soll das im Unterricht anders sein?

Lehrer\* können das Umfeld der Schüler kaum ändern. Aber sie können versuchen, es positiv zu beeinflussen, indem regelmäßige Stille-Übungen den Kindern klarmachen, dass Stille angenehm und entspannend sein kann. Dazu wird ihnen dieses Heft einige Anregungen bieten, damit Ruhe und Stille in ihrer Klasse als bereichernde Erfahrung erlebt wird.

Viel Freude und Erfolg bei der Durchführung der vorliegenden Übungen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

**Stefanie Kraus & Gabriela Rosenwald**

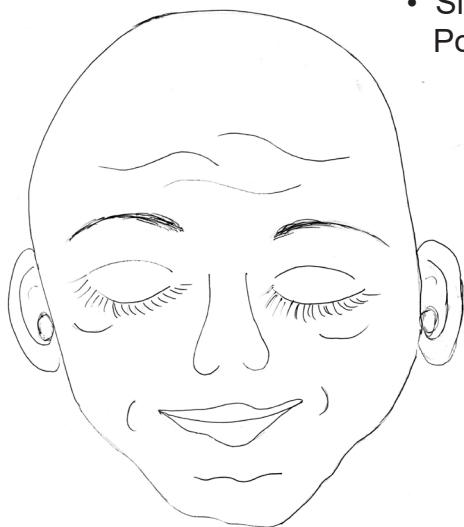
*\*Mit den Schülern, Lehrern etc. sind selbstverständlich generell auch die Schülerinnen, Lehrerinnen usw. gemeint.*

Ebenfalls erhältlich:



# Allgemeine Tipps zu Stille-Übungen

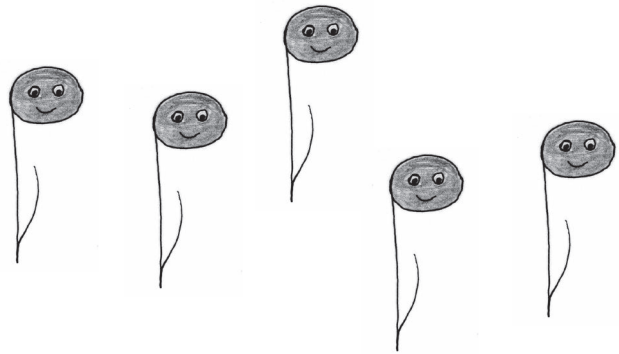
- Machen Sie sich selbst mit Stille-Übungen vertraut. Wenn Sie selbst nicht ruhig sind, werden es Ihre Schüler auch nur schwer.
- Beginnen Sie so früh wie möglich mit den Übungen. Wenn die Klasse erst einmal „aus dem Ruder“ gelaufen ist, wird es viel schwieriger!
- Machen Sie Stille-Übungen regelmäßig. Nur Rituale haben Entspannungscharakter!
- Wenn Sie hektisch und nervös sind, werden Sie der Klasse keine Ruhe vermitteln können. (Das ist leicht gesagt, ich weiß).
- Vor jeder Stille-Übung sollten Sie eine Bewegungsphase einlegen, das kann vom kräftigen Strecken der Arme und Beine bis zu Gähnungen, tiefen Atemzügen, Hüpfen auf der Stelle oder über den Schulhof rennen etc. sein.
- Zur Einführung der Stille-Spiele nur kurze Übungsphasen ansetzen. Viele Übungen bringen nicht automatisch viel Ruhe mit sich.
- Keinen Schüler zu Übungen zwingen. Manche Kinder mögen auch nicht die Augen schließen.
- Unruhige oder unwillige Kinder dürfen sich in die Lese- oder Spielecke zurückziehen. Damit stören sie die übrige Klasse nicht oder sie sind aus Respekt vor den anderen einfach nur ruhig, beteiligen sich aber nicht.
- Nach dem Spiel mit den Kindern sprechen. Zuhören ist ganz wichtig! Fortschritte loben!
- Anstelle des Gesprächs können die Eindrücke auch schriftlich oder zeichnerisch ausgedrückt werden. So haben Sie mehr Zeit, die Ruhe auf die Kinder wirken zu lassen.



- Sie sollten keine negative Wertung vornehmen. Positive Bestärkung motiviert!
- Wichtig ist die Erkenntnis, dass jedes Kind eine andere Wahrnehmungsfähigkeit hat. Daher werden nie alle Kinder gleich ruhig werden.
- Jede Wahrnehmung löst ein persönliches seelisches Erlebnis aus, das auch so respektiert werden muss.

# 1 Zum Klangstab (*Energy Chime*)

Der Klangstab erzeugt einen hellen, lang anhaltenden Ton, da der Stab durch seine Aufhängung frei schwingt. Mit seiner Hilfe können Sie entspannen, aufmerksam zuhören, meditieren oder auch Signale zu Ihren Stille-Übungen geben. Der Ton wandert regelrecht durch den Raum...



## Wir testen unseren Klangstab:

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis. Jeder darf den Klangstab einmal anschlagen und lauschen, wie der Ton langsam verklingt.

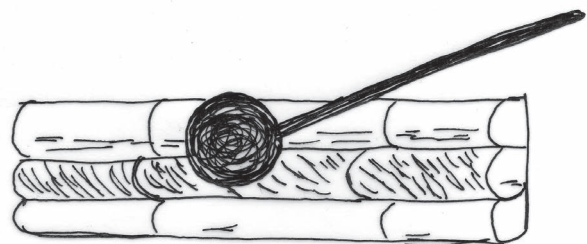
Dann werden die Aufforderungen präziser, und alle werden erstaunt sein, welche unterschiedlichen Schwingungen sich dem Klangstab entlocken lassen. Der Lehrer gibt die Anweisungen: Zart, kräftig, vorsichtig, mittelstark ...

Jeder Schüler interpretiert die Aufforderung anders, sodass sich eine Fülle von Klangstärken ergibt.

Im weiteren Verlauf können die Schüler (im Wechsel) den Klangstab selbst einsetzen. Dazu gibt der Lehrer verschiedene Wörter vor (z.B. „der starke Löwe“). Nun schlagen die Schüler den Klangstab stark an.

In einem weiteren Schritt können sich die Kinder die Wörter auch selbst ausdenken. Hier eine kleine Wortsammlung:

Der kräftige Bär  
Der zarte Schmetterling  
Die schwache Maus  
Das mutige Krokodil  
Die lustigen Affen  
Die müde Raupe  
Der leise Vogel  
Der schwere Gorilla



## Weitere Ideen:

Die Kinder könnten eigene Geschichten schreiben (z.B. Reizwortgeschichten) und diese der Klasse vorlesen. Ein Kind „verklanglicht“ die Geschichte!

# 1 Zum Klangstab (*Energy Chime*)

## Wahrnehmungsübungen mit dem Klangstab

### 1. Wir schweben über die Brücke

Alle Schüler setzen sich entspannt an ihren Platz. Die Arme werden auf dem Tisch gekreuzt und der Kopf darauf gelegt. Die Augen werden geschlossen. Es ist sicher noch gemütlicher, wenn jedes Kind ein Kissen in der Klasse deponiert hat und dieses als Unterlage benutzt.

*„Stellen wir uns vor: Du stehst alleine an dieser Brücke. Sie führt zu einer unbekanntem Insel. Auf dieser Insel gibt es keine Töne. Alles ist still. Kein Vogel ist zu hören. Schließe deine Augen und geh' über die Brücke auf die Insel, wenn du den Klangstab einmal erklingen hörst.*

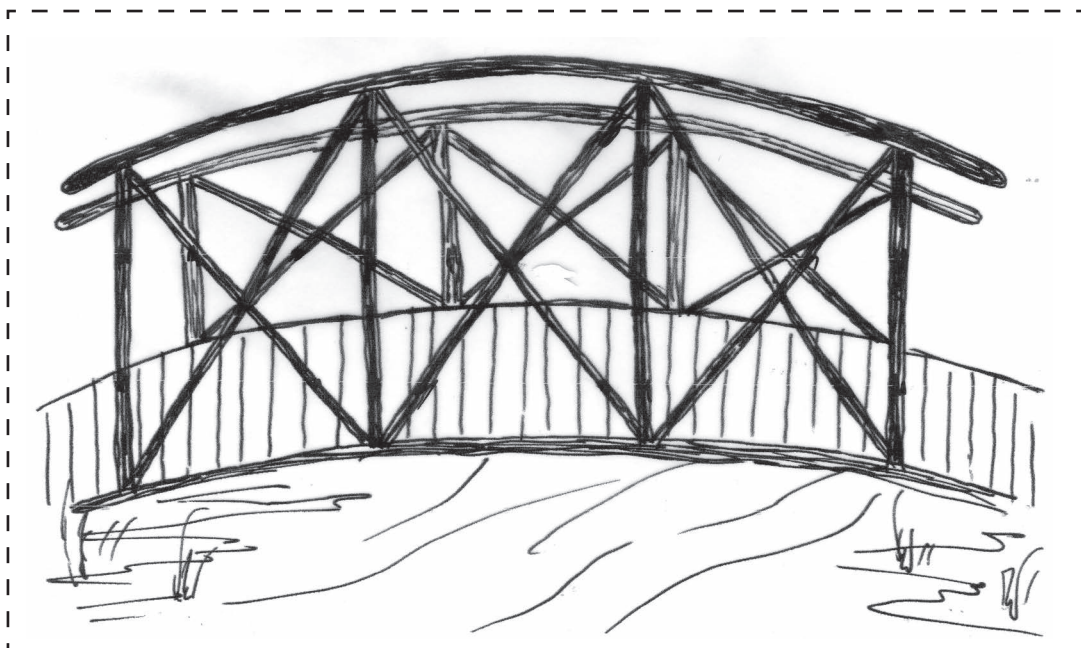
*Dort kannst du viel sehen, aber nichts hören. Wenn der Klangstab zweimal klingt, kommst du zurück, öffnest die Augen und streckst dich.“*

Nun liegt es an Ihnen, wie lange Sie die Übung ertönen lassen. Zu Beginn sollte es bei 20 bis 30 Sekunden bleiben. Eine längere Zeit bis zu 2 Minuten lässt sich nach einigem Üben sicher erreichen.

**Nachdem die gesamte Klasse von der Insel zurückgekehrt ist, gönnen Sie ihr einige Minuten Ruhe. Später können Sie Folgendes fragen:**

- Was habt ihr empfunden?
- Hat es euch gefallen?
- Wie sieht eure Insel aus?
- Wart ihr dort ganz alleine?

Vielleicht möchten einige Schüler auch ein Bild von ihrer Insel malen. Sie können auch anregen, diese Empfindungen als Hausaufgabe niederzuschreiben und zu illustrieren.



# 1 Zum Klangstab (Energy Chime)

## 2. Der Ton macht eine Reise



Der Lehrer beginnt: „Heute machen wir eine Reise mit dem Ton des Klangstabes. Jeder darf sich aussuchen, wohin er gerne reisen möchte. Auf den Bauernhof vom letzten Urlaub, an den wunderschönen Sandstrand, auf den Spielplatz mit den hohen Bäumen gleich nebenan, einfach nur in die gemütliche Kuschelecke seines Zimmers, in die warme Badewanne, ans Lagerfeuer ... Der Ton wird uns dahin bringen, wo wir gerne hin möchten. Erklingt der Klangstab einmal, gehen wir auf die Reise. Erklingt er zweimal, ist sie wieder vorbei.“

Auch diese Übung sollte zu Beginn der „Trainingssaison“ nicht länger als 20 bis 30 Sekunden dauern und ist nach gewisser Übung dehnbar, bis zu 4-5 Minuten.

Die Schüler, die ihre Eindrücke von dieser Klangreise schildern möchten, dürfen das gerne nach einer kurzen Ruhepause.

## 3. Die Blumen blühen

Ein wenig Platz ist hier nötig, denn die Kinder sollen sich zu sechst oder acht in Kreisen auf den Boden setzen. Jeder Kreis bildet eine Blütenknospe. Der Klangstab wird erst leise, dann immer kräftiger angeschlagen. Die Knospe öffnet sich, indem die

Kinder ihre Arme strecken, und wird so zu einer großen Blüte.

Nun wird der Klangstab wieder leiser, die Blütenblätter schließen sich.



## 4. Das Sonnenspiel

Die Schüler stellen sich im Kreis auf. Wieder wird Platz benötigt, denn sie sollen sich beim Ertönen des Klangstabes auf den Boden legen und mit Händen und Füßen ihren Nachbarn berühren. Zusammen bilden alle eine große Sonne. Eine fröhliche Musik regt zum Träumen an. In der Sonne werden Ruhe und Kraft getankt.



# Stille – So einfach geht das!

## 30 praktische Übungen zum Einsatz des Klang- und Regenstabes im Unterricht

4. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2008  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Stefanie Kraus & Gabriela Rosenwald  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P10 882**

**ISBN: 978-3-95513-351-1**

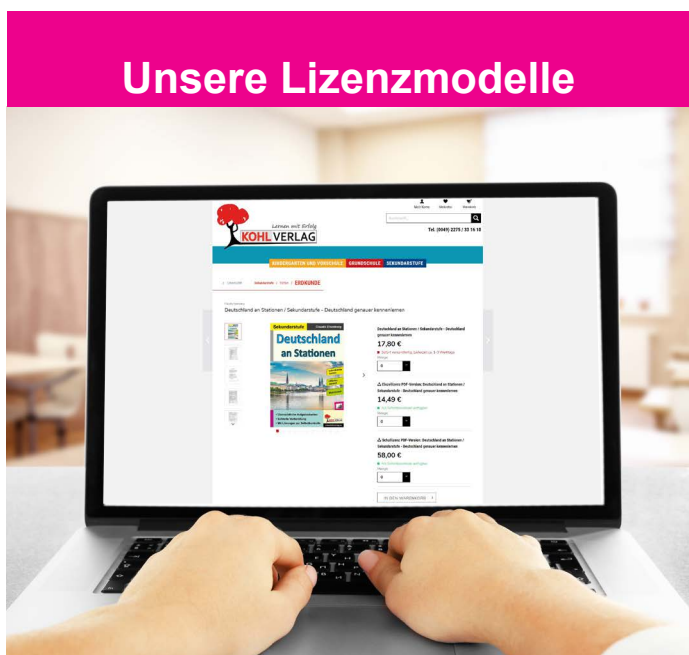
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020



### Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Stille - So einfach geht das!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

