

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Der kleine Stille-Ratgeber

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
Ein paar Worte zur Durchführung	5 - 6
Der Stille-Spielplan	7
Und noch eine Idee ...	8
Zu welcher Gelegenheit?	9
Das Stille-Poster	10
1.) Welche Farbe hat der Tag für dich?	11
2.) Ein Blick aus dem Fenster	11
3.) Stille zu jeder Jahreszeit: Der Baum	12 - 13
4.) Bildbetrachtung	14
5.) Stille mit der Uhr	14
6.) Schau genau hin!	15
7.) Was fehlt?	15
8.) Spürnase: Was hat sich verändert?	15
9.) Seifenblasen	16
10.) Wolken betrachten	17
11.) Wo regnet es?	17
12.) Der Stille lauschen	18
13.) Die Reise mit dem Klang	19
14.) Was hast du gehört?	19
15.) Die Flüsterkampagne	20
16.) Federn fallen	20
17.) Meditieren mit dem Regenstab	21
18.) Tickender Wecker	21
19.) Gruppenspiel mit Instrumenten	22
20.) Der Geschichtenflüsterer	22
21.) Im Liederwald	23
22.) Das Gewitter	23
23.) Malen zu einer Melodie	24
24.) Kreisspiel mit Musik	24
25.) Genau aufpassen	25
26.) Fliege und Klatsche ergibt Fliegenklatsche	26
27.) Rhythmus und Bewegung	27
28.) Stille und Bewegung	28
29.) Führen und Folgen im Klassenraum	29
30.) Führen und Folgen im Freien	29
31.) Die Balance halten	30
32.) Wind im Wald	30
33.) Die Blindschleiche	31
34.) Kirschen pflücken	31
35.) Einbrecher im Schlosshotel	32
36.) Schuhe finden – ein lustiges Stille-Spiel	32
37.) Papierfiguren ausreißen	33
38.) Energie mit den Händen aufnehmen	33
39.) Was befindet sich im Beutel?	34
40.) Wir suchen einen Ort der Stille	35
Übersicht über die verwendeten Stille-Instrumente	36

Vorwort

Stille auf Wolke 7

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Geräusche – Musik, Gerede, Fernsehen, Radio, Straßenlärm, Fluglärm, Telefon, Computeranimationen, Handy, MP3-Player – umgeben uns ständig. Neulich las ich: Lärm ist akustischer Abfall, und der Satz gefiel mir. Doch, wie können wir ihn entsorgen? Leider ist es so, dass wir (oder besonders unsere Kinder) sich schon verlassen fühlen, wenn nicht irgendwo irgendwelche Töne zu hören sind.

Weitere „Vorteile“ zur ständigen Beschallung und Kommunikation bieten die DSL-Flatrate für den PC mit ICQ oder ähnlichem, eine Flatrate fürs Telefon, die sich mittlerweile auch teilweise auf die Handynutzung erstreckt.

Der Wunsch „Hol mir bitte mal eben eine Flasche Saft aus dem Keller“ zeitigt nur ein mäßig freundliches „Gleich“. Aber der Ruf „Oben klingelt dein Handy!“ macht jedes Kind zum Olympiaanwärter im Treppenlaufen.

Das Wort „Stille“ bezeichnet einen beinahe bedrohlichen Zustand. Dabei hatten weder Michelangelo noch Goethe noch Mozart Fernsehen, Computer oder Handy!

So müssen wir unseren Schülern* den Zustand der Stille erst mal wieder als positiven, erstrebenswerten (Körper-)zustand nahebringen. Kinder sind lernfähig, und man sollte möglichst früh mit den Übungen zur Stille beginnen. Die Kinder werden es genießen lernen. Selbstverständlich muss man als „Lehrperson“ vom Sinn der Stille-Übungen überzeugt sein, das bedeutet, man sollte die Spiele und Übungen gut vorbereiten und selber Freude daran haben.

Zur Unterstützung sind uns einige geeignete Instrumente an die Hand gegeben: der Klangstab, der Schellenring, der Regenstab, evtl. ein gut klingendes Xylophon, eine Triangel, ein Tamburin ...

Ich hoffe, dass die folgenden Anregungen Stille und Wohlbefinden in Ihrer Klasse aufkommen lassen!

Viel Entspannung und wohltuende Ruhe wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Gabriela Rosenwald

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

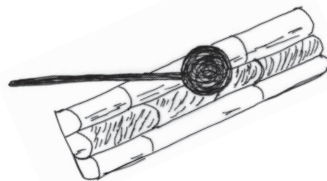
Ein paar Worte zur Durchführung

Das Wichtigste für alle Übungen ist Zeit. Ein Lehrer, der Unruhe und Hektik verbreitet, hat keinen Erfolg mit Stille-Spielen. Bedenken Sie immer: Ob für den folgenden Unterricht nun 25 oder 30 Minuten Zeit sind, ist unerheblich. Lieber nur 20 Minuten mit einer ruhigen, entspannten Klasse als 45 Minuten im ständigen Kampf gegen Unruhe und Aggression der Schüler.

- Werden Sie stets Ihrer Vorbildfunktion gerecht. Strahlen Sie dabei Ruhe und Gelassenheit aus. Zeigen Sie, dass Sie sich in den Stille-Pausen wohlfühlen und diese genießen. Ihre Schüler werden dadurch motiviert, es Ihnen gleichzutun.
- Ganz wichtig ist eine entspannte Haltung, locker sitzen oder stehen. Auch hier werden sich die Kinder schnell anpassen.
- Besondere Bedeutung kommt auch der Atmung zu. Innere Ruhe und Konzentration stellt sich nur dann optimal ein, wenn man ruhig und gleichmäßig aus- und einatmet.
- Ein Stille-Spiel sollte einen Rahmen haben, ein Signal, wann es beginnt – und endet. Als „Stille-Signal“ hat sich besonders der Klangstab (Energy Chime) bewährt. Aber auch der Schellenring, eine Triangel oder ein Regenstab zeigen ihre Wirkung.



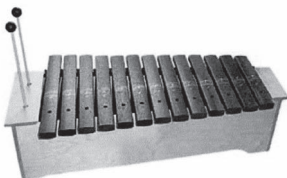
Regenstab



Klangstab (Energy Chime)



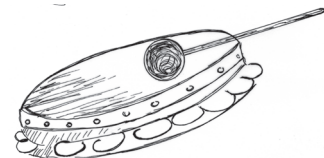
Triangel



Xylophon



Schellenring

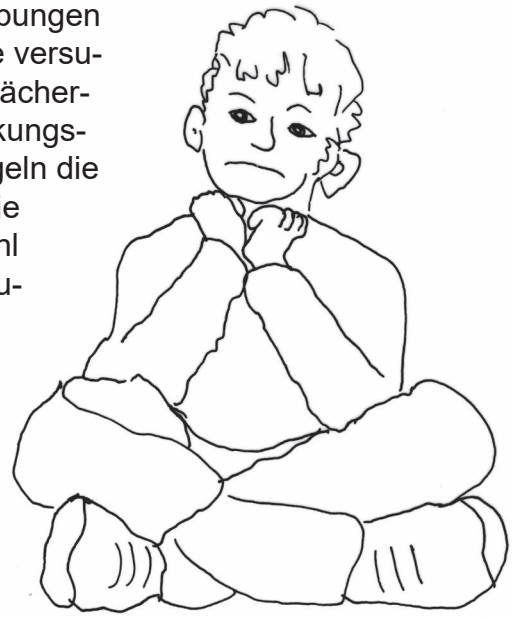


Tamburin

- Schreiben Sie vor der Stille-Übung das Wort „Ruhe“ oder „Stille“ groß an die Tafel (oder nehmen Sie ein entsprechendes Plakat, auch erhältlich im Kohl-Verlag)! Wir haben z.B. eine große, weiße Pappe genommen, in die Mitte das Wort „Stille“ mit schwarzem Filzstift geschrieben, und ringsumher durfte jedes Kind sein eigenes „Stille-Symbol“ aufmalen, z.B. eine Wolke, einen Stern, eine Wiese, einen Schmetterling, einen See.... Damit hat jeder einen festen Bezugspunkt und verinnerlicht sich die Bedeutung des Plakats besser. Einige Seiten weiter findet sich in diesem Werk eine „Anleitung“ für ein solches Poster.
- Achten Sie darauf, dass während der Stille-Übungen kein Getuschel oder Gelächter in der Gruppe aufkommt, denn das könnte die ganze Wirkung der einzelnen Übung zunichte machen. Schüler, die partout nicht teilnehmen möchten, können während der Übung auch andere Stillarbeit verrichten.

Ein paar Worte zur Durchführung

Natürlich gibt es in jeder Klasse Kinder, die diese Übungen als dumm, kindisch und albern bezeichnen. Manche versuchen sogar, die Übungen zu boykottieren oder ins Lächerliche zu ziehen. Hier gibt es eine einfache, aber wirkungsvolle Methode: Sie drehen den Spieß quasi um, nageln die Querulanten mit ihren eigenen Waffen fest: Wenn die Spiele so simpel und albern sind, dann sei es ja wohl auch für jedermann ganz einfach, diese Spiele mitzumachen, denn – etwas „kindisches“, also „kinderleichtes“ – das kann er (sie) doch dann bestimmt auch. Oder?!

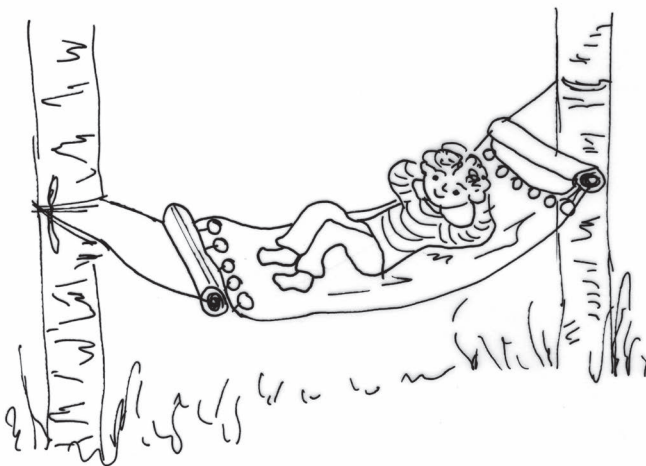


Sie können das Kind auch bitten, während der Stille-Übung ruhig einen Text zu lesen bzw. sich doch schon einmal mit den nachfolgenden Mathe-Aufgaben zu beschäftigen. Vielleicht möchte der Schüler dann doch lieber am gemeinsamen Stille-Spiel teilnehmen ...

Zu Beginn sollte jede Stille-Übung nicht länger als 60 Sekunden dauern. Nach einiger Zeit (wenn regelmäßig geübt wird) kann man die Dauer langsam steigern. Nach einigen Wochen verhält sich die Klasse auch 2-3 Minuten ruhig.

Loben Sie die Kinder, wenn im Raum für eine gewisse Zeit absolute Ruhe war. Sollten Ihnen einige Schüler auffallen, die während der Stille-Phase reden und kichern, so gehen Sie zu ihnen und sprechen sie direkt an. Die Gemeinschaftsansprache „Seid doch mal ruhig!“ (wer kennt den Satz nicht?) verhält oft wirkungslos und verärgert unter Umständen manche Kinder, die leise waren.

Nach der Übung dürfen sich die Kinder zu ihren Empfindungen äußern. Allerdings nur, wenn sie das freiwillig tun, zwingen Sie keinen dazu! Nun ist Ihre Funktion als Zuhörer wieder ganz wichtig. Konzentriert zuhören, verständnisvoll antworten oder nachfragen ist für die anderen Schüler wieder ein Vorbild. Zuhören ist fast noch schwieriger als still sein! Jeder, der etwas sagen möchte, meldet sich und muss auch erzählen dürfen. Wenn alle durcheinander rufen, versteht keiner etwas. Das kann man den Kindern einleuchtend erklären.



Vermeiden Sie nach Möglichkeit genervte Blicke auf die Uhr, während die Kinder Ihnen noch etwas Wichtiges mitteilen wollen. Das symbolisiert Desinteresse und lässt daran Zweifel aufkommen, dass Sie voll und ganz hinter dem Stille-Projekt stehen. Lassen Sie Anna und Tim auch noch die nächsten 20 Blätter an ihren Fantasiebaum malen. Mit einer zufriedenen, entspannten Klasse lässt sich der Unterricht viel angenehmer fortführen!

Der Stille-Spielplan

In diesem Spielplan können Sie regelmäßig dokumentieren, welches Spiel Sie mit welcher Klasse durchgeführt haben und wie die Resonanz auf die Übung war. So lässt sich schnell feststellen, welche Übung in welcher Klasse am besten wirkt!

Spiel (Name oder Nr.)	Klasse	Bewertung

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Der kleine Stille-Ratgeber

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

