



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*28 stille-Spiele für die ganze Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# 28 Stille-Spiele

für die ganze Klasse



---

## Inhalt

- 3 \_\_\_ Vorwort
- 7 \_\_\_ Wahrnehmen und Hören
- 13 \_\_\_ Selbsterfahrung und Imagination
- 17 \_\_\_ Entspannung und Konzentration
- 21 \_\_\_ Phantasiereisen
- 24 \_\_\_ Über die Stille zur Konzentration
- 27 \_\_\_ Ruhe, Bewegung und Spaß
- 30 \_\_\_ Drei klitzekleine Stille-Übungen

### Lieber Leser,

Vorliegende Sammlung von Stille-Spielen ist in der Praxis vielfach erprobt und als hilfreich eingestuft worden. Die Spiele und Übungen sind kein Zaubermittel, schon gar nicht verstehen sie sich als Maßnahmen zur Disziplinierung. Wer aber mittels „Stille“ eine angenehme Lehr- und Lernatmosphäre in der Schulklasse schaffen will, dem werden sie als willkommenes Hilfsmittel dienen.

Wie bei allen Unternehmungen des Lebens gilt auch für Stille-Spiele: Erfolg kommt nicht über Nacht, man erwarte keine Wunder. Fortschritte werden durch regelmäßiges Üben über längere Zeit hinweg erzielt. Stille-Übungen bereiten den Boden vor, auf dem die Bewältigung sozialer Spannungen und lernpsychologischer Blockaden gelöst werden können. Insofern sind sie ein willkommener Beitrag zu innerer und äußerer Harmonie im Rahmen schulischer Veranstaltungen.



## Was ist im Unterricht zu beachten?

- Stille-Spiele sind *Wohlfühl-Spiele*. Ihr Gelingen hängt nicht zuletzt davon ab, ob die Lehrperson selbst von den Übungen überzeugt ist und entsprechend motivierend auftritt. Begeisterung wirkt ansteckend.
- Ein ruhiger und freundlicher Umgangston wird umso leichter Gewohnheit, als die Lehrperson ihn auch im Alltag pflegt. Auf die Kraft des positiven Erwachsenen Vorbilds dürfen wir vertrauen, *Schüler lernen quasi am Modell*. Das Verhalten unserer Mitmenschen prägt unser eigenes Denken, Fühlen und Handeln mehr, als uns in der Regel bewusst wird. Das bedeutet für den Lehrer: Stille-Übungen praktiziert er selbst dann noch, wenn die Stille-Stunde im Unterricht vorüber ist.
- Die Kunst des Zuhörens will entwickelt und ständig gepflegt werden. Zuhörenkönnen ist die Grundlage jeder Kommunikation. Reizüberflutung stumpft die Sinne ab. Wo wenig gesprochen wird, gewinnt das Wort an Bedeutung. Auch Erwachsene tun sich beim Zuhören schwer. Wer sich gut zuhörende Schüler wünscht, muss *Vorbild* sein! Es ist wichtig, sich von Zeit zu Zeit selbst zu beobachten und Korrekturen am eigenen Zuhörverhalten vorzunehmen. Das Streben nach dem Guten und Besseren währt lebenslang! Besinnen Sie sich auch beim Sprechen auf das Wesentliche.



## Weitere gute Ratschläge

- Die Körpermotorik prägt ebenso sehr wie die Sprache die Atmosphäre im Unterricht. Bewegen Sie sich viel? Laufen Sie nervös hin und her? Beobachten Sie sich selbst und korrigieren Sie es, wo nötig.
- Ermahnen Sie Ihre Schüler gelegentlich im Kollektiv? Nichts wirkt hilfloser als ständig entnervte Nörgelei, die sich unterschiedslos an die allgemeine Adresse entlädt: „Seid doch jetzt bitte *endlich einmal* still!“ Besser ist es, einen Schüler persönlich anzusprechen und ihn stellvertretend zur Rede zu stellen.
- Sprechen Sie viel, laut, hektisch und ohne Pausen? Haben Sie ein Gefühl dafür, ob jedes Kind in der Klasse versteht, was Sie sagen? Häufige Nachfragen sind ein zuverlässiger Hinweis auf Verbesserungsbedarf. Sprachtherapeutische Maßnahmen können Positives bewirken.
- Konzentration ist Grundvoraussetzung für alles schulische Lernen. Konzentration stellt sich im Umgang mit dem Unterrichtsstoff ein. Sie kann nicht befohlen werden und ist nie selbst „Unterrichtsfach“. Konzentration gedeiht nur bei Bereitschaft zur Stille und Ruhe. Das wird man konsequent einfordern müssen.
- Bei der Erklärung einer Stille-Übung: sprechen Sie erst, wenn die ungeteilte Aufmerksamkeit aller Schülern sicher ist!
- Vertraute Signale erleichtern die Klassenraumkommunikation enorm. Wir haben die Wahl zwischen visuellen und akustischen Signalen. Bei den Stille-Übungen bewähren sich Klangstab oder Regenstock. Für die Dauer der Übungen kann ein bestimmtes Bild aufgehängt oder eine Figur auf den Tisch gestellt werden.
- Und was tun wir mit Problemkindern? Den Gutwilligen unter ihnen gilt unsere besondere Fürsorge. Beabsichtigt destruktives Verhalten dürfen wir keinesfalls ignorieren oder gutheißen. Schüler, die auffallen durch

aggressive Verhaltensweisen, werden vorübergehend ausgeschlossen und mit etwas anderem beschäftigt werden. Grundsätzlich gilt: Kein Kind wird zum Mitmachen gezwungen, auch wenn es uns die Gründe seiner Verweigerung nicht mitteilen möchte.

- Die Gesprächsrunde zum Ende einer Übung sollte nicht ausgelassen werden. Da Stille-Übungen nicht leistungsorientiert sind, ist die Teilnahme am Gespräch freiwillig. Wer sich lieber in Schweigen hüllt, darf dies unbehelligt tun..
- Bringen Sie Humor in die Übungen ein! Nur wer lachen darf, kann auch ernst sein.
- Lassen Sie eine Stecknadel auf den Fußboden fallen. Wiederholen Sie dieses kleine „Experiment“ ein- oder zweimal. Wenn die meisten die Nadel fallen gehört haben, ist es still genug, um mit den Übungen zu beginnen. Sie glauben, so etwas sei zu „kindisch“? Probieren Sie es aus. Wir alle spielen gern, Herausforderungen bestehen nicht ausschließlich aus Gipfelstürmerei.

Spätestens dann, wenn der größte Störenfried der Klasse Sie im Flur abfängt und fragt, ob in der bevorstehenden Unterrichtsstunde wieder eine „so tolle Stille-Übung“ durchgeführt werden soll, können Sie sich bestätigt fühlen! Stille und Ausgeglichenheit, Entspannung und Konzentration setzen positive Energien frei. Sie sind das Geheimnis persönlicher Ausstrahlung.

Viel Erfolg bei und Freude mit den Stille-Übungen wünscht Ihnen die Herausgeberin

*Karin Pfeiffer*

### Einige Gedanken zum Zuhören

Die ersten Übungen sind dem Zuhören gewidmet. Eltern und Lehrer klagen über die Unkonzentriertheit vieler Kinder. Auf die Ursachen näher einzugehen, würde den Rahmen dieses Heftes sprengen. Eine Bemerkung sei gestattet: Nicht zuhören zu können ist keine Unart unserer Schüler, sondern allgemeines Symptom in der Gesellschaft. Unsere Kinder führen uns deren Defizite deutlich vor Augen. Wer die beliebten Talk-Shows im Fernsehen verfolgt, der weiß, wovon die Rede ist.

Halten wir die Augen geschlossen hören wir intensiver und besser. Der Lehrer wird seinen Schülern dies erklären, und er wird hinzufügen: „Wer sich unsicher fühlt, braucht die Augen nicht schließen. Versuchen soll es aber jeder von euch.“

Hören ist nicht gleich Hören! Oft hören wir nur halb zu, manchmal hören wir auch weg, oder wir überhören gezielt eine vertraute Stimme. Nicht umsonst scherzt Volkes Mund: „Schlecht hören konntest du immer schon gut!“ Richtiges Hören – man könnte auch Lauschen sagen – ist gekennzeichnet durch eine schweigende Aufmerksamkeit, die mit allen Sinnen ungeteilt auf den Sprechenden gerichtet ist. Man könnte es „einführendes oder aktives Hören“ nennen.





# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*28 stille-Spiele für die ganze Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

