



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rituale der Stille: Tägliche Stilleübungen mit Kindern und Jugendlichen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Lendersdorfer

Qualität zum Lernen



4. Auflage 2011
Die ersten beiden Auflagen sind erschienen
unter dem Titel: **Einfache Wege zur Stille**

Alle Rechte vorbehalten

Text, Gestaltung und Satz
Illustrationen
Umschlagfotos

Druck

www.stolzverlag.de

© Stolz Verlags GmbH 1999
Edition Lendersdorfer Traumfabrik

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Für den unmittelbaren Gebrauch im Unterricht darf in Klassensatzstärke kopiert werden.

Stolz Verlag
Stolz-Archiv; Comicfigur Umschlag: Alena Schulz
Umschlagseite vorn: Stolzarchiv
Umschlagseite hinten: Kora Polster, pixelio

Druckerei Steinmeier, Deiningen

ISBN 978-3-89778-347-8

STOLZ

Rituale der Stille

Tägliche Stilleübungen
mit Kindern und Jugendlichen

Ein Praxisbuch für Lehrer und Erzieher

von Karin Pfeiffer



Stolz Verlag

Edition Lendersdorfer Traumfabrik

www.stolzverlag.de



Eine Blume
ist eine Blume,
meinst du,
weil es so in den Büchern steht.
Aber das ist nur die halbe Wahrheit.

Literaturverzeichnis:

Bernhard Müller, **Meditative Übungen für unruhige Geister**,
Gelassenheit und Konzentration – für Jung und Alt, Kösel Verlag 1997

Reinhard Brunner, **Hörst du die Stille?** Meditative Übungen mit Kindern; Kösel Verlag 1991

Irene Flemming, Jürgen Fritz, **Ruhige Spiele, Entspannungs- und Konzentrationsspiele für Grundschul Kinder**
Matthias Grünewald-Verlag 1991

Wolfgang Meyberg, **Ich schenke dir einen Ton**, Ein Klangschalen- Ritual, Verlag Großer Bär 1996

Wolfgang G. Esser / Susanne Kothen, **Die Seele befreien**, Spiritualität für Kinder. Ein Praxisbuch, Kösel Verlag 1998



5	Vorwort
7	Stille-Übungen in der Schule
13	Allgemeines
14	Atmen
15	Sich aufrecht halten
16	Rituale
21	Sehen
27	Lauschen
34	Fühlen
40	Meditieren
43	Die gläserne Blume
46	Zum Geleit

Das Erste, die unbedingte Bedingung dafür, dass etwas getan werden kann, das Erste also, was getan werden muss, ist: schaffe Schweigen, führe Schweigsamkeit ein. Der Mensch, dieser kluge Kopf, ist gleichsam schlaflos geworden, um neue, immer neue Mittel zu erfinden, den Lärm zu vermehren, um möglichst schnell im größten Maßstab das Getöse und das Nichtssagende auszubreiten – schaffe Schweigen.

Sören Kierkegaard



Schnelligkeit ist die Devise, die heute unser Leben diktiert. Schnell bedeutet auch laut, unruhig, hektisch. An unseren Kindern wird besonders deutlich, welche Folgen die Beschleunigung hat. Die Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) dürfte weniger einer neurologischen Fehlleistung entspringen, sondern ein Symptom der veränderten gesellschaftlich-kulturellen Rahmenbedingungen sein. Die Fähigkeit zur Konzentration wird durch ein Übermaß an sinnlichen Reizen geschwächt. Die Sensibilität nimmt ab. Gegen die fortwährend auf ihn anbrandende Flut von Außenreizen schottet der Mensch sich ab. In der Folge verlernt er das Zuhören, das Zuschauen und das Mitfühlen. Im Geschwindigkeitsrausch wird nur noch reagiert. Zufriedenheit kann sich unter diesen Umständen nicht einstellen. Daraus erklärt sich die rastlose Suche nach immer noch stärkeren, stimulierenden Reizen. Die innere Leere vermögen diese nicht zu füllen.

Stillehalten, Warten, sich langweilen – das wird von den meisten Kindern als bedrohlich empfunden. Und wir, die Erwachsenen, tun alles, um ihnen dieses Gefühl zu ersparen. Wo jedoch die gesunde Balance fehlt, wird der Mensch krank. Lärm braucht Phasen der Stille. Bewegung braucht Innehalten. Aufregung braucht Langeweile ...

Meine Mutter, die ihr Leben nach einem festen Rhythmus gestaltete, von welchem sie bis ins hohe Alter nicht abwich, pflegte in ihrem netten Salzburger Dialekt oft zu sagen: „Alleweil Sonntag is nia

Sonntag.“ Ein Satz, der so manchen Wohlstandskindern gar nicht einleuchten will. Besonders die jungen Menschen halten allzugern an der Illusion fest, dass morgen alles noch besser sein wird und noch aufregender. Die Furcht, einen der erwarteten Genüsse zu verpassen, verleitet zu Hektik. Zu viel Wohlleben, zu wenig Verzicht – es fehlt der Ausgleich. Nur wer gelegentlich eine Mahlzeit weglässt, weiß deren Wert zu schätzen. Der Genussmensch ist ständig verkatert.

Die vorliegenden Stilleübungen sollen helfen, mit den täglichen Provisorien, den kleinen und großen Ungemütlichkeiten oder gar Schmerzen des Hier und Jetzt fertig zu werden und sich damit zu versöhnen. Sie helfen, sich selbst zu fühlen, ohne Angst zu haben vor dem, was in einem ist, wie fremd und gefährlich es auch immer erscheinen mag. Stilleübungen beugen vor. Sie helfen bei Unzufriedenheit, körperlichen und seelischen Verkrampfungen, Unglücklichsein und krankhafter Ruhelosigkeit. Stilleübungen, die in der Gruppe durchgeführt werden, bilden eine unsichtbare Brücke vom Ich zum Du. Denn nur wer sich selbst fühlt und annimmt, kann auch den anderen lieben und annehmen. Grundsätzlich fördern Stilleübungen die notwendige Konzentration, welche eine Voraussetzung ist für jedes kognitive Lernen und damit für Schulerfolg in allen Fächern.

Ich wünsche Ihnen die nötige Geduld und Erfolg mit den Stilleübungen!

Karin Pfeiffer



5 Minuten Stille

„Hektik zerhackt die Zeit in lauter kleine, unbrauchbare Stücke.“

Diesen Satz habe ich in einem Büchlein von Irene Flemming und Jürgen Fritz gelesen. Ich habe lange über diesen Satz nachgedacht. Täglich mache ich die Erfahrung, dass es ein sehr weiser Satz ist.

Eine Lärm- und Bilderflut überwältigt uns. Wir sind nicht mehr in der Lage, sie mental zu verarbeiten. Nicht nur Kinder sind zunehmend unruhig, aggressiv, unfähig zuzuhören oder mit sich selbst allein zu sein. Dennoch gibt es sie, die Inseln der Stille! Dort wird gemeinsam musiziert, gezeichnet, gewandert, nachgedacht, zugehört, stumm betrachtet, gebetet ... Alle Menschen sehnen sich

nach einem solchen „ruhigen“ Miteinander. Oft wissen wir nur nicht mehr, wie es zu verwirklichen wäre.

Die nachfolgend beschriebenen Übungen helfen, im Rahmen des schulischen Unterrichts einen Ruhepol zu schaffen. Regelmäßig wiederholt, leiten Stille-Übungen Kinder und Jugendliche dazu an, sich selbst besser wahrzunehmen. Dabei wächst automatisch ihre Fähigkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und störende Einflüsse auszuschalten.

Geübt wird auch das Zugehen auf Menschen, das Zuhören, das Einfühlen. Helfen wir unseren Kindern, sich aktiv der Welt zu öffnen, anstatt passiv Bilder und Töne aufzunehmen oder sich in





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rituale der Stille: Tägliche Stilleübungen mit Kindern und Jugendlichen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

