

30 Stille-Übungen

1 Hören, was der Tag erzählt

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung

Beschreibung: Die SchülerInnen lauschen mit geschlossenen Augen den Geräuschen (drinnen und/oder draußen – geschlossenem oder geöffnetem Fenster).

Die SchülerInnen erzählen, was sie gehört haben.

2 Hören und Erkennen

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung

Beschreibung: Die SchülerInnen schließen die Augen.

Der/die LehrerIn erzeugt Geräusche (Hände reiben, klopfen in die hohle Hand, mit Fingerspitzen auf die Handflächen trommeln, an die Tafel klopfen, ans Fenster klopfen, die Tür öffnen, ...). Die SchülerInnen sagen leise, was sie hören.

Variation: Das Kind, das ein Geräusch richtig beschrieben hat, macht selbst ein anderes Geräusch.

3 Wo kommt das Geräusch her?

Sozialform: Kreis

Beschreibung: Die Kinder schließen die Augen. Der/die LehrerIn oder ein Kind geht durch das Klassenzimmer.

- ◇ stehenbleiben (leichter: und ein Geräusch machen)
- ◇ Die SchülerInnen drehen sich in die Richtung des/der LehrerIn/des Kindes und öffnen die Augen (= Kontrolle).

4 Flüstergruß

Sozialform: Kreis

Beschreibung: LehrerIn oder SchülerIn flüstert dem Nachbarn etwas ins Ohr (z.B. Morgengruß, Aufforderung in die Pause zu gehen, weitergeben). Der letzte Schüler sagt das Geflüsterte allen laut.

5 Gegenstände fallen lassen

(Stecknadel, Kreide, Münze, Papier, ...)

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung – Augen geschlossen

Material: Stecknadel, Kreide, Münze, Papier, ...

Beschreibung: Der/die LehrerIn läßt den Gegenstand fallen. Die SchülerInnen hören genau hin und benennen anschließend den Gegenstand.

Variation: Unterschiedlichen Untergrund wählen (Tisch, Boden, ...)

6 Stille-Übung mit Musik

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung

Material: Musik, Malutensilien

Beschreibung: Die SchülerInnen sitzen bequem. Es läuft leise Musik. Danach äußern sich die SchülerInnen oder malen ihre Eindrücke.

7 Wassertropfen hören

Sozialform: Kreis oder andere Sitzform

Material: Schale mit Wasser, Sonnenblumenkerne für jedes Kind

Beschreibung: Die SchülerInnen schließen ihre Augen. Der/die LehrerIn läßt einen Wassertropfen in die Schale tropfen. Die SchülerInnen hören genau hin. Wer einen Tropfen hört, legt einen Sonnenblumenkern zur Seite.

8

Führen mit Tönen

Sozialform: Zwei SchülerInnen in Partnerarbeit

Material: Fingercymbeln, Triangel oder Holzblocktrommel

Beschreibung: Ein/e Schüler/in führt ein anderes Kind, das die Augen verbunden, bzw. geschlossen hat, durch den Raum. Der/die führende SchülerIn ist dem „Blinden“ zugewandt und geht dabei rückwärts. Der/die „blinde“ SchülerIn folgt den Tönen, die das führende Kind erzeugt.

9

Rollende Kugeln

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung

Material: Metallkugel, Schüssel

Beschreibung: Die SchülerInnen schließen die Augen. Der/die LehrerIn läßt eine Metallkugel in einer Schüssel rollen. Die SchülerInnen hören dem Klang der Kugel zu, bis es ganz still ist. Wer nichts mehr hört, hebt den Arm.

Variation: Verschiedene Kugeln in verschiedenen Gefäßen

10

Klänge verschiedener Instrumente hören

Sozialform: Die SchülerInnen sitzen an ihren Tischen.

Material: Verschiedene Musikinstrumente (Xylophon, Triangel, Glockenspiel, o.ä.), Legematerial (jedem Musikinstrument wird ein Zeichen zugeordnet, z.B. Triangel – Dreieck)

Beschreibung: Der/die LehrerIn oder ein/e SchülerIn läßt nacheinander die einzelnen Musikinstrumente klingen, und die SchülerInnen legen das dazugehörige Legematerial auf den Tisch.

Variation: Zu jedem Instrumentenklang malen die Kinder das entsprechende Zeichen auf ein Blatt.

11

Wenn der Ton verklingt

Sozialform:

Kreis oder andere Sitzordnung

Material:

Triangel, Glockenspiel, Klingel, Glocke, ...

Beschreibung:

Der/die LehrerIn schlägt einen Triangel, o.ä. Die SchülerInnen schließen die Augen und werden still. Nach 30 Sekunden bis 2 Minuten erklingt der Ton wieder. Die SchülerInnen öffnen die Augen.

12

Chinesische Klangkugeln (Oigong-Kugeln)

Sozialform:

Kreis oder andere Sitzordnung

Material:

Chinesische Klangkugeln

Beschreibung:

- Die Klangkugel wird von SchülerIn zu SchülerIn weitergegeben. Jede/r kann die Kugel erklingen lassen. Wenn der Klang verklungen ist, wird die Kugel weitergegeben.
- Die Klangkugel wird von SchülerIn zu SchülerIn weitergegeben, **ohne** daß ein Ton zu hören ist. (Diese Übung ist auch mit zwei Kugeln möglich)

Variation:

Kreis – Ein/e SchülerIn rollt die Kugel zu einem anderen Kind, wenn der Ton der Kugel verklungen ist, rollt dieses die Kugel zu einem weiteren Kind (schwerer bei geschlossenen Augen).

13

Den Raum in Besitz nehmen

Beschreibung:

Alle SchülerInnen gehen langsam durch den Raum: Der/die SpielleiterIn fordert sie auf, stehenzubleiben und die Augen zu schließen. Nun bittet er/sie die sich, sich vorzustellen, wie z.B. die Farbe der Decke ist. Nach kurzer Zeit öffnen die SchülerInnen ihre Augen wieder und überprüfen ihre Vorstellung. Im Anschluß stellt der/die SpielleiterIn weitere Fragen zum Raum oder Personen im Raum.

(Beispiel: Wieviele Fenster hat der Raum? Welche Farbe hat die Hose von Petra?)

14

Mit dem inneren Auge sehen

Material: farbige Tücher, Steine, ...

Beschreibung: Die SchülerInnen schauen einige Zeit auf eine Farbfläche, z.B. auf ein gelbes Tuch ⇨ Sonne, Wärme, Freude, ... Dann schließen sie die Augen und erzählen danach, was sie sich vorgestellt haben.

15

Gegenstände befühlen

Sozialform: Kreis

Material: Kieselstein, Früchte, Blume, Baumscheibe oder andere Naturmaterialien

Beschreibung: Der/die LehrerIn gibt jedem/jeder SchülerIn den gleichen Gegenstand in die Hand, oder ein Gegenstand wird weitergegeben. Die SchülerInnen befühlen den Gegenstand. Im Anschluß daran äußern sie sich über ihre Empfindungen.

Variation: Diese Übung kann auch als Vorbereitung zu einem entsprechenden Unterrichtsthema dienen (thematische Stille-Übung), z.B.: St. Martin – weicher, roter Stoff, Weihnachten – eine Honigkerze.

16

Seh-Kim

Sozialform: Sitzkreis oder andere Sitzordnung

Material: Bunte Bausteine, Gegenstände aus der Natur, Dinge des Alltags, etc.

Beschreibung: In der Mitte liegen verschiedene Gegenstände. Die Gegenstände werden durch ein Tuch abgedeckt, nachdem sich die SchülerInnen die Gegenstände angesehen haben. Danach nennen sie die Gegenstände.

Variation: Beim Wiederaufdecken der Gegenstände wird einer entfernt. Die SchülerInnen nennen diesen.

17 **Angestiftet (Körpererfahrung/Vertrauensspiel)**
Sozialform: paarweise – im Raum stehend
Material: ein/zwei Stifte oder dünne Hölzer pro Paar
Beschreibung: Zwei SchülerInnen stehen sich gegenüber. Zwischen ihren Zeigefingerkuppen der rechten Hand halten sie gegenseitig den Stift fest. Eine/r führt den anderen, ohne daß der Stift herunterfällt.
Variation: Die beiden MitspielerInnen sind an beiden Zeigefingerkuppen „angestiftet“.

18 **Krabbelsack**
Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung
Material: Naturmaterialien, Dinge aus dem Mäppchen, Gegenstände des Alltags, etc.
Beschreibung: In einem Säckchen sind Gegenstände. Die SchülerInnen greifen in das Säckchen und ertasten Gegenstände, die nach Beendigung der Übung genannt werden.
Variation: – mit geschlossenen Augen
 – nur ein Gegenstand im Säckchen: dann von außen fühlen

19 **„blind sein“**
Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung
Material: Dominosteine, Würfel, mit Nadel durchstochenes Papier („Blindenschrift“)
Beschreibung: Die SchülerInnen erhalten Dominosteine, die sie mit geschlossenen Augen (Musik möglich) befühlen. Sie versuchen, die Punkte auf den Dominosteinen zu zählen (blind sein – Blindenschrift nachempfinden). Die SchülerInnen äußern sich zu ihren Empfindungen. Diese Übung ist dazu geeignet, das Thema „Die Heilung des blinden Bartimäus“ anzubahnen (blind sein und nichts sehen / sehen und doch nichts sehen).

20

**„Blinden“ führen, sich führen lassen
(Sich auf den anderen einlassen, sich verlassen,
vertrauen)**

Beschreibung: Ein/e SchülerIn führt ein anderes Kind, das die Augen verbunden bzw. geschlossen hat, indem sie/er es an den Schultern lenkt.

Variation:

- an der Hand führen
- auf flüsternden Zuruf lenken
- mit Geräuschen (Musikinstrumenten) steuern

21

Der Natur auf der Spur

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung

Material: Jede/r SchülerIn erhält einen anderen Gegenstand aus der Natur (Blatt, Stein, Muschel, Ähre, ...).

Beschreibung: Stille – Die Gegenstände mit allen Sinnen erfahren. Die SchülerInnen sprechen anschließend über ihre Erfahrungen.

Variation: Mit Musik

22

Phantasiereise

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung

Beschreibung: Die Augen sind geschlossen, oder der Kopf wird zwischen die Arme genommen. Der/die LehrerIn unternimmt mit den Kindern eine Phantasiereise („Den Weg zur Kirche gehen“, „Sich an Urlaubsbilder erinnern“, „Ein Tier sein“, „Wir besuchen ein Zauberschloß“, „Der Weg des Wassers von der Quelle bis zum Meer“, ...).

Variationen zur Aufarbeitung:

- Die Schülerinnen und Schüler erzählen, was sie in ihrer Vorstellung gesehen haben.
- Das Erlebte wird aufgeschrieben und vorgelesen.
- Es wird ein Bild dazu gemalt.
- Gesprächsrunde mit Fragen zu der „Reise“.

23**In die Mitte schauen***Sozialform:*

Kreis oder andere Sitzordnung

Material:

Gegenstände mit einer Mitte (z.B. Blumen, ein halber Apfel, Baumscheiben, ...)

Beschreibung:

Die SchülerInnen schauen in Ruhe (mit Musik möglich) den Gegenstand an, schließen die Augen, prägen sich das Bild ein. Nach einer kurzen Zeit der Stille werden die Beobachtungen / Erfahrungen mitgeteilt.

24**Riechwort***Sozialform:*

Kreis oder andere Sitzordnung

Material:

Säckchen/Fläschchen gefüllt mit „Gerüchen“, so ausgewählt, daß die Anfangsbuchstaben ein Wort ergeben.

*Beschreibung:*Die Kinder riechen und suchen das Lösungswort (z.B.: Tee – Oregano – Lavendel – Lavendel = Lösungswort: **TOLL**)**25****Kerzenwunsch***Sozialform:*

Kreis oder Halbkreis

Material:

Kerze

Beschreibung:

In der Mitte des Kreises wird eine Kerze entzündet. Dann macht die Kerze ihre „Wunschrunde“. Der/die LehrerIn holt die Kerze aus der Mitte und gibt sie mit einem Wunsch an das erste Kind weiter. Sie wird nun von SchülerIn zu SchülerIn weitergereicht, und jede/r sagt dazu dem jeweiligen Nachbarn, was sie/er ihm wünscht.

Variation:

Der Kerzenwunsch kann auch in das Geburtstagsritual bei Geburtstagsfeiern in der Klasse eingebunden werden.

26

Kerzenflamme

Sozialform: Kreis oder Halbkreis

Material: Kerze

Beschreibung: In der Kreismitte steht eine brennende Kerze. Es läuft meditative Musik. Die SchülerInnen schauen in die Flamme und versuchen sie einfach wahrzunehmen. Gedankenbilder entstehen. Die Gedanken ziehen weiter. Die Aufmerksamkeit kehrt wieder zur Kerze zurück. Nach einer bestimmten Zeit der Stille können die SchülerInnen ihre Gedanken mitteilen.

27

Mein Stein

Sozialform: Kreis oder andere Sitzordnung

Material: Stein in verschiedenen Größen

Beschreibung: Leise Musik läuft. Die SchülerInnen suchen sich einen Stein aus, der ihnen besonders gut gefällt. Der Stein wird in die Hand genommen. Die Augen werden geschlossen. Die SchülerInnen bleiben einige Minuten bei ihrem Stein. Sie spüren ihn, sie tasten ihn ab. Danach werden die Augen geöffnet und der Stein eine zeitlang angeschaut. Anschließend kann mit den SchülerInnen über ihre Erfahrungen gesprochen werden.

28

Mein Baum

Sozialform: Die Übung macht jede/r für sich alleine.

Beschreibung: Die SchülerInnen gehen ins Freie und suchen sich *ihren* Baum. Sie bleiben ca. 20 m vor ihm stehen und beobachten ihn ganz genau. Dann gehen sie langsam auf den Baum zu. Was verändert sich? Was kannst du wahrnehmen? Was würdest du den Baum fragen, wenn er dir antworten könnte? Im Klassenzimmer versuchen sich alle an ihren Baum zu erinnern.

29

Bewegung

Sozialform:

Die Übung macht jede/r für sich alleine.

Beschreibung:

Die SchülerInnen gehen kreuz und quer durch den Klassenraum. Das Tempo wählt jede/r selbst. Auf Anweisung des Lehrers gehen alle, als ob sie am Sandstrand oder auf einer Wiese gehen, als ob sie rasch zum Bus eilen oder langsam über den Markt schlendern, usw. Anschließend beschreiben die SchülerInnen ihre Erfahrungen.

30

Mandalas malen

Sozialform:

Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit

Material:

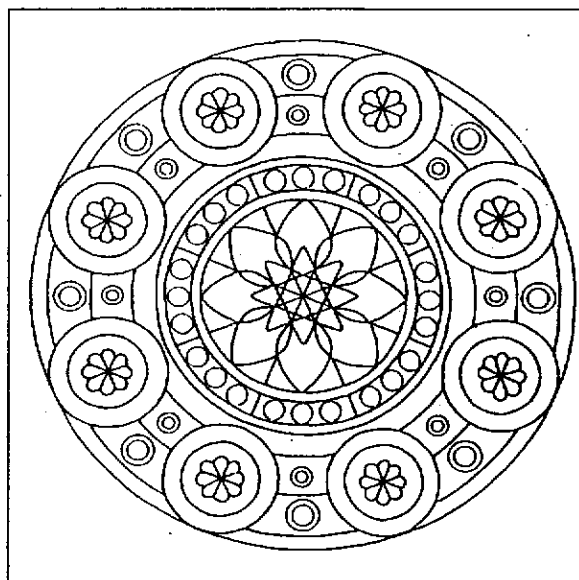
Mandalas (mindestens DIN A4), Malstifte

Beschreibung:

Bei leiser meditativer Musik werden die Vorlagen ausgemalt. Die fertigen Mandalas können in der Klasse aufgehängt werden. (Mandala-Malblöcke – siehe Literaturhinweise)

Variationen:

Mandalas selbst entwickeln. Mandalas mit Steinen oder Blättern bekleben. Mandalas schreiben (Ein kurzer Satz wird kreisförmig von der Mitte aus als Spirale immer wieder nach außen geschrieben).



aus: Christine Bellinghausen / Josef Schwaller:
Mandalas II. 30 neue Mandalas zum Ausmalen und Kopieren mit 10 unterrichtspraktischen Beispielen,
DKV, München 1995