

# *Stilleübungen und Meditation in der Schule*



## **Vorbemerkungen:**

- Stille kann man nicht erzwingen, sie muss aus dem Menschen heraus wachsen
- Stille muss bzw. kann eingeübt werden
- Um zur Stille zu finden, müssen Kinder/ Jugendliche im Vorfeld ausreichend Raum und Zeit haben, um sich zu bewegen
- Der Übergang von der Bewegung zur Stille darf nicht abrupt, sondern muss angeleitet sein (sanfter Übergang)
- Wir und auch die Kinder / Jugendlichen können nicht jeden Tag „still“ sein  
→ Stille darf / soll nicht erzwungen werden
- Wer selber Stille nicht aushalten kann, kann den Wert der Stille auch nicht vermitteln
- Wer jemanden in die Stille und Meditation führt, der muss denjenigen auch langsam wieder in den Alltag zurückführen
- Stille und Meditation vermitteln neue **Eindrücke**, die anschließend auch wieder zum **Ausdruck** gebracht werden müssen (Zeit und Raum dafür einplanen)
- Einen festen Ort für die Übungen auswählen (Meditationsraum / Raum der Stille)
- Die Mitte gestalten (z. B. mit Kerze, Blumen, zum Thema passenden Materialien)

1



## *Schritte hin zu Stille und Meditation:*

- Achtsamkeit: Die eigene Achtsamkeit schulen: meine eigene Befindlichkeit überprüfen: Strahle ich selbst Ruhe/Unruhe aus, wie ist der Klang meiner Stimme, welche Tätigkeit üben meine Hände etc. aus
- Bewegung/-en im Vorfeld ermöglichen
- Störungen ausschließen bzw. Umgang damit überlegen
- Rituale des Anfangs einüben und praktizieren  
(z. B. Lied, Schale, Spirale, Tanz, Kerze, Klangschale, Flötenspiel, Kreis ...)
- Sprache während der Übungen: auf eine offene, positive und klare Sprache achten, in einfachen Bildern sprechen, nicht bewerten, auf eine transparente Sprache achten und in Ich-Botschaften formulieren; mit einer warmen und ruhigen Stimme sprechen und ein generelles Annehmen durch die Worte vermitteln
- Körperhaltung: offen; freie Atmung ermöglichen; liegen oder sitzen oder stehend; Bodenkontakt; Hände offen; Kinder sitzen generell viel besser als Erwachsene
- Augen falls möglich schließen; wer es nicht kann, der soll die Augen offen halten
- Ruhe: die Übungen in Ruhe durchführen und auch eine solche vermitteln
- Rückführung: aus den Übungen langsam (angeleitet) wieder zurückführen
- Raum geben, um die Eindrücke auszudrücken, sie zu „verarbeiten“ bzw. zu „bearbeiten“ (kreative Elemente)



## ***Schritte beim Aufbau einer Stilleübung***

- Einladung – die innere Bereitschaft wecken  
Die Übung ist freiwillig und setzt hohes Vertrauen der Kinder/ Jugendlichen voraus
- Bei mir ankommen – mich selbst entdecken  
Loslassen – Offenheit für echte Ruhe
- Mich der Stille öffnen  
Stille als Geschenk vermitteln – Stille kann nur unaufgefordert, ohne Druck kommen – Stille löst Emotionen aus – sich der Grenzen bewusst sein – keine Therapie – Schmerz zulassen)
- Mich mitteilen – Erfahrungen ausdrücken  
normaler Drang des Menschen sich mitzuteilen – inneres ausdrücken – verschiedene Ausdrucksformen anbieten – dem Produkt der Kreativität Raum geben

## ***Formen der Stille/Meditation***

- Phantasie Reisen (thematisch; Sinneseindrücke; Naturerleben)
- Stilleübungen mit Sinnesschwerpunkt (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)
- Atemübungen
- Naturmeditation (mit Gegenstände, Bildern, durch Bewegung, etc.)
- Bildmeditation
- Musikmeditation
- Tanzmeditation
- Symbolmeditation

3

## ***Ausdrucksformen nach der Meditation/Stilleübung***

*Es gilt: „Eindruck verlangt nach Ausdruck“*

*Zeit dafür einplanen!!!*

- *Malen*
- *Tonen*
- *Sandbilder gestalten*
- *Naturcollagen*
- *Mandalas (malen, gestalten, ...)*
- *Bodenbilder legen (nach Kett; versch. Materialien)*
- *Tanz*
- *Rollenspiel*
- *Gespräch*

### ***Mit Störungen umgehen***

- Mögliche Störungen von Anfang an ausschließen
- Keine Strafe, wenn es dem Kind. nicht gelingt
- Nicht jedes Kind. macht die Augen zu
- Zeit für Übungen/Meditation nach und nach steigern
- Alternative Angebote, wenn Kind. nicht mitmachen will (malen, zuschauen, Nebenraum,...)
- Körperliche Nähe
- Eigenes Vorbild
- Gespräch über Erfahrungen ermöglichen, weckt Interesse, motiviert
- Bei der vertiefenden Nacharbeit teilnehmen lassen
- Aufgabe übernehmen lassen (CD-Player; akustisches Signal)

## ***Stilleübungen, Phantasiereisen und meditative Elemente im Rahmen der Schulpastoral***

### **Koinonia – Gemeinschaft erfahren und stiften:**

- Angebote der Stille im Rahmen des Schulfestes/Tages der offenen Türe
- Kennlerntag für 5. Klassen
- Feiern der Schulgemeinschaft im Rahmen des Kirchenjahres, z. B. Nikolausfeier
- Familienwochenende mit rel. Inhalten
- ...

4

### **Martyria – Den Glauben erfahren und bezeugen:**

- Oase der Stille in der Pause
- Exerzitien im Alltag
- Elternabend zum Thema Gebetserziehung
- Religiöse Schulwoche
- ...

### **Diakonia – Dienst am Menschen:**

- Quellentag für LehrerInnen, SchülerInnen
- ...

## Leiturgia – Den Glauben feiern:

- Fröhschichten
- Morgenlob
- Gebetskreis
- Liturgische Nacht
- Adventliche Lichtfeier
- Bußgottesdienst
- Schulgottesdienste
- Morgengebet
- Meditative Angebote im Rahmen von Tagen der Orientierung (z. B. Morgen-, Abendlob)
- Ora et labora -Woche
- Friedensgebet
- Wallfahrt/Beten mit den Füßen
- Besinnungstag
- ...

## Stilleübungen und meditative Elemente

### *1. Konzentrationsübungen*

5

#### *Die Spirale*

Die Sch werden aufgefordert eine bequeme, aber aufrechte Sitzhaltung einzunehmen. Dann zeichnet jeder mit dem Finger ganz langsam eine große Spirale in die Luft, von Außen nach Innen und dann wieder von Innen nach Außen.

Dabei ist es wichtig, dass die Sch mit den Augen die Spirale verfolgen.

Diese Übung wird mehrmals wiederholt, ggf. auch in der Handfläche, auf der Tischplatte, auf Papier oder auf dem Boden. Wichtig ist es, die letzte Spirale von Außen nach Innen zu ziehen.

#### *Spirale gehen*

Mit einem langen, weichen Seil wird eine Spirale gelegt.

Die Sch werden aufgefordert einzeln diesen Weg zu gehen, z. B. mit einem Stein in der Hand, als Symbol für ihre Fehler. Der Stein wird in der Mitte abgelegt und die Sch erhalten eine Rose, etc.

Die Spirale kann auch im Freien aufgemalt (Straßenkreide) oder gelegt (mit Steinen) werden.

### ***Feder weiter tragen***

Eine Feder wird in die geöffnete Handfläche gelegt und dann durch sanftes Pusten im Kreis weitergegeben. Bei großen Klassen können auch zwei oder drei Federn gleichzeitig weitergegeben werden.

### ***Feder spüren***

Alle schließen die Augen und der L oder ein Sch „weckt“ die anderen durch ein sanftes Streicheln mit der Feder. Diese Übung kann man auch mit verschiedenen anderen Materialien machen (Baumwolltuch, Fell, Papier, Stein, etc.) und die Sch raten lassen, um was es sich handelt.

## ***2. Spiele***

### ***Einfrieren***

Alle bewegen sich zu einer lebhafteren Musik im Raum. Mit der Zeit wird die Musik ruhiger und der L geht herum und berührt die Sch z. B. mit einem Stab an der Schulter. Der Sch muss sofort in seiner Bewegung erstarren. Wer macht die schönste Eisfigur??? Beim Auftauen wird wieder jeder Sch berührt und dann aufgefordert auf den Platz/in den Stuhlkreis zu gehen.

### ***Wer schläft am längsten?***

Alle Sch legen sich auf den Boden und schließen die Augen. Der L geht herum und tippt die Sch einzeln an, „weckt“ sie. Nach und nach stehen alle auf. Und verhalten sich ganz ruhig. Wenn nur noch ein Sch am Boden liegt, bilden alle ganz leise einen Kreis um ihn und wecken ihn mit dem Satz. „Du schläfst am längsten“.

### ***Zublinzeln***

Sch bilden einen Kreis, bestehend aus Außen- und Innenkreis.

1 Sch bleibt alleine. Er sucht sich nun aus den Personen im Innenkreis einen Sch aus und blinzelt ihm zu, als Zeichen, dass dieser zu ihm kommen soll. Der andere versucht schnell und unauffällig den Platz zu wechseln, ohne, dass die Person hinter ihm dies merkt. Bemerkte sie dies, dann darf sie den Vordermann/die Vorderfrau festhalten. Gelingt es den Platz zu wechseln, ist die Person die nun alleine ist, der/die ZublinzlerIn.

### ***Was fehlt? –Achtsamkeitsspiel***

Auf einer einfarbigen Unterlage liegen verschiedene Gegenstände. Während die Sch die Augen schließen wird ein Gegenstand weggenommen. Welcher?

## ***Flüsterpost***

z. B. mit einem Begriff, passend zum Stundenthema.

## ***3. Atemübungen***

### ***Watteblasen***

Sch bilden mehrere Gruppen (je ca. 8 Sch) sitzen im Kreis um zwei aneinander gestellte Tische. Jeder Tisch erhält einen Wattebausch. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Ziel: Durch Pusten die Watte über die Mitte auf die gegnerische Seite zu bringen.

### **In der Luft halten**

Sch bilden zu mindestens 8 Personen einen Kreis. Jede Gruppe bekommt eine Feder/ein kleines Seidentuch. Ziel: Feder/Tuch durch Pusten in der Luft halten. Alle müssen mitmachen, damit der Gegenstand nicht auf den Boden fällt. Wer schafft es am längsten.

### **Geburtstagskuchen**

Sch sitzen am Platz. L fordert sie auf sich ihren Geburtstagskuchen mit den entsprechenden Kerzen vorzustellen. Sch sollen einmal tief einatmen und dann die Kerzen mit kurzen Atemstößen ausblasen, ohne dazwischen neu einzuatmen.

7

### **Bauchatmung spüren**

Sch erhalten einen Tennisball. Sie liegen auf dem Rücken und legen den Ball auf das Zwerchfell (Bauchnabel). Sch sollen nun ruhig ein- und ausatmen, so dass der Ball sich bewegt, aber nicht herunterfällt.

### **Der rote Luftballon**

Sch sitzen gerade/stehen/liegen am Boden und atmen tief ein. Sie sollen sich dabei vorstellen ein großer Luftballon zu sein, der nun durch tiefes Einatmen aufgeblasen wird. Dann sollen sie die Luft entweichen lassen. Der letzte Rest der Luft wird mit einem „T-Laut“ weggeatmet.

## **4. Hörübungen**

### **Geräuscheraten**

L bringt CD/Cassette mit verschiedenen Geräuschen mit (Natur / Technik / Haushalt / Tiere / ...)

Sch hören Cassette an und sollen Geräusche erraten. Wer hört am Besten?

Evtl. Urkunde „goldenes Ohr“

### **Hörmemory**

Je zwei leere Filmdosen werden mit einem kleinen Gegenstand gefüllt (Steine, Reißnägel, Linsen, Reis, Perlen, ...) Sch erhalten Dose und müssen ohne Reden nur durch hören ihren Partner mit der gleichen Dose finden.

Dieses Spiel kann man auch für die Gruppenbildung nehmen, dann werden einfach z. B. 5 Filmdöschen mit gleichem Inhalt gefüllt und die Gruppen müssen sich suchen.

### **Töne hören**

Sch schließen die Augen. Mit einer Klangschale/Triangel/Cymbel wird ein langer Ton angeschlagen. Sch öffnen die Augen erst, wenn sie nichts mehr hören.

### **Töne suchen**

Sch schließen die Augen. L schlägt von verschiedenen Orten im Klassenraum aus einen Ton an. Sch müssen ohne zu schauen in die Richtung deuten, wo der Ton herkommt.

### **Ton weitergeben**

Sch geben sich gegenseitig im Stuhlkreis einen Ton mit einem Instrument weiter.

### **Klanggeschichte**

L erzählt eine Geschichte, die an verschiedensten Stellen mit Geräuschen durch die Sch ausgestaltet werden kann.

## **5. Elemente von Phantasieren**

- **Einleitung** (Hinführung zur Stille, z. B. über den Atem)
- **Phantasie** (es gibt verschiedene Formen)
- Phantasiegeschichte
- Gelenkte Phantasie (nicht in Du-Form, mit Distanz, gut für Anfänger)
- Geführte und halb offene Phantasie (größere Offenheit, spricht Person direkt an, sollte im Anschluss besprochen werden)

- Offene Phantasieeise/Imagination (wenig Impulse, große Freiheit, braucht vertraute und intensive Beziehung, braucht unbedingt „Nacharbeit“)
- **Abschluss der Phantasieeise**  
unbedingt nötig, um wieder in die Realität zurück zu kommen; evtl. mit Gähnen, Recken, etc. die SchülerInnen aktivieren
- **Eindruck braucht Ausdruck !!!**  
Erfahrungsaustausch, kreative Umsetzung der Erfahrungen, ...

### *Literaturangaben*

- **Baunach, Christine:** Besinnliche Stille. Wolf Verlag, 1995.
- **Braun, Andrea:** Leicht wie eine Feder, Kreatives Tanzen mit Kindern. Kösel-Verlag, ISBN 3-466-30437-7 (Buch und CD)
- **Brunner, Reinhardt:** Hörst du die Stille? Kösel Verlag, 1997.
- **Dusza, Elke:** So bunt ist die Stille. Brockhaus Verlag, 1995.
- **Friebel, Volker:** Schlüssel in kleinen Händen. Phantasieeisen, Geschichten und Vorstellungsübungen, Herder Verlag.
- **Griesbeck, Josef:** Unerhört!? Gebete und Gebetsimpulse für Jugendliche. Echter, 1998.
- **Griesbeck, Josef:** Durchatmen. Meditationen, Frühschichten, Wortgottesdienste. Herder Verlag.
- **Hintersberger, Benedikta:** Mit Jugendlichen meditieren. Don Bosco Verlag, 1997. 29,80
- **Kreusch-Jacob, Dorotheé:** Mit Liedern in die Stille. Meditieren und Gestalten mit Kindern. Patmos Verlag, 1998.
- **Kreusch-Jacob, Dorotheé:** Lieder aus der Stille. Patmos Verlag. 1996. 2 CD´s.
- **Kreusch-Jacob, Dorotheé:** Das Wolkenboot. Patmos Verlag. 1996.
- **Lender-Fischer, Sylvia:** Bewegte Stille. Kösel Verlag, 1998. 29,80

- **Manteufel, Eva/Seeger, Norbert:** Selbsterfahrung mit Kinder und Jugendlichen. Ein Praxisbuch. Kösel, 1994.
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger:** Stilleübungen mit Kindern, Kösel Verlag, 1998.
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger:** Gemeinsam Stille entdecken, Kösel Verlag, 1997.
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger:** Phantasiereisen zum Sinn des Lebens. Kösel Verlag, 1991.
- **Mark Zengaffinen, Petra:** Das Haus der Stille. Stilleübungen und Phantasiereisen mit Kindern. Patmos, 1998.
- **Müller, Bernhard:** Meditative Übungen für unruhige Geister. Kösel Verlag, 1997.
- **Müller-Bardorff, Helga:** Meditation in der Grundschule. Wolf Verlag.
- **Peters, Claudia:** Stillwerden und staunen. Herder Verlag, 1998.
- **Preuschhoff, Gisela:** Kinder zur Stille führen, Herder Verlag, 1996
- **Religionspädagogische Praxis Heft 3/1998.** Aus der Stille leben. Verlag religionspädagogische Arbeitshilfen GmbH, Landhut.
- **Rendle, Ludwig, u. a.:** Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht. Ein Praxisbuch, Kösel, 1996.
- **Rendle, Ludwig:** Zur Mitte finden. meditative Formen im RU. Auer Verlag, 2002.
- **Schmeisser, Martin (Hrsg.):** Gesegneter Weg. Verlag am Eschbach, 2000.
- **Völkening, Martin:** Meine schönsten Entspannungsspiele. Sammlung von Entspannungsspielen für Paare und Gruppen. Aa-Verlag f. Pädagogik. 1997.

### **Musik:**

- Klassische Musik, die nicht zu bewegt ist (z. B. Mozart, Vivaldi, ...)
- Musik von Georg Winston (z. B. „Summer“, „December“)
- Cd´s aus dem Neptun-Verlag, München.
- Meditative Naturmusik (Echo of nature; stream of dreams; etc., oft günstig bei Supermärkten)
- Bücher zum Thema Tanz, mit CD:
  - Hirsch, Elke: Kommt, singt und tanzt. Patmos, Düsseldorf, 1997
  - Macht, Siegfried: Gottes Geist bewegt die Erde. Bonifatius Verlag, Paderborn, 1994.
- Tänze für die Gruppe. AG für Gruppenberatung. Prod. Nr. 150 325/2.
- CD Die heilende Kraft der klassischen Musik. Kösel Verlag.
- CD mit Instrumentalmusik von Kathi Stimmer-Salzeder, Stefans Starzer, u. a.: „Wasser“ / „Erde“. Bestelladresse: Kathi Stimmer-Salzeder. Lärchenstr. 22. 84544 Aschau am Inn.
- Windham Hill´s: „Celtic moods“. Keltische Musik. Beziehbar über den Weltbild Verlag. Bestellnr. 698 746 oder Windham Hill´s: „Amient Dreams“, Bestellnr.: 698 753 oder Windham Hill´s: „Magic Pianos“, Bestellnr.: 698 761. Alle CDs enthalten Musik verschiedener Komponisten.