





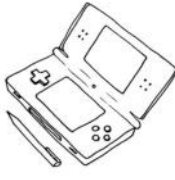
Inhalt

Erläuterungen	4
Theorieteil	
Stillarbeit als Sozialform	5
Helfer für die Stillarbeit	7
Wie stelle ich Stille her?	8
Stille-Rituale	9
Wie wähle ich Stille-Rituale oder Ruhe-Signale aus?	10
Wie führe ich ein Ruhe-Signal ein?	12
Stille als Unterrichtsthema	13
Was steckt hinter Stille-Übungen?	15
Merkmale von Stille-Übungen	16
Materielle Ausstattung für Stille-Erfahrungen	17
Praxisteil	
Zeig mir, wo ich bin – Kugelrollen	18
Eine Minute Ruhe – Stecknadel fällt	19
Muskelzauber – Tiergesichter	20
Flasche zerdrücken – Zitronenübung	21
Fantasiereise – Geräusche raten	22
Materialteil	
Stille-Grafiken	23
Helfer-Wurm	24
Tier-Kärtchen	25
Bewusstes Atmen	26
Lärmampel	27
Text Fantasiereise	28



Stille als Unterrichtsthema (1)

1. Warum ist Stille wichtig?

<p>Termindruck</p> <p>Es ist zwischenzeitlich normal, dass die Freizeit von Grundschulkindern getaktet ist. Sie erlernen ein Instrument oder singen in einem Chor, sind in einem Sportverein aktiv, nehmen an einer Schul-AG teil oder haben andere Verpflichtungen.</p> 	<p>Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten</p> <p>Einige Kinder haben eine verkürzte Konzentrationsspanne, einen ausgeprägten (hyperaktiven) Bewegungsdrang oder zeigen ein übersteigertes Selbstbewusstsein.</p>
<p>Verringerung der Bewegungszeiten</p> <p>Nur noch 30 % der Kinder spielen heutzutage täglich draußen und nur 11 % treiben täglich Sport, während 13 % der Kinder z. B. Fußball nur als Videospiel spielen.</p>	<p>Erhöhte Lärmbelastung</p> <p>Im Vergleich zu früher erleben Kinder fast nie völlige Stille. Irgendwo klingelt immer ein Handy, kündigt ein Piepen eine Textnachricht an, Verkehrs- oder Baustellenlärm sind an der Tagesordnung.</p> 
<p>Gestiegene Erwartungshaltung der Eltern</p> <p>Angesichts zunehmender Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt hat der Bildungsabschluss immens an Bedeutung gewonnen. Viele Eltern sind bemüht, ihre Kinder von klein auf bestmöglich zu fordern und haben hohe Ansprüche an ihre Leistungen. Der Übergang aufs Gymnasium ist vielerorts schon in Klasse 1 Thema.</p>	<p>Hoher Medienkonsum¹</p> <p>74 % der Kinder zwischen 6 und 13 Jahren sehen täglich durchschnittlich eine Stunde fern. 42 % nutzen jeden Tag ein Handy, 14 % einen Computer, 27 % das Internet und 22 % spielen digitale Spiele. Der Rest gibt an, diese Medien mindestens einmal pro Woche zu nutzen.</p> 

Alle genannten Punkte zusammengekommen führen zu einer gesteigerten Unruhe und damit verbunden zu einer höheren Lautstärke in den Klassenzimmern. Das beeinträchtigt die Lernatmosphäre sowie die Unterrichtsqualität insgesamt.

¹ Medienpädagogischer Forschungsverbund West (Hrsg.): *KIM-Studie 2018. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-jähriger Kinder und Jugendlicher*, 2018



Stille als Unterrichtsthema (2)

2. Welche Effekte hat Stille für Ihre Schüler*innen?

- Sie erleben die Stille als Gegenpol zum stressigen (Schul-)Alltag.
- Da Sie die Stille-Übungen bewusst in Ihren Unterricht einbauen und während der Zeit die Unterrichtsthemen pausieren, wird Ruhe als etwas Wertvolles erlebt.
- Die Kinder erleben und steuern ihren Körper und ihre Atmung ganz bewusst.
- Sie werden für ihre Sinne sensibilisiert.
- Die Schüler*innen werden entspannter und sind weniger unruhig.
- Sie gelangen so wieder in ein inneres Gleichgewicht.
- Demzufolge zappeln sie weniger auf ihren Stühlen umher.
- Die Kinder können sich besser bzw. länger konzentrieren.
- Sie gehen achtsamer mit ihren Mitschüler*innen um.

3. Was bringt das für Ihren Unterricht?

- Sie können längere (Still-)Arbeitsphasen einfordern.
- Das Konfliktpotenzial reduziert sich.
- Es herrscht ein sozialeres Miteinander.



Profitipp:

Führen Sie Schrei- und Flüsterspiele durch. Lassen Sie die Kinder z. B. einen Satz in verschiedenen Lautstärken aussprechen und diskutieren Sie im Anschluss über die Wirkung. Sehr spannend ist es auch, wenn Sie eine Arbeitsanweisung bewusst ganz leise geben oder einmal für den Verlauf einer Unterrichtsstunde Flüsterton für alle Anwesenden vorgeben. Wer sich nicht daran hält, muss eine Aufgabe erledigen, die der Klasse zugutekommt.

Wie wäre es, wenn Sie alle Kinder gleichzeitig laut einen Text vorlesen lassen und selbst zeitgleich ein kurzes Gedicht aufsagen. Wie lange dauert es, bis alle Kinder das bemerken und verstummen, um Ihnen zuzuhören?



Was steckt hinter Stille-Übungen?

Im Praxisteil werden Ihnen verschiedene Übungen vorgestellt, mit denen Sie Ihren Schüler*innen das Thema „Stille“ in unterschiedlicher Form näherbringen können. Die (therapeutischen) Hintergründe der Übungen werden nachfolgend kurz erläutert.

Autogenes Training

Diese Methode wurde vom deutschen Arzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Ziel hierbei ist es, sich über die Selbstbeeinflussung in den Zustand der Entspannung zu versetzen. Die Methode wird auch bei chronischen Schmerzen angewandt. Die Gedanken werden zunächst ganz bewusst auf einzelne Körperteile (z. B. „Du spürst dein linkes Bein“), das Herz oder die Atmung gelenkt. Im Anschluss daran werden innere Bilder erzeugt (z. B. „Du liegst auf einer Wiese inmitten von roten Mohnblumen“).

Progressive Muskelentspannung

Der Amerikaner Edmund Jacobson gilt als der Begründer dieser Methode. Er entdeckte, dass sich die Muskelspannung bei Gefühlen der Unruhe oder Erregung deutlich erhöht. Ziel der Methode ist das bewusste Anspannen und Entspannen einzelner Körperteile zur Reduktion von Unruhe und Angstzuständen.



Bewusstes Atmen

Im Alltag atmen die meisten Menschen häufig zu flach, d. h. sie lassen die Atemluft nicht vollständig entweichen. Steigt die Hektik und der Stress nimmt zu, wird die Atmung bei jedem flacher. Durch eine langsame, tiefe Bauchatmung hingegen stellt der Körper sich auf den Schlaf-Modus ein und somit reduzieren sich die Unruhe und der Stress. Mithilfe des kindgerechten Arbeitsblatts „Bewusstes Atmen“ können Sie Ihre Schüler*innen für das bewusste Atmen sensibilisieren.



Profitipp:

Hüten Sie sich davor, ohne Schulung an Ihren Schüler*innen „herumzuthrapieren“. Stellen Sie fest, dass ein Kind tatsächlich nicht zur Ruhe kommen kann, steckt möglicherweise eine AD(H)S- oder anders geartete Wahrnehmungsstörung dahinter. Ist ein anderes nach einer Fantasiereise sehr aufgeregt, müssen Sie die Eltern auf jeden Fall informieren.

Möglicherweise sind innere Bilder entstanden, die Erinnerungen an etwas (Ungutes) heraufbeschworen haben. In beiden Fällen sind unbedingt Fachleute hinzuzuziehen.



Eine Minute Ruhe



2–5 min



Stoppuhr

So geht es:

1. Bitten Sie die Kinder, alle Aktivitäten zu beenden, sämtliche Gegenstände aus den Händen zu legen und in einer entspannten Haltung an ihren Tischen zu sitzen.
2. Eine Minute lang darf nun niemand sprechen. Die Kinder haben die Aufgabe, währenddessen ganz bewusst auf alle Geräusche zu achten.
3. Anschließend berichtet jedes Kind, was es in der Stille gehört hat.



Sammeln Sie die erlauschten Dinge an der Tafel. Zusätzlich können die Geräusche nach ihrer Herkunft (Klassenzimmer, Schulhof) sortiert werden.



Stecknadel fällt



2–5 min



Stecknadel, evtl. eine Pipette, ein Glas, Wasser

So geht es:

1. Lassen Sie eine Stecknadel mehrmals auf Ihren Tisch fallen.
2. Die Kinder sollen derweil absolut still sein und die Augen schließen.
3. Sie zählen, wie oft sie die Nadel fallen hören.



Alternativ können Sie Wasser tröpfchenweise aus einer Pipette in ein Glas tropfen lassen.





Bewusstes Atmen

1. Wie fühlst du dich gerade?

☐ unruhig ☐ müde ☐ entspannt ☐ anders, nämlich: _____

2. Miss deinen Puls: Erfühle dazu z. B. am Hals deine Halsschlagader. Zähle, wie oft dein Herz in einer Minute schlägt (jemand mit einer Stoppuhr gibt die Zeit vor). Oder zähle deine Atemzüge in einer Minute.

Mein Puls war: _____

Es waren ____ Atemzüge.

Tipp: Zum Puls messen kannst du auch deinen Puls für zehn Sekunden zählen und die Zahl mit sechs malnehmen.

Führe jetzt die folgende Übung ganz langsam durch:

1. Setze oder stelle dich aufrecht hin. Wenn du möchtest, kannst du dich auch hinlegen.
2. Schließe die Augen.
3. Lege deine Hände flach auf deinen Bauch.
4. Atme tief durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus.
5. Fühle dabei mit deinen Händen ganz bewusst, wie deine Bauchdecke sich hebt und wieder senkt.
6. Wiederhole das zweimal.
7. Öffne anschließend wieder die Augen, strecke und recke dich.



Beantworte danach die Fragen:

1. Wie fühlst du dich jetzt?

☐ wie vorher ☐ besser als vorher ☐ schlechter als vorher

2. Miss deinen Puls oder zähle erneut deine Atemzüge.

Mein Puls war: _____

Es waren ____ Atemzüge.