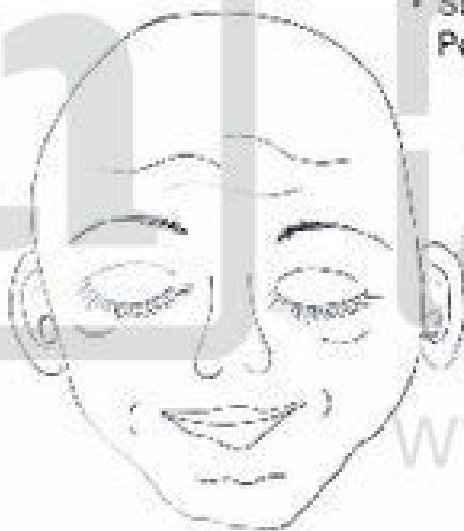


# Allgemeine Tipps zu Stille-Übungen

- Machen Sie sich selbst mit Stille-Übungen vertraut. Wenn Sie selbst nicht ruhig sind, werden es Ihre Schüler auch nur schwer.
- Beginnen Sie so früh wie möglich mit den Übungen. Wenn die Klasse erst einmal „aus dem Ruder“ gelaufen ist, wird es viel schwieriger!
- Machen Sie Stille-Übungen regelmäßig. Nur Rituale haben Entspannungscharakter!
- Wenn Sie hektisch und nervös sind, werden Sie der Klasse keine Ruhe vermitteln können. (Das ist leicht gesagt, ich weiß).
- Vor jeder Stille-Übung sollten Sie eine Bewegungsphase einlegen, das kann vom kräftigen Strecken der Arme und Beine bis zu Gähnungen, tiefen Atemzügen, Hüpfen auf der Stelle oder über den Schulhof rennen etc. sein.
- Zur Einführung der Stille-Spiele nur kurze Übungsphasen ansetzen. Viele Übungen bringen nicht automatisch viel Ruhe mit sich.
- Keinen Schüler zu Übungen zwingen. Manche Kinder mögen auch nicht die Augen schließen.
- Unruhige oder unwillige Kinder dürfen sich in die Lese- oder Spielecke zurückziehen. Damit stören sie die übrige Klasse nicht oder sie sind aus Respekt vor den anderen einfach nur ruhig, beteiligen sich aber nicht.
- Nach dem Spiel mit den Kindern sprechen. Zuhören ist ganz wichtig! Fortschritte loben!
- Anstelle des Gesprächs können die Eindrücke auch schriftlich oder zeichnerisch ausgedrückt werden. So haben Sie mehr Zeit, die Ruhe auf die Kinder wirken zu lassen.
- Sie sollten keine negative Wertung vornehmen. Positive Bestärkung motiviert!
- Wichtig ist die Erkenntnis, dass jedes Kind eine andere Wahrnehmungsfähigkeit hat. Daher werden nie alle Kinder gleich ruhig werden.
- Jede Wahrnehmung ist ein persönliches seelisches Erlebnis aus, das auch so respektiert werden muss.



# 1 Zum Klangstab (Energy Chime)

Der Klangstab erzeugt einen hellen, lang anhaltenden Ton, da der Stab durch seine Aufhängung frei schwingt. Mit seiner Hilfe können Sie entspannen, aufmerksam zuhören, meditieren oder auch Signale zu Ihren Stille-Übungen geben. Der Ton wandert regelrecht durch den Raum...



Wir testen unseren Klangstab:

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis. Jeder darf den Klangstab einmal anschlagen und lauschen, wie der Ton langsam verklingt.

Dann werden die Aufforderungen präziser, und alle werden erstaunt sein, welche unterschiedliche Schwingungen sich dem Klangstab entlocken lassen. Der Lehrer gibt die Anweisungen: Zart, kräftig, vorsichtig, mittelstark ... Jeder Schüler interpretiert die Aufforderung anders, sodass sich eine Fülle von Klangstärken ergibt.

Im weiteren Verlauf können die Schüler (im Wechsel) den Klangstab selbst einsetzen. Dazu gibt der Lehrer verschiedene Wörter vor (z.B. „der starke Löwe“). Nun schlagen die Schüler den Klangstab stark an.

In einem weiteren Schritt können sich die Kinder die Wörter auch selbst ausdenken. Hier eine kleine Wortsammlung:

Der kräftige Bär  
Der zarte Schmetterling  
Die schwache Maus  
Das mutige Krokodil  
Die lustigen Affen  
Die müde Raupe  
Der leise Vogel  
Der schwere Gorilla



Weitere Ideen:

Die Kinder könnten eigene Geschichten schreiben (z.B. Reizwortgeschichten) und diese der Klasse vorlesen. Ein Kind „verklängt“ die Geschichte!

## Wahrnehmungsübungen mit dem Klangstab

### 1. Wir schweben über die Brücke

Alle Schüler setzen sich entspannt an ihren Platz. Die Arme werden auf dem Tisch gekreuzt und der Kopf darauf gelegt. Die Augen werden geschlossen. Es ist sicher noch gemütlicher, wenn jedes Kind ein Kissen in der Klasse deponiert hat und dieses als Unterlage benutzt.

*„Stellen wir uns vor: Du stehst alleine an dieser Brücke. Sie führt zu einer unbekanntem Insel. Auf dieser Insel gibt es keine Töne. Alles ist still. Kein Vogel ist zu hören. Schließe deine Augen und geh' über die Brücke auf die Insel, wenn du den Klangstab einmal erklingen hörst.*

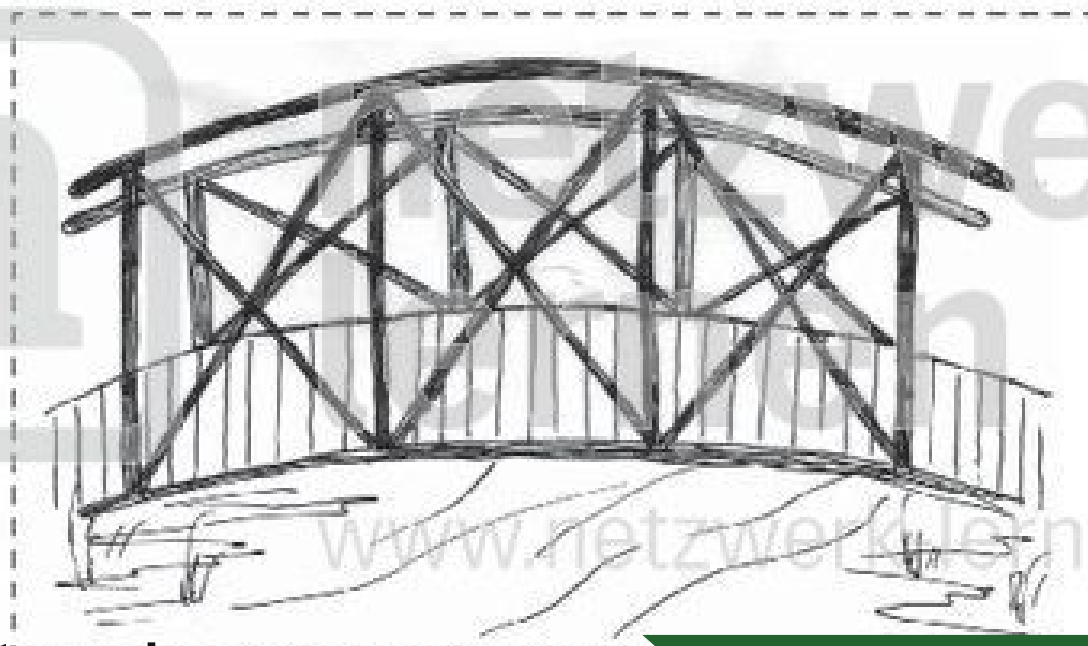
*Dort kannst du viel sehen, aber nichts hören. Wenn der Klangstab zweimal klingt, kommst du zurück, öffnest die Augen und streckst dich.“*

Nun liegt es an Ihnen, wie lange Sie die Übung eröfnen lassen. Zu Beginn sollte es bei 20 bis 30 Sekunden bleiben. Eine längere Zeit bis zu 2 Minuten lässt sich nach einigem Üben sicher erreichen.

Nachdem die gesamte Klasse von der Insel zurückgekehrt ist, gönnen Sie ihr einige Minuten Ruhe. Später können Sie Folgendes fragen:

- Was habt ihr empfunden?
- Hat es euch gefallen?
- Wie sieht eure Insel aus?
- Wart ihr dort ganz alleine?

Vielleicht möchten einige Schüler auch ein Bild von ihrer Insel malen. Sie können auch anregen, diese Empfindungen als Hausaufgabe niederzuschreiben und zu illustrieren.



## 1 Zum Klangstab (Energy Chime)

### 2. Der Ton macht eine Reise



Der Lehrer beginnt: *„Heute machen wir eine Reise mit dem Ton des Klangstabes. Jeder darf sich aussuchen, wohin er gerne reisen möchte. Auf den Bauernhof vom letzten Urlaub, an den wunderschönen Sandstrand, auf den Spielplatz mit den hohen Bäumen gleich nebenan, einfach nur in die gemütliche Kuschelecke seines Zimmers, in die warme Badewanne, ans Lagerfeuer ... Der Ton wird uns dahin bringen, wo wir gerne hin möchten. Erklingt der Klangstab einmal, gehen wir auf die Reise. Erklingt er zweimal, ist sie wieder vorbei.“*

Auch diese Übung sollte zu Beginn der „Trainingssaison“ nicht länger als 20 bis 30 Sekunden dauern und ist nach gewisser Übung dehnbar, bis zu 4-5 Minuten.

Die Schüler, die ihre Eindrücke von dieser Klangreise schildern möchten, dürfen das gerne nach einer kurzen Ruhepause.

### 3. Die Blumen blühen

Ein wenig Platz ist hier nötig, denn die Kinder sollen sich zu sechst oder acht in Kreisen auf den Boden setzen. Jeder Kreis bildet eine Blütenknospe. Der Klangstab wird erst leise, dann immer kräftiger angeschlagen. Die Knospe öffnet sich, indem die



Kinder ihre Arme strecken, und wird so zu einer großen Blüte.

Nun wird der Klangstab wieder leiser, die Blütenblätter schließen sich.

### 4. Das Sonnenspiel

Die Schüler stellen sich im Kreis auf. Wieder wird Platz benötigt, denn sie sollen sich beim Ertonen des Klangstabes auf den Boden legen und mit Händen und Füßen ihren Nachbarn berühren. Zusammen bilden alle eine große Sonne. Eine fröhliche Musik regt zum Träumen an. In der Sonne werden Ruhe und Kraft getankt.



## 1 Zum Klangstab (Energy Chime)

### 5. Wir suchen den Klang

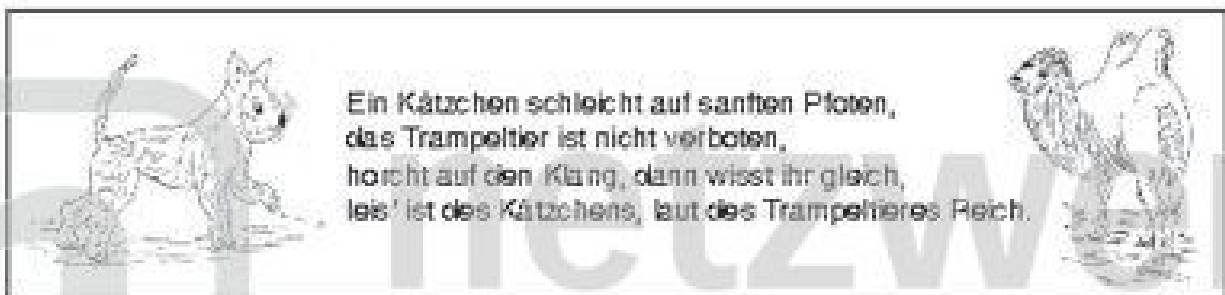
Es ist schwierig, genau zu bestimmen, woher der Klang kommt. Stehen wir vor einem Bahnübergang, sind wir erst überzeugt, der Zug naht von links, dann glauben wir, er kommt von rechts, bis er dann plötzlich doch links erscheint. Exaktes Hören kann ganz schön schwierig sein!

Die Schüler stehen im Kreis und haben die Augen geschlossen. Alle haben die Hände auf dem Rücken. Der Lehrer läuft den Kreis ab und gibt dabei einem

Schüler unauffällig den Klangstab, welchen dieser dann hinter dem Rücken erklingen lässt. Alle Schüler zeigen mit der Hand an, aus welcher Richtung der Klang ertönt. Es ist erstaunlich, welche unterschiedliche Meinungen es da gibt! Alles wird jedoch wertungsfrei registriert.



### 6. Mal laut, mal leise



Variante 1: Der Klangstab wird mal laut, mal leise angeschlagen. Entsprechend gehen die Kinder leise wie die Katze oder laut wie das Trampeltier durch den Raum.

Variante 2: Je nach Lautstärke des angeschlagenen Klangstabs bewegen sich die Kinder im Reich des Trampeltiers oder der Katze. Dazu teilen Sie das Klassenzimmer in zwei Bereiche, in denen ein vergrößertes Bild des Tieres auf dem Boden liegt. Wichtig ist dabei, dass sich die Schüler leise bewegen, damit sie den Klangstab hören.

## 1 Zum Klangstab (Energy Chime)

### 7. Mal schnell, mal langsam

Die Schüler sollen die Länge des Klanges hören und einmal in schnelle Bewegungen und ein anderes Mal in langsame Bewegungen umsetzen:

„Der Löwe schleicht langsam und suchend durch die Savanne. Doch dann entdeckt er eine Beute, vielleicht eine Gazelle oder ein Zebra. Schon jagt er schnell davon!“

Der Lehrer schlägt den Klangstab an. Erst einige leise, sanfte Schläge. Doch plötzlich wittert er Beute. Er beginnt zu laufen, immer schneller...



„Doch leider ist die Beute entwischt. Der Löwe wird wieder langsam und sucht sich schließlich einen Schlafplatz.“

Der Klangstab schweigt, die Kinder bleiben stehen.

### 8. Der Klangkönig

Die Schüler bilden wiederum einen Kreis. Sie schließen die Augen. Der Lehrer steht in der Mitte und schlägt den Klangstab sanft an. Dann wandert er im Kreis umher, wobei er immer wieder den Klangstab leicht ertönen lässt. Die Schüler zeigen stumm auf die Klangquelle.



Variante 1: Diese Übung können Sie auch mit Schülern als Klangstab-Spiel durchführen.

Variante 2: Interessant wird es auch, wenn nur 5 Schüler gegeneinander im Kreis spielen. Dabei sind die anderen die „Stille-Jury“. Nach jeder Runde scheidet ein „Sucher“ aus, weil sein Fingerzeig nicht ganz der Klangquelle gefolgt ist. Wer ist zum Schluss der „Klangkönig“?

## 9. Die Lob- und Wunschrunde mit dem Klangstab

Diese Übung ist besonders dann geeignet, wenn es in der Klasse Streit und Ärger gegeben hat. Der Klangstab wird einem Schüler übergeben und der beginnt die Lobrunde, indem er den Stab leicht anschlägt. Ist der Ton verklungen, sagt er sein Lob:

*„Ich möchte Martin loben, weil er mich in der letzten Woche nicht mehr gestoßen hat.“*

Der Stab wird weitergereicht, und der nächste Schüler darf sein Lob beim Verklingen des Klangstabes aussprechen. Wer nichts sagen möchte, gibt den Klangstab schweigend weiter.

Wenn der Klangstab die Reise durch die Klasse gemacht hat (die Lobrunde beendet ist), wird mit der Wunschrunde begonnen. Wieder darf jedes Kind, wenn es an der Reihe ist, den Stab leicht anschlagen. Dann formuliert es seinen Wunsch:

*„Ich wünsche mir von Anika, dass sie ihre eigenen Bücher mitbringt und nicht immer meine Sachen benutzt.“*

Lob und Wünsche sollen schweigend von der Klasse aufgenommen werden.

Wichtig ist, dass die Klasse lernt, ihre Wünsche so zu formulieren, dass niemand verletzt oder bloßgestellt wird.

Wird diese Methode eingeführt, können die Kinder durch Redeimpulse unterstützt werden. „Ich möchte \_\_\_\_\_ loben, weil ...“

Anschließende Diskussionen sind nicht erlaubt. Dies schult die Kritikfähigkeit bzw. das Äußern konstruktiver Kritik.

Hier sind Sie als Lehrer gefordert, denn so individuell wie die Wünsche der Schüler sind, so ist auch deren Verhalten in solchen Situationen.

Es können natürlich auch nur Wünsche oder nur Lobrunden geäußert werden, ohne mehrere Runden miteinander zu verknüpfen.

Dies sollten (können) Sie vom Bedarf Ihrer Klasse abhängig machen.



## 1 Zum Klangstab (Energy Chime)

### 10. Wahrnehmungsübung: Wie lange klingt der Ton?

Der Lehrer fordert alle Schüler auf, ihre Arme auf den Tisch und dann den Kopf auf die Arme zu legen. Sie sollen die Augen schließen.

Für diese Übung ist absolute Ruhe notwendig. Diese Notwendigkeit dürften die Kinder nach einem ersten Durchgang selbst erkennen.

Der Lehrer schlägt nun den Klangstab an. Die Schüler lauschen. Wenn die Kinder das Gefühl haben, dass sie den Ton nicht mehr hören können, sollen sie die Hand heben.

Wenn alle die Hand heben, geht es in eine neue Runde.

Der Lehrer sollte die Stärke des Tones immer variieren.

Natürlich kann man den Klangstab auch einem Schüler geben.



Variante 1: Wer den Ton am längsten hört, kann zum Sieger gekürt werden.

Variante 2: Ein Kind schließt die Augen und stellt sich mit dem Rücken zur Klasse. Ein Mitschüler schlägt den Klangstab heimlich unter der Bank.

Variante 3: Um die Übung zu erschweren, können durch die Schüler zusätzlich Nebengeräusche wie Klatschen und Stampfen erzeugt werden.



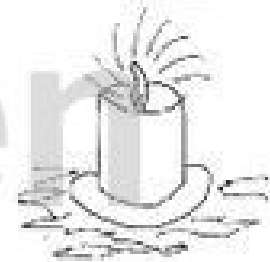


## Fantasiereisen mit dem Klangstab

Allgemeines zum Thema Fantasiereisen:

- Voraussetzungen

Es gelten die gleichen Voraussetzungen wie anfangs des Buches beschrieben. Doch um den Erfolg noch zu optimieren, sollte man in der Klasse kein grelles Licht haben. Eine Kerze, Duftkerze oder Duftlampe auf dem Pult steigern die gemütliche Atmosphäre. Auch eine leichte Verdunkelung ist vorstellbar.



- Durchführung

Eine Fantasiereise ist keine Geschichte, die einfach vorgelesen wird, in der Hoffnung, die Kinder werden schon ruhig sein und zuhören. Sie sollten ein festes Ritual einführen, wobei der Klangstab wiederum Hilfestellung gibt. Sie schlagen ihn etwas kräftiger an, damit ihn jeder Schüler hört, und beginnen mit dem Satz: „Ich lade euch zu einer Reise auf die Glockenblumenwiese (o.ä.) ein“.

- Das Vorlesen

Beim Vorlesen ist es wichtig, selber ruhig und entspannt zu sein. Lesen Sie langsam, denn die Schüler sollen ja nicht nur zuhören, sondern die Worte auch in ihre eigenen Bilder umsetzen. Das ist aber nur möglich, wenn sie genug Zeit dazu haben. Machen Sie beim Lesen bewusst Pausen. Sie sollten schon eine eigene Vorstellung zu den Fantasiereisen haben, denn dann „klingen“ sie beim Vorlesen umso glaubwürdiger.

- Die Rückkehr

Genauso wichtig wie der Beginn ist auch das Ende der Fantasiereise. Es ist wichtig, jedem die Zeit zu geben, die er braucht, um in die Realität zurückzufinden. Der Klangstab zeigt durch eine Ruhepause an, wann alle wieder am Platz sein sollten.

- Der Abschluss

Die Kinder dürfen ihre Eindrücke schildern, schriftlich, zeichnerisch oder im Gesprächskreis. Kritik würde das Vertrauen des Kindes enttäuschen, daher immer wertfrei erzählen lassen!



## Die Seite für den Lehrer

### 1. Auf zur Glockenblumenwiese

„Schließt die Augen, in Gedanken stehen wir nun auf, gehen zum Fenster und öffnen es (Geräusch des Fenstergriffes). Warme Luft strömt ins Zimmer. Der Duft der Luft lockt uns an. Wir beginnen zu schweben. Wir spüren den Boden unter den Füßen nicht mehr. Wir fliegen aus dem Fenster und steigen immer höher, unter uns fliegt die Schule. Jetzt schweben wir in Richtung Wald. Am Waldrand duftet es nach frischem Holz und Laub (tief einatmen und ausatmen). Die Sonne wärmt uns. Langsam verlieren wir an Höhe, wir sinken. Im Schatten des Waldes wird es kühler. Wir schweben zum Boden und stehen nun im feuchten Gras. Es kitzelt unsere Füße. Wir gehen einen schmalen Weg entlang. Holz knirscht unter unseren Füßen. Plötzlich kreuzt ein Eichhörnchen unseren Weg und verschwindet in den Baumwipfeln. Die Vögel zwitschern fröhlich in den Ästen. Der weiche Waldboden federt unsere Schritte ab, fast schweben wir über den Pfad. Dann bleiben wir einen Augenblick stehen und lassen die Ruhe und Friedlichkeit auf uns einwirken. Da erklingt plötzlich ein leises und seltsames Geräusch (Klangstab sehr leise mehrmals kurz hintereinander anschlagen und ausklingen lassen). Langsam kommt es immer näher. Es hört sich an wie ein sanftes Läuten von kleinen Glocken (Klangstab wieder leise anschlagen und etwas lauter werden). Zaghast gehen wir weiter. Wir sehen plötzlich Licht am Ende des Pfades. Das Geräusch ist nun deutlicher zu hören (Klangstab etwas lauter anschlagen). Wir erreichen nun eine große Lichtung. Uns bietet sich ein traumhaftes Bild. Tausende von Blumen bilden ein hellblaues Blumenmeer. Wir gehen einen Schritt in die Wiese und erkennen, dass es Glockenblumen sind. Sanft und leise wiegen sich die Blumen im Wind. Eine solche Wiese haben wir noch nie gesehen. Wir lauschen den Glockenblumen, wie sie zart läuten. Es hört sich einfach wunderschön an (Klangstab mehrmals anschlagen). Wir gehen weiter in die Wiese hinein und berühren die Blumen, sie sind noch feucht vom Morgentau. Wir atmen die frische Luft ein und genießen den Moment (nochmals einige Male den Klangstab anschlagen). Nun machen wir uns auf den Rückweg. Wir laufen wieder am Pfad entlang. Nun kommen wir an den Waldrand zurück. Sachte heben wir ab und schweben der Sonne entgegen. Wir denken nochmals an die traumhafte Glockenblumenwiese. Schließlich liegt das Schulgebäude wieder unter uns. Wir verlieren an Höhe, erkennen nun deutlich unser Klassenzimmerfenster. Wir schweben zurück ins Zimmer und lassen uns wieder auf unserem Stuhl nieder. (Um uns herum öffnen die Kinder die Augen und fangen leise an, von ihrer Reise zu berichten.)

