

# „Hörst du noch etwas?“

## Übung zur Stille

Je mehr Menschen zusammen sind, umso intensiver und lauter können Geräusche sein. Vielleicht kennen Sie den Geräuschpegel, der in verschiedenen Einrichtungen vorhanden ist? Die Kinder toben, lachen, reden, spielen, lernen, malen, ... Den Kindern und den pädagogischen Fachkräften ist es häufig zu laut und zu viel. Sie fühlen sich angestrengt, überfordert, unkonzentriert, unruhig. Dieser Text soll Sie ermutigen, hin und wieder Momente der Stille in Ihre Einrichtung zu bringen. Dadurch kann der Alltag für alle Beteiligten leichter gemeistert werden.



Foto: Regina Kaute/Pixelio

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Maria Montessori beschrieb die Entdeckung der Stille wie eine große Überraschung. Sie betrat eines Tages das Klassenzimmer mit einem vier Monate alten Säugling auf dem Arm. „Er macht gar keinen Lärm“, sagte sie zu den Kindern und fügte scherzend hinzu: „Niemand von euch könnte ebenso still sein.“ Ihr fiel auf, dass die Kinder um sie herum eine intensive Spannung hatten. Sie hingen an ihren Lippen und fühlten tief, was sie sagte: „Sein Atem geht ganz leise“, fuhr sie fort. „niemand von euch könnte so leise atmen.“ Maria Montessori schien es, als hätte der Säugling eine Atmosphäre von Stille in das Zimmer gebracht. Das war der Beginn der Stille-Übungen für Maria Montessori.

Die „Übungen zur Stille“ oder anders formuliert, die Konzentration auf eine Sache, um den Geist zu bündeln, das Alltagsgeschehen loszulassen, um sich wieder nach innen zu besinnen, sind sehr intensive und wirkungsvolle Übungen, um wieder neue Kräfte zu tanken und sich selbst wieder besser zu spüren.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen Übungen mit einer Klangschale hierzu vorstellen.

Benötigtes Material:

- Klangschale
- Kleine Styroporkügelchen
- Ein langes Seil
- Bild einer großen Schnecke (Kopien)
- Buntstifte

### 1) Wie lange kannst du den Ton der Klangschale hören?

Alle Kinder legen sich auf den Rücken, schließen die Augen und legen ihre Arme mit der Handfläche nach oben neben sich. Bitten Sie die Kinder, auf den Ton der Klangschale zu hören. Wenn die Kinder den Klang nicht mehr hören, sollen sie leise ihre Handflächen umdrehen. Es wird sicherlich interessant sein, zu beobachten, welche Kinder sich auf den Ton konzentrieren können, und welche Kinder Probleme mit dieser Übung haben.

### 2) Kannst du den Ton der Klangschale sehen und hören?

Stellen Sie sich mit den Kindern im Kreis auf. Die Kinder dürfen so dicht zueinander stehen, dass alle gut in die Klangschale blicken können. Bitten Sie die Kinder, genau auf die Schale zu achten und zu beobachten, ob man den Ton sehen kann.

Schlagen sie die Schale an. Erst wenn der Ton verklungen ist, dürfen die Kinder sprechen. Vielleicht konnten die einen oder anderen die Vibration des Tons am Schalenrand sehen, vielleicht konnte keines der Kinder irgendetwas sehen.

Legen Sie nun kleine Styroporkügelchen in die Schale. Bitten Sie die Kinder erneut, genau die Schale zu beobachten. Die Kügelchen beginnen nun zu tanzen. Wann hören die Kügelchen auf zu tanzen? Bevor der Ton verklingt oder hören die Kügelchen gemeinsam mit dem Ton auf zu tanzen? Besprechen Sie dies gemeinsam mit den Kindern. Können Sie am Verhalten der Kinder schon eine Veränderung feststellen? Meist werden die Kinder konzentrierter und ruhiger.

### 3) Kannst du den Ton der Klangschale fühlen und hören?

Stellen Sie sich mit den Kindern wieder im Kreis auf. Die Kinder sollten so viel Abstand zueinander haben, dass sie sich mittels einer leichten Drehung des Oberkörpers zum Nachbarn wenden können, um diesen zu erreichen. Schlagen Sie die Klangschale an. Nun erklären Sie den Kindern, dass Sie die Klangschale vorsichtig an ihren nächsten Nachbarn weitergeben werden. Wichtig ist, dass alle darauf achten, dass der Ton der Schale nicht verklingt. Regen Sie die Kinder an, auch den Ton zu fühlen und zu hören, so lange das möglich ist. Nun schlagen Sie erneut den Ton an und geben die Schale vorsichtig weiter. Verklingt der Ton der Schale ohne dass diese einmal im Kreis herum ist, schlagen Sie die Schale erneut an. Konnten Sie spüren, sehen, merken wie die Kinder auf die Schwingung der Schale und den Ton reagiert haben – wie andächtig und vorsichtig die Schale an den Nächsten weitergegeben wurde? Wie konzentriert und gefasst sich die Kinder verhalten haben? Gab es Kinder, die Schwierigkeiten mit dieser Übung hatten und sich nicht darauf einlassen konnten? Was können Sie nach der Übung am Verhalten der Kinder feststellen?

*„Mit diesen Übungen können die Kinder und Erwachsenen wieder neue Kräfte tanken und sich selbst besser spüren.“*

### 4) Kannst du zum Klang der Tonschale die Form einer Schnecke mit den Augen verfolgen?

Legen Sie mit einem Seil eine Schnecke am Boden aus. Bitten Sie die Kinder, sich um diese Schnecke herumzusetzen (Stuhlkreis). Aufgabe soll sein, dass die Kinder mit den Augen die Schnecke abtasten. Von außen nach innen oder von innen nach außen. So, wie es ihnen guttut. Wenn der Ton verklungen ist, dürfen Sie mit den Kindern besprechen, was ihnen gut getan hat – welche Richtung war leichter – von innen nach außen oder von außen nach innen? Händigen Sie den Kindern ein Blatt aus, auf dem eine ähnliche Schnecke gezeich-

net ist. Die Kinder dürfen nun ihren „Augenweg“ einzeichnen. Intensivieren können Sie diese Übung auch, indem Sie die Kinder bitten, in die Schnecke Kraftsymbole einzuzeichnen: Dinge, die die Kinder schon gut können: Trampolin springen, hören, lachen, freundlich sein, ...

Probieren Sie diese Übungen aus! Sie werden spüren und sehen, wie die Kinder auf die Ruhe in der Gruppe, den Klang der Schale und deren Schwingung reagieren (Sie natürlich auch!). Durch das Fokussieren auf die „Klangschale“ werden Regenerationsprozesse in Gang gesetzt, so dass die Kinder nach dieser Übung wieder fit und frisch sind für neue Anforderungen und Herausforderungen.

Wunderbar und extrem hilfreich für den Alltag in einer Einrichtung ist die Ritualisierung solcher Übungen, z. B. vor dem morgendlichen Stuhlkreis oder nach dem Mittagessen. Die beschriebenen meditativen Übungen zur Stille zeigen bei einer regelmäßigen Anwendung auch physiologische Auswirkungen. Buchner zählt hierzu beispielsweise einen besseren Sauerstoffverbrauch im Blut, das Absinken des Blutdrucks, ein gestärktes Immunsystem und eine ver-

stärkte Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Serotonin. „Aufgrund dieser physiologischen Effekte ist verständlich, dass Meditation ausdrücklich als „Werkzeug des Glücks“ gewürdigt wurde und sich günstige Auswirkungen auf psychologische Variablen nachweisen ließen, speziell mehr Wohlbefinden“ (Buchner 2009).

Auch bei Dieter Krowatschek, der mit verhaltensauffälligen Kindern arbeitet, lassen sich viele Praxisbeispiele finden, in denen mittels solcher Übungen wieder Ressourcen gebündelt werden können (vgl. Krowatschek 2006).

Vielleicht merken Sie auch, welche regenerativen Ressourcen diese Übungen bei Ihnen und bei den Kindern freisetzen? Viel Freude beim Ausprobieren!

**Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,**  
NLP-Lehrtrainerin (dvnlp), LernCoach (nlpead),  
Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte  
im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie,  
Kinder & Lernen

**Kontakt**  
www.ressources.de

**Literatur:**  
Bucher, A. Anton;  
**Psychologie des Glücks.**  
Beltz Verlag, Weinheim 2009

Krowatschek, Dieter / Hengst, Ute:  
**Mit dem Zauberteppich unterwegs.  
Entspannung in der Schule, Gruppe und  
Therapie für Kinder und Jugendliche.**  
Verlag Modernes Lernen, Dortmund 2006

Montessori, Maria:  
**Kinder sind anders. Kinder fordern uns heraus.**  
Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2009

