

Stilleübungen

Bereits vor dem ersten Weltkrieg entwickelte Maria Montessori Unterrichtsmethoden, bei denen **Stilleübungen als Balance zur Betriebsamkeit** ihren festen Platz hatten. Stilleübungen können auf längere Zeit hin dazu führen, dass Kinder diese Phasen als wohltuendes Gegengewicht erleben, als Ausgleich zur vorwiegend kognitiven Arbeit in der Schule, zu Stress und Leistungsdruck, produktiv-schöpferisches Denken kann dabei zur Sammlung, Ruhe und Ausgeglichenheit führen.

Es geht nicht darum, von den Kindern von Anfang an die totale Stille und Bewegungslosigkeit zu erwarten, wie ich sie möglicherweise als Erwachsener in der Meditation suche. Stilleübungen müssen nicht Schweigeübungen sein, sondern beinhalten auch Übungen, die zum Stillwerden einladen.

Stille ist kein Ziel, Stille ist die Chance die Fülle des Lebens zu entdecken.

Das innere Stillwerden führt auch immer zur Begegnung mit sich selbst und zu ganz neuen Wahrnehmungs- und Erfahrungsmöglichkeiten (auch spiritueller Form).

Unter dem Begriff Stilleübungen werden sehr viele unterschiedliche Übungen verstanden. Hierzu gehören z.B.:

- **Sinnesübungen** (Gegenstände ertasten, Düfte erraten,...) Übungen zur Sensibilisierung der Sinne können dazu verhelfen, die körperlichen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, um diese angemessen befriedigen zu können.
- **Bewegungs- und Körperübungen** (Sie sprechen Kinder besonders an.) Sie sollen Bestandteil von Stilleübungen und Sinneserfahrungen sein. Die Anforderung, absolut still sitzen zu müssen, ist für Kinder schwer durchführbar und kann den unerwünschten Nebeneffekt haben, dass sich die Kinder ausschließlich darauf konzentrieren, Bewegungen zu vermeiden. Stille erfahren bedeutet jedoch nicht, bewegungslos oder gar starr zu sein.
- **Legen, Betrachten und Malen von Mandalas**
- **Phantasiereisen**

Umgang mit Störungen: Trotz guter Vorbereitung ist mit Störungen zu rechnen. Wenn die Kinder mit den Übungen vertrauter werden, nehmen auch diese ab. Hilfreich ist es, einige Regeln zu erstellen, die miteinander vereinbart werden und deren Einhaltung für das Gelingen der Übung entscheidend ist.

Solche Regeln können sein:

- Wer eine Übung vorzeitig beendet verhält sich ruhig und stört die anderen nicht. (Vorher besprechen, welche alternativen Möglichkeiten es gibt.)
- Während der Übung soll nicht gesprochen werden
- Es wird niemand für das, was er tut oder sagt, ausgelacht.

Störungen sind nicht in jedem Fall unangebracht. Sie können Signale sein, dass den Kindern der Zugang versperrt blieb, oder sie von der Übung überfordert wurden. Die Kinder sollten ausreichend Gelegenheit haben, Wünsche und Anregungen im Hinblick auf die Gestaltungsmöglichkeit einzubringen. Sie identifizieren sich leichter mit den Übungen, wenn sie sich mitbeteiligen dürfen. Es wird aber auch stets Kinder geben, die mit den Übungen nicht erreicht werden können.

Wie kann ich den Ablauf gestalten?

Einstimmungsphase

Die Kinder werden aufgefordert, sich bequem hinzusetzen, sich zu entspannen, die Augen zu schließen oder auf einen Punkt ruhen zu lassen (Kerze, Tuch, Stein, Blume, Schale, Baumscheibe,...)

Das gemeinsame, einander zugewandte Sitzen im Kreis erscheint hier als geeignete Form für geübte Gruppen. Die Körperteile und die Atmung sollen bewusst wahrgenommen werden.

Rituale helfen den Kindern schneller den Überstieg zu schaffen. (! Erscheinen sie aber nicht mehr angemessen, sollten sie verändert werden ! – Bewusst machen!)

Anleitungsphase

Nach der Einstimmungsphase erfolgt nun die Reise. Die Redeweise soll langsam, klar und natürlich sein. Zwischen den Sätzen immer längere Pausen machen, damit die Bilder mit dem inneren Auge wahrgenommen werden können. Das Ende soll klar gesetzt werden.

Rückführung

Die Rückführung sollte durch eine körperliche Aktivität angeregt werden, zB: sich strecken, tiefer Atemzug, Muskel bewusst an- und entspannen (abrupte Bewegungen vermeiden) . Das ist notwendig um den Kreislauf in Schwung zu bringen und sich selber wieder gut wahrzunehmen. Für den Ausstieg soll genügend Zeit gelassen werden, um die Geschichte auch innerlich abschließen zu können.

Verarbeitung

Innere Prozesse benötigen eine Verarbeitung. Was Eindruck macht, braucht Ausdruck, sowohl in kreativen Methoden als auch in sprachlichen Formen.

Die Nachbesprechung soll sehr einfühlsam geführt werden – Fragestellungen genau überlegen (Was habt ihr entdeckt, erlebt, was ist euch begegnet? Was war schwer/ was einfach? Was möchtet ihr den anderen mitteilen?) . Die Fragestellungen sollen nicht einengen und Entscheidungen offen lassen. Wertungen wie „gut“ und „schlecht“, sowie Suggestionen sollen vermieden werden. Zuhören und Ausredenlassen, sowie Geduld und Achtsamkeit im Umgang mit dem Geschaffenen sind Grundvoraussetzungen, sowie ein Gefühl des Wohlfühlens innerhalb der Gruppe.

Abschluss

Der Übergang von LEISE nach LAUT - von innen nach außen, verdient die gleiche Beachtung wie der Einstieg. Die Stille soll ausschwingen können und nicht gleich in der Hektik ersticken.

Bei kreativen Verarbeitungsmethoden soll dem Geschaffenen Beachtung und keine Bewertung geschenkt werden, d.h. alle Bilder werden sorgfältig aufgehängt, und wenn ein Kind seines unbedingt wegwerfen will, dann soll diese Handlung bewusst geschehen.

Stilleübungen sollen nicht im Rückzug enden, sondern neue Offenheit des Menschen, der Umwelt und mir selbst gegenüber ermöglichen.