



Leseprobe aus: Vahle, Singen - sagen - sich bewegen, ISBN 978-3-407-62870-1

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62870-1>

# Erster Weg

## Von der Stille zum Singen



### WEGWEISER

Wo Stille und Aufmerksamkeit sind, da ist auch lebendiges Lauschen und Horchen, und dies ist eine gute Voraussetzung, um zum Singen zu kommen. Es ist sinnvoll, erst einmal an Stille und Aufmerksamkeit zu arbeiten und dann aus der Stille heraus eine passende Gangart oder ein Lied auszuwählen. Dieser Art von Vorbereitung sind die folgenden Ausführungen gewidmet.

## 24 Erster Weg Von der Stille zum Singen

### Einstimmung



Stell dir vor, es ist still.

Ganz still.

Niemand hat »Pssst!« gesagt.

Kein Schild, auf dem »Ruhe« steht.

Kein strenges Gesicht.

Es ist also still.

Richtig schön still.

Die Stille ist wie eine schöne weiche Decke,

in die du dich einmummeln kannst.

Das ist eine ganze Weile so.

Doch langsam fängst du an, in die Stille hineinzuhorchen.

»Ist da vielleicht doch was?

Komisch, irgendwas muss doch da sein!

Bin ich selber überhaupt noch da?«, denkst du vielleicht.

»Oder werde ich auch langsam zu Nichts?

Na klar bin ich da. Ich merke doch, wie ich atme.

Leise, aber immerhin ... Bin ich wirklich da?« – Und in diesem Moment fängst du an zu singen. So, wie du manchmal ganz konzentriert etwas tust und dabei einfach so ins Singen kommst. Und im Singen merkst du, dass du da bist, und du singst lauter und freust dich einfach, dass du da bist. Ob das jemand anders hört, ist jetzt ganz egal. Du willst auch niemandem zeigen, dass du singen kannst und musikalisch bist. Du singst aus lauter Lebensfreude wie der Vogel im stillen Wald. Den fragt auch keiner, ob er das Singen gelernt hat.



### Sterne, Angst und Stimme

Einmal war ein Kind in den Wald gelaufen, um zu spielen. Und es war neugierig, wo der Wald aufhört. Also lief es quer durch den Wald und kam zu einer wunderschönen Blumenwiese. Und da wollte es so schnell nicht weg. Aber dann wurde es dunkel. Das Kind kannte den Weg, der durch den Wald nach Hause führt. Aber in der Dunkelheit war es diesen Weg noch nie gegangen. Alles war jetzt so anders. Es war, als würden ab und zu dunkle Gestalten durch den Wald huschen, manchmal knackte ein Ast, ein Tier lief davon, und man hörte die schauerlichen Rufe des Käuzchens.

Da bekam das Kind nach und nach große Angst. Am liebsten wäre es im Boden versunken, hätte sich versteckt oder ganz klein gemacht. Aber so wäre es nie nach Hause gekommen. Da sah das Kind die Sterne über dem Weg, und im selben Moment fing es an zu singen. Nicht, um die Tiere aufzuscheuchen. Auch nicht, um die Eltern herbeizurufen. Die waren noch viel zu weit weg. Das Kind merkte: Wenn man aus Angst und Not heraus laut singt, verschwindet die Angst. Angst kommt von Enge, und im Singen wird die Brust weit.

Es ist noch genauso dunkel wie vorher, aber das, was da jetzt aus ganzem Herzen gesungen wird, vertreibt die Angst. Die Dunkelheit ist nicht bedrohlich, sondern einfach nur noch da. Das Kind fühlte sich wie vom Weg und vom eigenen Leben getragen, und das Singen auf dem Weg durch den Wald tröstete und machte Mut zugleich.



## Der stille Kreis

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind beginnt. Es steht auf, geht im inneren Kreis an allen anderen vorbei, setzt sich wieder. Legt die Hand auf die Schulter seines rechten Nachbarn. Das betreffende Kind macht dann dasselbe, bis alle Kinder dran waren und so der Kreis pulsierend geschlossen worden ist (Abb. 4).

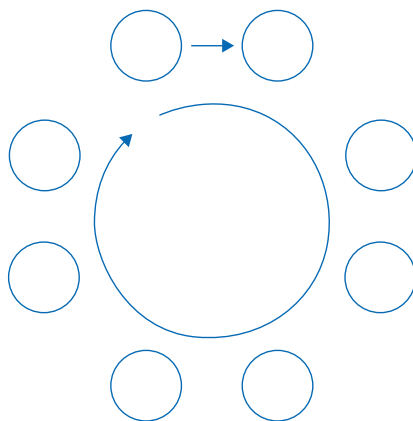


Abb. 4: Die Kinder begehen eins nach dem anderen den inneren Kreis.



## Jedes Ding hat seine eigene Stille

Jedes Ding hat seine eigene Stille,  
das kannst du spüren,  
du kannst es in seiner Form und  
seiner Farbe sehen.  
Du kannst sie erlauschen.

Lausche in den Ton,  
und er führt dich zur Stille.  
Lausche in die Stille,  
und sie führt dich zum Ton.

Jedes Ding hat seinen eigenen Ton,  
seinen eigenen Klang,  
du kannst ihn hören,  
kannst ihn erlauschen,  
kannst ihn spüren in Schwingung  
und Bewegung.

## 26 Erster Weg Von der Stille zum Singen



### Die Indianerübung

Wisst ihr alle, wie die Indianer rufen? (*Kinder stoßen Indianerruf aus*)  
Manchmal tun sie das besonders laut! (*Kinder rufen lauter*)  
Und manchmal auch ganz leise. (*Kinder rufen leise*)  
Manchmal hören sie eine Büffelherde, (*Kinder trappeln laut*)  
die dann in der Ferne verschwindet. (*Kinder trappeln immer leiser werdend*)  
Und manchmal sind die Indianer ganz still. (*Kinder schweigen*)  
Dann setzen sie sich an einen Bach und hören zu, was das Wasser sagt. Oder sie setzen sich auf einen Berg und hören zu, was der Wind sagt. (*Kinder lauschen*)  
Und manchmal hören sie auch ganz einfach in die Stille hinein. Sie achten auf ihren eigenen Atem und hören die Stille.  
Sie sagen: »Jeder Ort auf dieser Erde hat seine eigene Stille. Also auch der Ort, an dem wir uns gerade befinden. Und jetzt hören wir mal in diese Stille hinein.«  
Eine Minute lang. (*gegebenenfalls auch länger*)  
Und dazu bin ich still.  
Und die Jungen sind still.  
Und die Mädchen sind still.  
Die Mütter, die Väter (*usw.*).  
Das war die Stille in (*betreffenden Ort nennen*).

### Übungsanleitung

Die Übung beginnt mit Fragen und Hinweisen sowie den darauffolgenden Aktivitäten der Kinder. Der oder die Anleitende muss bei dieser Übung möglichst Ruhe ausstrahlen und darf nicht gleich bei der ersten Lautäußerung von den Kindern die Übung abbrechen. Kinder lassen sich davon manchmal weniger stören als Erwachsene, und ich wundere mich oft selber, für wie viele Kinder die Stille ein gutes Erlebnis ist. Auch wenn es in der »Stille« etwas unruhig und geräuschvoll sein kann, weil Kinder oft mit dem »Stillsitzen« keine guten Erfahrungen gemacht haben.



### Vom Schweigen der Indianer

Indianer sind Menschen,  
die sagen ihren Kindern nicht:  
»Jetzt seid mal endlich ruhig.«  
Oder: »Halt den Mund,  
du bist noch ein Kind!«  
(Dabei ist der Mund doch angewachsen,  
wie soll man ihn dann halten?)  
Sie machen ihren Kindern  
Freude an der Stille.  
Sie setzen sich hin und hören zu,

wenn nichts laut wird ...  
Sie sehen, wo es nichts zu sehen gibt  
und hören, wo es nichts zu hören gibt.  
Vieles hören sie dann wie neu ...  
Wie in einem Traum  
hören sie die Worte des Wassers,  
die Gespräche der Fische  
und das Wachsen des Grases.  
Und sie hören in der Stille,  
wie alles miteinander verbunden ist:

Der Mensch und die Erde ...  
das Sandkorn und der Stern ...  
der Wind und das Gras ...  
der Himmel und der Mensch.



## Stille aus der Klangschale

Die Klangschale (vgl. Abb. 5) wird den Kindern gezeigt:

- Was ist das? Wie könnte man damit wohl Musik machen?
- Wird es ein Ton sein? Mehrere unterschiedliche Töne? Wird es ein langer oder ein kurzer Ton?
- Schließt die Augen, hört auf den Ton und meldet euch, wenn der Ton verschwunden ist.
- Der Ton führt in die Stille. – Er ist wie ein langer Finger, der in die Stille zeigt.
- Wie ist es, wenn man still ist? Könnt ihr euren Atem hören? Euer Herz?



**Denken** →

Viel denken oder wenig denken,  
langsam denken oder schnell denken

An gar nichts denken!

Dass mal Ruhe im Kopf ist, vielleicht tut das gut!

**Fühlen** →

An- oder unangenehm, Angst, Ärger, Freude,  
Langeweile usw.

## Von der Aufmerksamkeit in die Stille

Es gibt Momente, in denen Kinder – manchmal ganz unvermutet – still und andächtig werden. Und wir Erwachsenen wissen manchmal mit dieser Andächtigkeit nichts anzufangen, denn selbst die Gottesdienste in unserer christlichen Tradition werden ja mit gesprochenen und gesungenen Worten gefüllt. Die christliche Mystik und der Buddhismus jedoch kennen eine Kultur der Stille. Wer meditiert, hat seine Erfahrung mit dieser Kultur gemacht. Doch solche Erfahrungen können wir nicht unmittelbar auf die Kinder übertragen.

Die große Pädagogin Maria Montessori gibt zu diesem Problem wichtige Hinweise. Sie erzählt, wie sie einmal ein wenige Monate altes Wickelkind durch eine Kindergartenschar trug und dabei sagte: »So wie dieses Kind könnt ihr eure Füße nicht zusammenhalten!« Und sie war sehr verwundert, dass die Kinder auf ihren »Vorschlag« eingingen und dabei ganz ruhig und andächtig wurden. Und dann sagte sie zu den Kindern auch: »Könnt ihr auch so leise atmen wie dieses Kind?« Und wieder verbreitete sich eine andächtige Stille. Eine Stille, die die Kinder mochten und später wieder einforderten (Montessori 1994, S. 132 f.). Es war eine natürliche Stille-Übung

## 28 Erster Weg Von der Stille zum Singen

für diese Kinder. Und sie wurde durch eine bestimmte Situation und durch bestimmte Aufforderungen vorbereitet. Und sicher wurde sie auch durch einen andächtigen Gang, ruhige Gebärden und einen entsprechenden Gesichtsausdruck gefördert. Es muss also eine Situation gegeben sein, die die Kinder aufmerksam macht, sodass sie dann nach und nach zur Ruhe kommen können. Und es muss die Möglichkeit da sein, sich bequem hinzusetzen, ohne dass etwas angespannt ist oder drückt. Jetzt kann das benannt werden, was ruhig sein soll, z. B. einzelne Personen oder Gruppen im Raum und natürlich auch Hände, Füße und Mund bei jedem Einzelnen. Der Übergang in die Stille ist ein Stück Arbeit, und so etwas kann gelernt werden, auch, wenn es nicht gleich klappt.

Langsame Gebärden, Bewegungen samt entsprechenden Worten und Melodien können ebenfalls gute Übergänge zu Stille und Aufmerksamkeit sein, und sei es nur durch eine einfache Fingerübung. Hier nun ein Fünf-Finger-Gedicht, das die Aufmerksamkeit nicht nur auf die Beweglichkeit der fünf Finger lenkt, sondern auch ruhig und besinnlich macht.



### Die friedliche Faust

Stille, stille und ganz leise  
zieht der Daumen seine Kreise.  
Große Kreise, kleine Kreise,  
stille, stille und ganz leise.  
Dann schmiegt er sich in meine  
Hand,  
als schliefe er im warmen Sand.

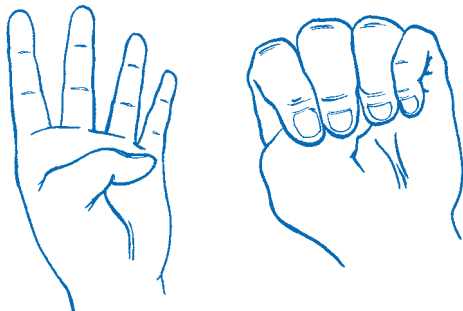
Der Zeigefinger beugt sich nun,  
denn er will auf dem Daumen  
ruh'n.

Der Mittelfinger tut das auch,  
und legt sich auf den Daumen  
drauf.

Der Ringfinger wird auch gebückt,  
dass er sanft auf den Daumen  
drückt.

Der kleine Finger kommt dazu.  
Jetzt hat der Daumen seine Ruh'.  
Und was du dir da jetzt beschaust,  
ist eine friedlich-stille Faust.

Der Zeigefinger reckt sich auf  
und zeigt zum Himmel hoch hinauf.  
Der Mittelfinger folgt ihm still,  
weil er nicht mehr gebückt sein will.  
Der Ringfinger, der räkelt sich,  
na ja, er ist nicht ganz für sich.  
Der kleine Finger ruft: »Juchhei!  
Kiek an, schon bin ich mit dabei.«  
Das macht nun auch den Daumen wach.  
Er macht's den andern Fingern nach.  
Und alle fünf sind wieder grade  
zu der Fünf-Finger-Starparade.  
(Angeregt durch Brunner 1991, S. 17-18)



# Stille

langsam Em Em D Em Em D

Stil-le kann dir gut tun, nichts da, was dich jetzt stört, wenn

Am G

du nur dei-nem A-tem folgst und

1. D G 2. D Em

die-se Wor-te hörst, wenn die-se Wor-te hörst.

Stille kann dir guttun,  
nichts da, was dich jetzt stört,  
wenn du nur deinem Atem folgst  
und diese Worte hörst.

Stille kann ganz schlimm sein.  
Dann ist es totenstill.  
Und etwas ist gestorben,  
was lieber leben will.

Stille kann so schön sein.  
Man hat sie einfach lieb.  
Und nur ein kleiner Vogel,  
der sagt ganz leise: Piep!

Doch Stille ist kein Stillstand.  
Stille ist Bewegung.  
Und in der großen, weiten Welt  
die allerfeinste Regung.  
Stille kannst du hören,  
der Stille kannst du lauschen –  
dann hörst du manchmal in dir  
drin  
ein silbrig feines Rauschen.

Die Stille sitzt am Gartenteich:  
Dies ist mein Reich, und ob!  
Ein kleiner Frosch springt in  
den Teich,  
der Teich sagt leise: »Plopp!«

Stille kann so gut sein,  
wenn sie tief in dir ist,  
und wenn du dann mit allem spürst,  
dass du lebendig bist.

Stille kann wie Strafe sein.  
Dann heißt's: »Bist du wohl still!«  
Dann darf ich nix mehr sagen  
und tun, was ich gern will.