

# Stilleübung

## 2.1 Einleitung

Heutzutage fehlt häufig der natürliche Ausgleich zur Schule, Nachmitten sind oft verplant, Medien füllen freie Zeit. Wir beobachten daher eine massive Zunahme an Lern- und Verhaltensbesonderheiten bei unseren Schülern. Phasen der Stille und Erholung tauchen immer seltener auf. Stress in der Schule führt zu Denkblockaden, erzeugt Angst und Hilflosigkeit. Moderne Gehirnbiologie besagt, dass ein entspannter Zustand optimales Lernen fördert.

## 2.2 Herkunft der „Stilleübung“

Maria Montessori entdeckte die Freude der Kinder an der Stille, als sie einmal versuchte, die Stille eines vier Monate alten Babys den Kindern mitzuteilen.

„Es macht gar keinen Lärm, niemand von euch könnte ebenso still sein! Sein Atem geht ganz leise, niemand von euch könnte so leise atmen!“

Erstaunt und regungslos hielten die Kinder den Atem an, eindrucksvolle Stille entstand. Daraufhin entwickelte sie die Übungen der Stille. Stille kann nicht befohlen werden, sie muss gelebt (Vorbild), gelehrt und eingeübt werden.



# Glocken

**Ort:**

Klassenzimmer

**Material:**

2 Glockenserien, die jeweils die Töne einer Oktave umfassen

**Schwerpunkte:**

Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Schulung des Hörsinns

**Durchführung:**

Die Lehrkraft zeigt dem Schüler das Anschlagen und Abdämpfen der Glocke.

Der Schüler sucht sich drei Glocken (brauner Fuß) heraus, mischt sie und versucht, durch Anschlagen die Zusammengehörigkeit der Glocken mit den braunen und weißen Füßen zu finden (Paaren von gleicher Tonhöhe).

**Weitere Übungen für die Einzelarbeit:**

- Die Glocken mit dem braunen Fuß werden gemischt. Sie sollen von tief nach hoch abgestuft aufgereiht werden.

**Weitere Übungen in der Gruppe:**

- Glockenpaare werden an die Schüler verteilt. Die braune Glocke sucht die gleichklingende weiße Glocke.
- Jeder Schüler bekommt eine braune Glocke. Die Schüler sollen sich nach der Tonhöhe aufstellen.
- Zu den braunen Glocken wird eine Flaschentonleiter aufgebaut und die Tonhöhe verglichen.



Bezugsquelle: Nienhuis Montessorimaterial

# Spaziergang im Tierpark

## Ort:

Klassenzimmer | Gruppenraum

## Material:

Wiedergabegerät und leise Entspannungsmusik (Track 9 oder 10)

## Schwerpunkte:

Erhöhung der Sensibilität für eigenes Körpergefühl

Erleben von Entspannung

## Durchführung:

Schüler suchen sich einen Partner. Einer sitzt auf dem Stuhl und legt die Arme verschränkt auf den Tisch und den Kopf darauf. Der andere Partner steht hinter dem Stuhl und führt die Übungen nach Anleitung auf dem Rücken des Mitschülers durch. Die Lehrkraft spricht den Anleitungstext und macht die Übungen deutlich vor.

## Anleitungstext:

Heute ist ein warmer sonniger Tag. Wir haben uns entschlossen, in den Tierpark zu gehen. Nachdem wir die Eintrittskarten gelöst haben, spazieren wir gemütlich zu den ersten Gehegen (*mit den Fingerspitzen am Rücken das Spazieren gehen andeuten*).

Zuerst kommen wir zum Affengehege. Einige muntere Äffchen klettern auf die Bäume und springen von Ast zu Ast (*mit den Fingerspitzen locker und leicht über den Rücken bewegen*).

Wir spazieren weiter und sehen die Elefanten. Sie gehen behäbig mit schweren Schritten (*mit den Handflächen am Rücken schwere behäbige Schritte simulieren*).

Nun kommen wir ins Terrarium. Eine riesige Schlange schlängelt sich am Boden (*mit dem Unterarm die Bewegung auf dem Rücken nachvollziehen*).

# Urlaubserinnerungen

## Ort:

Ruhiger Raum, der abgedunkelt werden kann | Klassenzimmer | Gruppenraum

## Material:

Wiedergabegerät und Entspannungsmusik | Matten und Kissen für eine bequeme Sitz- oder Liegeposition

## Schwerpunkte:

Erhöhung der Sensibilität für Geräusche

Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Erleben von Tiefenentspannung

## Fantasiereise

### Entspannungseinleitung

Du verbringst deine Ferien in einem warmen, sonnigen Land. ... Du stehst am Strand und blickst auf das Meer. ... Du ziehst deine Schuhe und Strümpfe aus und gehst einige Schritte durch den warmen Sand ans Meer. ... Das warme Wasser umspült deine Füße. ... Du spürst den frischen Wind, der dir entgegenbläst, und du genießt die Stimmung. ... Nur das Rauschen des Meeres umgibt dich. ... Du bist ruhig und entspannt, ... deine Augen werden schwer und du entschließt dich dazu, dich in den warmen Sand zu legen. ... Er fühlt sich angenehm an. ... Du spürst die Wärme an deinem Rücken und deinen Beinen. Du genießt auch die Sonne, die auf deinen Körper scheint, und du bist ruhig und entspannt. ... Du spürst deinen Atem, ... ganz ruhig und gleichmäßig, ... du atmest ein und aus, ... ein und aus, ... du bist ganz ruhig. ...

Es geht dir gut und du fühlst dich wohl. ... Genieße dieses Gefühl noch etwas.

### Rückführungstext



# Gehen auf der Linie

**Ort:**

Klassenzimmer

**Material:**

Oval aus Kreppband auf dem Boden, ca. 3–5 m lang, 2 m breit | Musik

**Schwerpunkte:**

Steigerung der Konzentrationsfähigkeit  
Schulung des Gleichgewichts  
Förderung der Motorik

**Grundübung:**

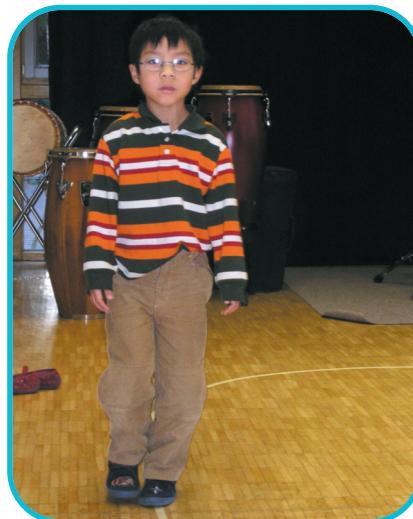
Der Ausgangspunkt ist mit einer Blume/Stern auf der Linie markiert. Die Lehrkraft geht zuerst auf der Linie entlang und setzt dabei einen Fuß genau vor den anderen, im aufrechten Gang, die Arme hängen seitlich am Körper. Im Hintergrund ist leise Musik zu hören. Im Anschluss geht der Schüler ebenso auf dem Oval.

**Anmerkung:**

Nehmen mehrere Kinder an der Übung teil, so sollten sie sich gleichmäßig auf dem Oval verteilen und auf den gleichmäßigen Abstand zum Vorgänger achten (die nach vorn ausgestreckten Hände sollten den Vorgänger nicht berühren).

**Weitere Übungen:**

- Der Schüler geht im Uhrzeigersinn.
- Der Schüler geht gegen den Uhrzeigersinn.
- Der Schüler ändert die Richtung auf ein verabredetes Signal hin.



# Entspannungsmusik

Viele der Stilleübungen sind besonders wirkungsvoll, wenn sie mit der entsprechenden musikalischen Untermalung ausgeführt werden. Da sich die Suche nach Entspannungsmusik oftmals sehr schwierig gestaltet, sind im Digitalen Zusatzmaterial eine Auswahl von Musikstücken zusammengestellt, die speziell auf die vorliegenden *Übungen der Stille und der Konzentration* abgestimmt sind. Das Zusatzmaterial enthält außerdem die gesprochenen Texte der Fantasiereisen.

## Trackliste:

01. Lauschspiel – Wasser	DeFlyer	01:01
02. Lauschspiel – Bauernhof	DeFlyer	02:59
03. Lauschspiel – Orchesterinstrumente	DeFlyer	01:24
04. Tannenzapfen fühlen	DeFlyer	02:01
05. Muscheln fühlen	DeFlyer	02:11
06. Rückführungstext – Musik & Sprecher	Gabriel Fauré: Ausschnitte aus der Pavane (Op.50), DeFlyer	01:26
07. Rückführungstext – Musik	Gabriel Fauré: Ausschnitte aus der Pavane (Op.50), DeFlyer	01:26
08. Rückführungstext – Sprecher	DeFlyer	01:04
09. Spaziergang im Tierpark – Musik & Sprecher	DeFlyer	04:55
10. Spaziergang im Tierpark – Musik	DeFlyer	04:55
11. Winter-Geschichte – Musik & Sprecher	DeFlyer	04:43
12. Winter-Geschichte – Musik	DeFlyer	04:43
13. Reise mit dem Luftschiff – Musik & Sprecher	DeFlyer	05:52
14. Reise mit dem Luftschiff – Musik	DeFlyer	05:52
15. Urlaubserinnerungen – Musik & Sprecher	DeFlyer	02:35
16. Urlaubserinnerungen – Musik	DeFlyer	02:35
17. Gleitschirmflug – Musik & Sprecher	DeFlyer	03:59
18. Gleitschirmflug – Musik	DeFlyer	03:59
19. Reise in den Traumwald – Musik & Sprecher	DeFlyer	04:35
20. Reise in den Traumwald – Musik	DeFlyer	04:35
21. Gehen auf der Linie – Das Uhrwerk (60 BPM)	DeFlyer	02:06
22. Gehen auf der Linie – Die Karawane (90 BPM)	DeFlyer	02:09
23. Gehen auf der Linie – Ein kurzer Ausritt (136 BPM)	DeFlyer	02:17
24. Fürsten und Burgfräulein	Claude Gervaise: Zusammenschnitt aus Almande, Bransle de Champaigne, Bransle Simple, DeFlyer	05:05

BPM = Beats Per Minute

Ingrid Sauer, Christine Strecker: *Übungen der Stille und der Konzentration. Wege der Entspannung nach Montessori.*  
Plus Audio-Tracks von DeFlyer © Auer Verlag ► 06128