

# Stille-Übung in den Klassen 1 und 2 der Grundschule

Artikel von Ute Küppersbusch

Zu Beginn des Unterrichts, vor allem jedoch immer wieder während der 45- bzw. 90-Minutenphasen, sind Stille-Übungen eine wichtige Möglichkeit des Sich-Sammelns und Sich(Wieder)-Findens der Schüler und Schülerinnen. Die Größe der Klassen und der damit einhergehende Lärmpegel, die physische Unruhe der Kinder per se und durch bestimmte Unterrichtsverfahren befördert (Freiarbeit), machen Stille und vergleichbare Unbeweglichkeit zu einer Erfahrung, die gerade junge Kinder berührt, sei es in Form von Verwunderung, Genießen oder auch Amüsement.

So schalte ich immer wieder in den Klassen 1 und 2 spontan Übungen ein wie folgende:

Ich nehme ein einfaches Blatt DinA4-Papier und stelle mich vor die Klasse. Die Kinder wissen nach einigen Anläufen, was das bedeutet und sie suchen ihren regulären Sitzplatz auf. Am Anfang muss man natürlich die nötige Aufmerksamkeit herstellen, meist durch das an der Schule speziell vereinbarte Ruhezeichen, welches für alle Kinder und Lehrer gilt. Sind die Kinder am Platz, folgt meine Aufforderung:

„Nimm dieses Blatt Papier von deinem Nachbarn, der es dir gibt. Behandle es wie einen Schatz und gib es so leise wie möglich, am besten ohne jedes Geräusch, an deinen Nachbarn zur Linken (bzw. Rechten) weiter. Das Blatt soll einmal durch die ganze Klasse wandern.“

In der Regel folgt dann eine wirklich große Anstrengung, das Blatt zu nehmen, sich lautlos umzuwenden und es vorsichtig weiter zu geben. Alle anderen Kinder (ca. 30) schauen und lauschen dabei, man sieht bisweilen förmlich den angehaltenen Atem. Wenn es an einer Stelle knistert oder jemand beim Umdrehen – was manchmal mit großem physischen Aufwand verbunden ist, manche Kinder stehen dazu auf – ein Geräusch macht, wird dies eifrig von den anderen mit „Pssst!“ kommentiert. Mehr oder weniger lautlos wandert das Blatt im Kreis und erreicht in der Regel tatsächlich den letzten Kandidaten, der/die es dann mir wieder gibt.

Danach bricht dann für gewöhnlich befreiender Jubel aus und Freude über das gemeinsame Projekt!

Es gelingt jedoch dann meist, schnell und leise zur Lernsituation zurückzukehren, die stillen Minuten wirken eine Zeit lang nach.

Wenn neue Klassen derartige Übungen erlernen, reflektiere ich diese natürlich: Wie war das für dich? Wie war das für die Klasse? War es schwer oder leicht?

In dieser Form gibt es eine Menge Übungen und Rituale, die ohne theoretischen Hintergrund Elemente der Achtsamkeit und Meditation erfahrbar machen.

Elemente des Praktizierens werden so auf nicht-kognitiven Weg als erfahrbarer Wert an die Kinder herangetragen. In der Folge ist es bei älteren Kindern sicherlich möglich, die Herkunft solcher Übungen und Methoden auf der Verständnis- und Lernebene aufzuarbeiten.

Besonders geeignet ist diese Vorgehensweise in Klassen mit hohem Anteil an Kindern mit defizitären Sprachkenntnissen in Deutsch. Auch unterschiedliche religiöse Herkunftssituationen können so ausgeglichen werden, ohne dass diskriminierende Worte fallen, kurz: würde man den Zusammenhang „Buddhismus“ direkt herstellen, würden sich viele Kinder den Übungen verweigern.

*(Quelle: AG Unterrichtsmaterial der Deutschen Buddhistischen Union, Autorin Ute Küppersbusch, Stand Mai 2012)*