

## Hinweise und Anregungen

Die im Kapitel 3 aufgezeichneten Übungsformen sind einfache und verblüffend effektive Methoden, um aufkommende Unruhe im Unterricht zu dämpfen. Je konsequenter die Übungen durchgeführt werden, umso effektiver sind sie im Laufe der Zeit. Beginnen Sie mit kurzen Übungseinheiten, führen Sie diese aber regelmäßig durch! Es sei ausdrücklich gesagt: Eine Atmosphäre der Offenheit, Toleranz, Geduld und des gegenseitigen Verständnisses ist bei allen Übungen Voraussetzung für das Gelingen und eine auf lange Sicht gesehene positive Wirkung.

Und noch etwas: Suchen Sie die Erfahrung der Stille auch für sich selbst. Versuchen Sie bei den Übungen, die sie mit den Kindern durchführen wollen, zu erkennen, was in Ihnen selbst vorgeht. Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle. Nur wer selbst erlebt hat, was er anderen vermitteln möchte, ist ein wirklich guter Lehrer!

## Der Regenstab

Der Regenstab fasziniert nicht nur Kinder. Was wir hören, wenn wir den Regenstab kippen, kommt dem natürlichen Regenrauschen recht nah.

Wie aber kann ein Holzstock ein solches Geräusch erzeugen?

Die Verblüffung, die jeden befällt, dem dieses Instrument zum ersten Mal begegnet, macht seine eigentliche Faszination aus.

Psychologisch betrachtet wirkt der Regenstock stimulierend und entspannend zugleich. Das macht ihn zu einem unentbehrlichen Medium für Stille-Übungen in der Schulklasse.

Die folgenden Übungen sind sehr einfach und ohne große Vorbereitung einsetzbar.

Bei jüngeren Schülern kann man den Regenstab als Signal für Stille einsetzen.

Ältere Schüler werden jedoch ebenso auf das Regenstab-Ritual ansprechen.

