

Vorwort

Unsere größten Erlebnisse
sind nicht die lautesten,
sondern unsere stillsten Stunden.

Jean Paul

Stilleübungen fördern die Bereitschaft und Fähigkeit zum Zuhören. Sie verhelfen uns zu besserer Konzentration, wirken ausgleichend und dämpfen somit Aggression und Hyperaktivität. Diese Mappe ist entstanden aus meiner jahrelangen Fortbildungstätigkeit, während der ich mit Lehrern aller Schulformen und Klassenstufen Stilleübungen durchgeführt, erläutert und weiterempfohlen habe. Immer wieder rate ich dazu, diese wertvollen Erfahrungen nicht nur in der täglichen Unterrichtspraxis anzuwenden, sondern sie auch an Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben, die mit ihrem „Latein“ in ausgelaugten, unkonzentrierten oder aggressiven Schulklassen am Ende sind.

Setzen Sie Signale für die Stille ein: Sanduhr, Klangstab, Klangschale, Regenstab sind dafür sehr gut geeignet. Lassen Sie das Klassenzimmer bzw. den Ort der Veranstaltung zu einer Oase der Ruhe, Konzentration und Stille werden. Nehmen Sie sich immer Zeit, die Empfindungen, Eindrücke und Befindlichkeiten der Übungsteilnehmer im gemeinsamen Gespräch aufzuarbeiten. Es ist eine Hilfe, bei den Nachbesprechungen einen Gegenstand im Kreise herumzureichen. Wer diesen Gegenstand in seiner Hand hält, kann sich für oder gegen das Sprechen entscheiden: jedem ist es freigestellt, sich zu äußern. Wer nichts sagen möchte, reicht den Gegenstand kommentarlos weiter.

Mit dieser Veröffentlichung verknüpfe ich die Hoffnung, daß die hier aufgenommenen Anregungen und Spielvorschläge des Projekts „Faszination Stille“ vielfältigen Eingang in die Schulpraxis finden. Probieren Sie die Übungen aus, führen Sie täglich eine oder zwei Übungen durch, halten Sie selbst Fortbildungsveranstaltungen zum Thema. In dieser Projektmappe finden Sie das nötige Rüstzeug dazu. Sollten Sie weitere Fragen haben, so rufen Sie mich einfach an!

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Rüdiger Kohl