

Einige Gedanken zur Stille

Jeder Mensch kann nur das schätzen, was er im täglichen Leben an sich selbst erfährt. Nur wer Stille erlebt hat, wird deren wohltuende Entfaltung auf Körper und Geist fühlen.

Heutige Kinder wachsen in eine laute und hektische Welt hinein. Ihre eigene Unruhe darf man ihnen nicht zum Vorwurf machen: sie kennen nichts anderes und fühlen sich dabei unwohl. Aber was ihnen fehlt, wissen sie nicht. Wo früher Nischen der Stille zum Alltag gehörten, sind diese heute fast verschwunden. Ein Beispiel: Aufgrund fehlender Verkehrsmittel waren Kinder früherer Generationen gezwungen, die oft langen Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Auf diesem Weg waren sie mit sich selbst und der Natur allein, kein Lärm, keine Hektik, die ablenkten. Die Umgebung wurde betrachtet, Gedanken flossen, stille Selbstgespräche wurden geführt, Gefühle befreit. Diese „natürlichen“ Stilleübungen sind aus dem Leben des „modernen“ Kindes fast völlig verschwunden und heute durch Lärm, Hektik und körperliche Enge ersetzt: Wie bedauernswert sind Kinder, die in vollgestopften Schülerbussen kilometerweit zu Schulzentren gekarrt werden, wo es wiederum laut und bedrängend zugeht!

Wir haben deshalb die lohnende Aufgabe, unseren Kindern auf dem Wege über Stille-Übungen wenigstens einen Teil ihrer Identität zurückzugeben. Dieses Kapitel widmet sich dem Ziel, die Schüler anzuleiten, in ihren eigenen Körper hineinzuhören und Selbsterfahrung zu sammeln, so als wären sie allein unterwegs zu einem Ziel.

Übung 8

Reise mit dem Klangstab

- Mit geschlossenen Augen sitzen die Schüler an ihren Plätzen und lauschen dem Klang des Metallstabes. Niemand bewegt sich, solange man den Ton hören kann. Sobald ein Schüler meint, den Ton „verloren“ zu haben, darf er die Hand heben. Wer hört den Ton am längsten?

Achtung: Dies ist kein Wettspiel. Es kommt nicht darauf an, zu „gewinnen“, sondern sich zu konzentrieren.



*Dauer der Übung:
etwa 5 Minuten*

