

Stille erfahren	Klasse	10 Min.	ab 1. Sj.
Stille beruhigt und entspannt	Entspannen E 5		
<p>Die Schüler/innen sollen Stille als Mittel zur Selbstfindung und zur Entspannung erfahren.</p> <p>Anregung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt die Hände auf die Oberschenkel. Atmet ruhig und schließt die Augen. • Horcht in die Stille. (Dauer 2 bis 3 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> – Achtet auf die Geräusche außerhalb im Freien. – Achtet auf Geräusche im Schulhaus und im Schulzimmer, ohne aber selber Geräusche zu machen. – Achtet auf innere Eigengeräusche: Atmung, Blutkreislauf. • Verweilt noch einige Augenblicke bei euren Geräuschen und kommt dann zurück. Öffnet langsam die Augen. • Erzählt, was ihr in der Stille alles gehört habt. <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Freien auf Garten-, Wald- und andere Geräusche achten. • Meditatives Laufen: Laufen mit Wechsel der Aufmerksamkeit auf <ul style="list-style-type: none"> – die Wahrnehmung der Augen, – Töne, Klänge und Geräusche, – Riechen, Schmecken; Berührungen, Körperempfindungen – Gedanken (Vgl. 10 x 10 Bewegungsspiele, E 10) 	<p><i>Phasen der Stille können mit der ganzen Klasse als kleiner Unterbruch und zur Regeneration gleich am Arbeitsort ausgeführt werden. Der Aufwand ist gering.</i></p> <p><i>Allerdings gelten die Grundsätze aller Entspannungsübungen hier besonders: Voraussetzung ist eine gelöste, ruhige Atmosphäre. Allzu lebhaftige Schüler/innen können kaum Ruhe finden und neigen dann dazu, die Übung zu stören.</i></p> <p><i>Stilleübungen sollten anfangs nicht zu lange dauern, damit die Konzentration der Kinder nicht überfordert wird.</i></p>		