

# 10-Minuten-Übung: Stilleübungen

## Ziel und Wirkung der Übungen:

Die Übungen helfen sowohl Schülerinnen und Schülern als auch mir als Lehrkraft, mich zu sammeln, ruhig zu werden, mich zu konzentrieren und in die Balance zu kommen. Die Stille wird als angenehm und entlastend empfunden. Die kleinen Aufgabenstellungen ermöglichen es selbst unsicheren und sehr aktiven Kindern und Jugendlichen, sich auf die Übung einzulassen. Mit der Zeit können die Stilleübungen zu kleinen Aus-Zeiten im Schulalltag werden. Sie sollten nicht als Drohmaßnahmen in Konfliktsituationen eingesetzt werden (Wir müssen jetzt eine Stilleübung machen, weil ihr so laut seid.), sondern wie kleine Oasen wirken (Ich glaube, ein bisschen Ruhe tut uns - mir und euch - jetzt mal ganz gut.)

Zum Umgang mit Unruhe und Unsicherheit:

Den Schülerinnen und Schülern erklären,

- dass die Übungen möglicherweise ungewohnt sind und dadurch zum Lachen reizen
- dass es am Anfang ganz normal ist, sich unsicher zu fühlen
- dass es nicht einfach ist, ganz still zu sein
- dass es normal ist, wenn es nicht auf Anhieb gelingt
- dass es sich einüben lässt
- dass es gut tut, eine neue Erfahrung ist
- und dass es Spaß machen kann

Die Übungen sollten insgesamt nur einige Minuten dauern und nicht zu einer "Spielstunde" werden. Lieber kürzer, dafür aber regelmäßig!

## Stille aushalten

### Ablauf der Übung:

1. Die Lehrkraft erläutert den Sinn der Übung und lädt dazu ein, 15 sec lang Stille auszuhalten. Sie erklärt, dass die Dauer der Stille mit der Zeit gesteigert werden kann (30 sec, 1 min).
2. Die Lehrkraft erklärt, dass sie selbst die Zeitmessung vornimmt und das Signal für den Start und das Ende der vereinbarten Stillezeit gibt.
3. Die SchülerInnen werden gebeten, alle Gegenstände aus der Hand zu legen, keine Geräusche mehr zu machen und zu schweigen. Die Lehrkraft wartet entsprechend in Ruhe ab. Es kann hilfreich sein, dass sich auch die Lehrkraft ganz entspannt hinsetzt. Wer mag, kann seinen Kopf auf die Arme legen.
4. Die Lehrkraft gibt das Startsignal für die 15 sec Schweigen und benennt das Ende.
5. SchülerInnen und Lehrkraft tauschen sich kurz über ihre Erfahrungen aus. Ungewohnt? Angenehm? Habe ich etwas gehört während der Stillezeit?

**Variante:**

Die SchülerInnen werden gebeten, während der Stille auf Geräusche zu achten, die wahrzunehmen sind: Schritte am Flur, Verkehrslärm, Regenrauschen, Knacken in den Heizungsrohren...

**Hinweis:**

Es ist sinnvoll, die Dauer der Stille auf längstens 1 Minute zu beschränken. Dies ist zumindest mit Übung von allen zu schaffen und überfordert in der Regel niemanden. Besonders ehrgeizige SchülerInnen (Wir schaffen es auch 5 Minuten!) geben sich meist damit zufrieden, dass man die 1-min-Stille nochmals wiederholt.

**Material:**

Uhr mit Sekundenzeiger

## Wörter erlauschen

**Ablauf der Übung:**

1. Zum Einstimmen auf die Übung und zur Konzentrationssteigerung die Übung "Stille aushalten" durchführen.
2. Die Lehrkraft erklärt, dass sie nun von verschiedenen Standorten des Klassenzimmers aus drei Wörter flüstern wird, die die SchülerInnen erlauschen und sich in der richtigen Reihenfolge merken sollen.
3. Alle Schülerinnen und Schüler werden still und machen selbst keine Geräusche mehr. Während der Übung wird nicht geredet oder geflüstert, die SchülerInnen sollen sich nicht melden.
4. Die Lehrkraft vergewissert sich, dass Ruhe eingekehrt ist, und flüstert dann drei Mal von verschiedenen Ecken des Zimmers aus je ein Wort. Dabei warten, bis die SchülerInnen sich auf den neuen Standort konzentriert haben und wieder still geworden sind. Beispiele: Schneemann, Dose, Liebe, Lippenstift, Bibel, Spülmaschine, helfen, Angst, hitzefrei, Giraffe, Spanien, Donau...
5. Die Lehrkraft bittet die SchülerInnen, die Wörter in der richtigen Reihenfolge zu benennen. Wenn ein Wort nicht erkannt wird, kann es nochmals geflüstert werden.
6. Nach zwei oder drei Durchgängen kann statt der Lehrkraft ein Schüler/eine Schülerin drei Wörter flüstern.

**Variante** vor allem für die Kennenlernphase:

Namen erlauschen > Es werden die Namen von drei SchülerInnen der Klasse geflüstert.

## Geräusche erlauschen

### Ablauf der Übung:

1. Zum Einstimmen auf die Übung und zur Konzentrationssteigerung die Übung "Stille aushalten" durchführen.
2. Die Lehrkraft erklärt, dass bei geschlossenen Augen Geräusche gehört und identifiziert werden sollen.
3. Alle Schülerinnen und Schüler schließen die Augen. Der Kopf kann dabei auch auf den Tisch gelegt werden. Die Augen bleiben während der ganzen Übung geschlossen. Während der Übung wird nicht geredet oder geflüstert, die SchülerInnen sollen sich nicht melden.
4. Die Lehrkraft erklärt den SchülerInnen, dass sie nun drei unterschiedliche Geräusche erzeugen wird. Jeder/jede soll versuchen, die Geräusche wahrzunehmen, sie zu erkennen (Wie/wodurch wird das Geräusch gemacht?) und sich die richtige Reihenfolge zu merken. Jedes Geräusch wird angekündigt durch die Lehrkraft. Erst nach dem dritten wird die Lehrkraft die SchülerInnen bitten, die Augen zu öffnen und sich zu melden, um die Lösungen zu benennen.
5. Wer es nicht schafft, die Augen geschlossen zu halten, kann sie öffnen, sich leise verhalten, wird aber bei der Auflösung nicht drangenommen.
6. Die Lehrkraft vergewissert sich, dass Ruhe eingekehrt ist, die Augen geschlossen sind und kündigt dann drei Mal je ein Geräusch an und erzeugt es. Zwischen jedem Geräusch wieder auf Stille und Konzentration der SchülerInnen achten  
Beispiele:
  - Streichholz anzünden
  - Tafel hochschieben
  - Wasserhahn aufdrehen und Wasser laufen lassen
  - Mit dem Besen am Boden kehren
  - Mit den Fingern schnalzen
  - Plastiktüte zerdrücken
  - Reißverschluss des Federmäppchens öffnen/schließen
  - Papier zerreißen
  - Buch durchblättern
  - Kugelschreiber knipsen
  - Schranktüre öffnen
  - Mit Schere schneiden
  - Gitarrensaite anzupfen
  - Wasserflasche schütteln
7. Die Lehrkraft bittet die SchülerInnen, die Augen zu öffnen und die Geräuschquellen in der richtigen Reihenfolge zu benennen.

### Material:

alles, womit man Geräusche erzeugen kann: Reißverschluss, Plastiktüte, Alufolie, Schere, Besen, Gitarre