

Stilleübungen

Hinweis:

Viele Bücher, die Stille-Übungen im Titel versprechen, enthalten keine eigentlichen Stilleübungen, sondern Spiele und Übungen zur Förderung der Wahrnehmung (z.B. Kim-Spiel [eine Ordnung betrachten, während alle die Augen schliessen, verändert jemand diese Ordnung, danach müssen die Kinder herausfinden, was verändert wurde], gehörte Geräusche zählen, ...). Diese sind als Vorübungen für Stille-Erfahrungen wertvoll, sie führen aber nicht in die eigentliche, meditative Stille, da sie auf Spiel und Wettbewerb ausgerichtet sind. Eine meditative, innere Stille hingegen ist bereits Gebet.

Ein paar Grundsätze für Stilleübungen:

- ➔ Stilleübungen haben den Zweck, Kindern die Erfahrung von Stille zu ermöglichen. Dies den Kindern erklären.
- ➔ Mögliche «Sitzordnung»
 - ➔ Jedes Kind an seinem Pult, Pultplatte soll leer sein
 - ➔ Im Kreis auf Stühlen (bei Kindern, die sich leicht gegenseitig ablenken im Kreis mit Blick nach aussen)
 - ➔ Auf dem Boden, z.B. auf einem eigenen Tuch, sitzend oder liegend
 - ➔ Stehend
- ➔ Körperhaltung:
 - ➔ Beim Sitzen und beim Stehen darauf achten, dass beide Füsse ganz auf dem Boden sind, in paralleler Stellung, aus den Füssen «Wurzeln wachsen lassen». Die Wirbelsäule ist gerade – «auf dem Kopf eine federleichte, goldene Krone tragen».
 - ➔ Beim Sitzen die Sitzknochen gut auf der Sitzfläche, Hände auf den Oberschenkeln oder mit beiden Händen vor dem Bauch eine Kugel formen.
 - ➔ Beim Liegen darauf achten, dass der Untergrund genügend warm ist.
- ➔ Augen schliessen – das können nicht alle Kinder von Anfang an. Zuerst üben. Es ist einfacher, die Augen geschlossen zu halten, wenn gleichzeitig ein anderer Sinn aktiviert ist (vgl. unten Grundmodelle)
- ➔ Mit offenen Augen kann z.B. eine Kerze in der Kreismitte angeschaut werden.
- ➔ Klares Zeichen zum Beginn und zum Schluss, z.B. Klangschale, Gebet
- ➔ Sorgfältig einsteigen, langsam zur Ruhe kommen (auch körperlich), z.B. mit einem Lied oder Gebet
- ➔ Sorgfältig «zurück kommen», ein paar tiefe Atemzüge, die Hände und Füsse bewegen und nicht sofort in neue Aktivität stürzen
- ➔ Mit kurzen Stillezeiten beginnen (10 Sekunden – 1 Minute), mit vermehrtem Training länger üben. Evtl. mit besonders unruhigen Kindern ein nonverbales Zeichen verabreden, damit sie sich unauffällig melden können, wenn sie das Stillsein nicht mehr aushalten.

Ein paar Grundmodelle:

Schauen

- ➔ Etwas Einfaches anschauen, das in der Mitte des Kreises ist: Kerze, ein rundes Mandala, eine Kugel, ein schöner Teller, eine Blume, ein quer aufgeschnittener Apfel ...
- ➔ Jedes Kind hält etwas Einfaches in der Hand und schaut es an

Hören

- ➔ Einfache Einstiegsübung: Auf einen Gong hören, bis er ganz verstummt
- ➔ Auf die Geräusche hören, die da sind
- ➔ Auf den eigenen Atem hören
- ➔ Eine einfache Musik hören
- ➔ Ein Koshi-Klangspiel im Kreis herumgeben und zuhören

Fühlen

- ➔ Einen einzelnen Gegenstand mit Händen, Wangen, ... befühlen. z.B. ein Tuch, eine Feder, ein Stein
- ➔ Einen eigenen Körperteil befühlen, z.B. die Hände, darauf achten, wie sie warm werden
- ➔ Innerlich fühlen: Nach Anleitung die einzelnen Körperteile wahrnehmen. L nennt die Körperteile leise, dem Körper entlang nach oben: Fusssohlen, jede Zehe, etc.
- ➔ Einen Fühlgegenstand im Kreis herumgeben

Bewegen

- ➔ Méditation en croix: Stehen, die Arme hängen lassen, dann seitlich hoch führen. Wenn die Arme wie zu einem T ausgestreckt sind, Handflächen drehen, so dass sie nach oben zeigen, weiter führen. Wenn sich die Hände oben berühren, langsam zurück führen, in der Mitte (T-Stellung) die Handflächen nach unten drehen und Arme ganz nach unten führen, und so weiter. Evtl. eine meditative Musik dazu hören.

Atmen

- ➔ Die Luft «beobachten» wie sie durch die Nase in den Körper kommt, wo sie überall durchströmt, wie sie warm wieder ausgeblasen wird.
- ➔ Die Bauchdecke beobachten, wie sie sich hebt und senkt.

Schmecken

- ➔ Etwas Einfaches lange kauend verkosten: Brot, Frucht nach Wahl, ...
- ➔ Wasser in kleinen Schlucken trinken

Zum Weiterlesen:

Peter Hundertmark, Du, Gott : Ein Gebet-übe-Buch für Kommunionkinder (Anleitung zur Meditation in ganz einfachen Schritten. Auch für Erwachsene empfehlenswert.)

Bleibend aktuell sind die entsprechenden Kapitel aus den Lehrmitteln von Hubertus Halbfas (resp. den Kommentaren dazu):

- ➔ Buch 1, S. 53ff. – Lernen als Weg in die Stille (Stille-Übungen, Die Übung mit dem Flötenspieler, Hören, Zenz: Der Hörende)
- ➔ Buch 2, S. 81ff – Mit Kindern die Stille erleben (Kleine Didaktik der Stille-Übung, Stille-Übungen, Die drei Federn)
- ➔ Buch 3, S. 117ff – Stille werden (Stille-Erfahrungen, Zur Mitte kommen – die Stille finden, Das Mandala als Meditationsfigur)