

Übungskarte 2 - Entspannung in der Schule und im Ganzttag

Stille hören und Klang lauschen – ein Ritual zum Stundenbeginn

Eine Stilleübung zum Stundenbeginn oder-wechsel ermöglicht ein Ankommen und sich Einstellen auf die neue Situation. Dies gilt für Lehrende und Lernende gleichermaßen! Die Regeln und mögliche Sitzpositionen werden unten erklärt!



Wirkung:
konzentrierend
fokussierend
beruhigend

Willkommen zu unserer heutigen Stilleübung! Ich lade dich herzlich dazu ein! Es ist okay, wenn du heute nicht mitmachen möchtest- Aber halte dich bitte an unsere **Regeln!** (kurze Sprechpause)

Setze dich bequem auf hin (**Sitzposition** vorher erklären)! Nimm Daumen und Zeigefinger und massiere dir ganz vorsichtig deine Ohren! Beginne beim Ohrläppchen und wandere behutsam an der Ohrmuschel entlang nach oben und wieder langsam wieder nach unten! Lege nun deine Hände auf deine Oberschenkel und schließe deine Augen! Richte deine Aufmerksamkeit auf alle Geräusche, die außerhalb unseres Raumes stattfinden! Versuche die einzelnen Geräusche zu unterscheiden! Zähle sie leise im Kopf für dich! (Pause) Vielleicht hörst du 1 oder 2 oder vielleicht auch noch mehr! Alles ist gut! (Pause)

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit von draußen nach hier drinnen und immer weiter zu dir selbst. Ganz langsam und Schritt für Schritt! (Pause)

Du bist nun ganz auf dich konzentriert! Du hörst nur noch Geräusche, die ohne dein Zutun bei dir stattfinden. Vielleicht hörst du deinen Atem, wie dein Bauch gluckert oder dein Blut durch die Adern rauscht. Du bist ganz bei dir! (Pause)

Weil du ganz auf dich konzentriert bist, fällt es dir leicht dem Klang meiner Klangschale zu folgen. Folge ihm solange bis DU ihn nicht mehr hörst. Wenn er für DICH verschwunden ist, melde dich! (Klang folgen 3mal wiederholen)

Regeln für Schülerinnen und Schüler, die (noch) nicht aktiv am Angebot teilnehmen wollen:

1. Ich sitze an meinem Platz und laufe nicht herum!
2. Ich verhalte mich ruhig und leise, weil meine Mitschüler*innen üben wollen!
3. Ich weiß, dass ich jederzeit an der Stilleübung teilnehmen kann!
4. Die Regeln gelten bis zum Ende der Übung!

Mögliche Sitzpositionen:

1. auf dem **Stuhl**: nicht anlehnen, sitzen auf der vorderen Stuhlkante, aufrecht, beide Füße am Boden
2. im **Schneider- oder Fersensitz** auf einem Sitzkissen/ Matte am Boden oder auf einem Tisch