

Beispiel 1: **Bewusst anfangen**

**Zu Schulbeginn am Morgen:** Die Schülerinnen und Schüler werden im wahrsten Sinne des Wortes „abgeholt“ – vom Bus, vom Pausenhof, vom Schuleingang – und das gemeinsame Unterwegssein beginnt. Man nimmt sich gegenseitig wahr und stimmt sich aufeinander ein. Oder die Lehrkraft erwartet die Kinder vor dem Klassenzimmer und begrüßt jedes persönlich. Die Tür wird bewusst geöffnet, das Klassenzimmer gemeinsam bewusst betreten. Eine alltägliche Situation wird durch bewusste Lenkung der Lehrkraft wacher wahrgenommen: Jetzt sind wir da! Jetzt fangen wir gleich an!

Beispiel 2: **Zur Stille anleiten**

Wer mit einer Klasse eine Bild- oder Textmeditation oder eine Fantasiereise machen will, kann in der Regel nicht sofort damit beginnen. Damit eine solche Übung gelingt, muss die Lehrkraft den Kindern/Jugendlichen helfen, sich dafür bereit zu machen bzw. äußerlich und innerlich still zu werden. Dabei ist wichtig, dass der/die Anleitende die Klasse beobachtet und die Anweisungen an das Verhalten der Klasse anpasst. Dazu muss er/sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Schülerinnen und Schüler richten und ihnen jede Unterstützung geben, die sie im Moment gerade brauchen. Die folgende Anleitung muss also entsprechend modifiziert werden und gibt nur eine Richtung an:

Setzt euch bequem hin ... - die Füße auf den Boden ... - Die Arme auf den Tisch ...  
Du kannst den Kopf in die Arme legen ...  
Wenn du magst, dann schließe deine Augen. Du kannst sie aber auch offenlassen.  
Beobachte jetzt deinen Atem wie du ein- und ausatmest - ein und aus ...  
Spüre deine Füße auf dem Boden, spüre deine Arme wie sie auf dem Tisch liegen ... – und spüre wie du ein- und ausatmest.

Spüre, wie die Luft durch deine Nase geht ... -  
die Füße auf dem Boden ... – die Arme auf dem Tisch ...

Du atmest ein und aus ... - und ein und aus ...

Es empfiehlt sich, zu Beginn die Klasse als Gemeinschaft anzusprechen („ihr“ bzw. „euch“), aber dann – mit fortschreitender Sammlung – so zu sprechen, als würde man mit jedem Kind einzeln reden („du“ bzw. „dich“). Die Sprechstimme soll ruhig sein, aber natürlich bleiben. Sobald man wahrnimmt, dass Stille entstanden ist, kann man mit der vorgesehenen Übung beginnen.

Beispiel 3: **Eine Minute schweigen**

Schweigeminuten, die zu Beginn von Fußballspielen als Reaktion auf katastrophale Ereignisse (z.B. das Olympia-Attentat vor 50 Jahren) oder in Gedenken an verstorbene Mannschaftsmitglieder oder berühmte Persönlichkeiten (z.B. nach dem Tod von Queen Elizabeth II.) gehalten werden, hat vielleicht auch bei den Schülerinnen und Schülern Eindruck hinterlassen. Schweigen, Stille kann manchmal die einzig angemessene Antwort auf ein unbeschreibliches Geschehen sein. Die Menschen schweigen, weil es zu einem ungeheuren Vorkommnis offenbar keine Worte mehr gibt. Wenn viele schweigen, weil Worte die Gefühle nicht ausdrücken können, wird die Stille oft sehr intensiv. Lehrerinnen und Lehrer können in ihrem Unterricht dann *eine Minute des Schweigens* vorschlagen, wenn ein Geschehen im Raum steht, das alle betrifft. Es kann ein schreckliches oder ein beglückendes Geschehen sein – eines, das alle zu bewegen vermag. Wichtig ist, dass sich die Schülerinnen und Schüler das Ereignis innerlich

vergegenwärtigen (ev. Bildeinsatz). So entsteht gleichsam ein „beredtes Schweigen“, in dem das Gedenken an das Vorgefallene Raum bekommt. Eine solche Schweigeminute hilft, Unausgesprochenes zu würdigen, statt es zu zerreden.

Beispiel 4: ***Einem Klang nachlauschen***

Anleitung wie bei Beispiel 2: Nachdem eine Sammlung wahrnehmbar ist, wird auf einer Klangschiel, Triangel usw., ein Ton angeschlagen. Die Schülerinnen und Schüler lauschen dem Ton solange nach, so lange sie ihn hören können. Erst wenn er ganz verklungen ist, öffnen sie die Augen und heben den Kopf. Für einige Augenblicke bewahren wir diese Ruhe.