

Moment der Stille (2)

Diese Übung bringt Ruhe in eine quirlige Gruppen und verdeutlicht, was man unter „Stille des Raums“ versteht. Sie ist für Schüler wie Erwachsene von überraschender Bedeutung.

- Die Teilnehmer auffordern, sich jeweils einzeln in einer Bankreihe hinzusetzen.
- Gespräch: Die Überfülle der akustischen Reize im Verlauf eines Tag thematisieren. Mit etwas spielerischem Geschick einen solchen Tag nachahmen.

- Den weiteren Verlauf erläutern:

Nach einem Akustiksignal 3 Minuten „die Außenwelt wahrnehmen“
[Stichwort: Was höre ich durch diese Mauer?]

nach einem weiteren Akustiksignal 3 Minuten „die Innenwelt wahrnehmen“
[Stichwort: Wie geht es mir *wirklich*; bin ich mit dem, wie ich mich gebe, zufrieden...].

Nach weiteren drei Minuten den Schluss der Übung akustisch anzeigen.

- Jeder legt sich jetzt in seiner Bank hin und die Übung wird wie beschrieben durchgeführt. [Schuhe ausziehen! Sonst über das Ende baumeln lassen.]

- Anschließendes Gespräch: Wie ist es einem dabei ergangen? [Der Schutz der Privatsphäre muss bewahrt bleiben, man muss nicht die Gedanken preisgeben.]

- Zusatzmöglichkeiten:

Texte zum Thema „Stille“ auf A4 kopieren und auslegen. Der Schüler soll den Text aussuchen, der ihm am besten gefällt und ihn mit denjenigen besprechen, die denselben Spruch ausgesucht haben.

Dazu ein Elfchen schreiben.

Hinweis: Bei manchen Schülergruppen kommt Unbehagen auf, das sich durch Kichern oder Klopfen bemerkbar macht. Die Übung sofort abbrechen und die heutige Unfähigkeit, Stille auszuhalten, ansprechen. Über schweigende Orden erzählen und den Verdacht aussprechen, dass Schüler nicht für 6 Minuten das aushalten, wozu andere sich ihr Leben lang verpflichtet. Übung dann neu beginnen.