



Stille in der Grundschule einüben: So klappt es

von Annette Holl

mit Illustrationen von Carla Miller

Viele Grundschülerinnen und Grundschüler sind heutzutage gestresst und angespannt. Sie können nicht richtig zur Ruhe kommen und reagieren durch Herumzappeln und lautes Agieren. Das führt zu einer erhöhten Unruhe und einem hohen Lärmpegel im Klassenzimmer. Logischerweise sind die Kinder so nicht aufnahmebereit für Lerninhalte. Dieses Material soll Ihnen Lösungsansätze für das Problem bieten.

- Zunächst wird die Stillarbeit als wertvolle und keinesfalls überholte Sozialform für Ihren Unterricht erläutert (S. 5–8).
- Anschließend werden Stille-Rituale und Ruhe-Signale vorgestellt (S. 9–12).
- Sie erfahren, warum Stille im Klassenzimmer so bedeutsam ist und wie Sie das Thema besprechen und in Ihren Unterricht integrieren können (S. 13–17).
- Außerdem erhalten Sie sofort einsetzbare Spiel- und Übungsideen im Karteikartenformat, mit denen Sie Ihrer Klasse Momente der Stille ermöglichen und sie ihrem Körper und ihren Sinnen näherbringen. Die Übungen sind ohne große Vorbereitung durchzuführen und kommen fast vollständig ohne Material aus (S. 18–22).
- Abschließend finden Sie einige sofort einsetzbare Vorlagen für Ihren Unterricht (S. 23–28).

Hinweise zu einzelnen Materialien:

Karteikarten ab S. 18: Es werden drei verschiedene Icons zur Kennzeichnung verwendet:



Zeitdauer der Übung



Benötigtes Material



Alternatives Vorgehen

Stille-Grafiken, Helfer-Wurm, Lärmampel: Drucken Sie die Vorlagen aus. Zur längeren Haltbarkeit bietet es sich an, diese auf festen Karton zu kleben.

Tier-Kärtchen: Drucken Sie die Vorlage aus und schneiden Sie die Kärtchen auseinander. Bewahren Sie sie am besten in einer kleinen Dose auf.

Bewusstes Atmen: Setzen Sie das Arbeitsblatt immer wieder ein. Besprechen Sie vorab mit Ihren Schülerinnen und Schülern, wie der Puls am Handgelenk oder in der Halsbeuge gemessen wird. Halten Sie Stoppuhren bereit oder hängen Sie eine Uhr auf.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Einsatz des Materials!