

# **Stilleübungen**

**Beitrag von „musikatze“ vom 3. März 2005 21:37**

Laut und leise, Lärm und Stille gehören zusammen und in wirklich unruhigen Gruppen habe ich großen Erfolg mit der "Stefan-Raab"-Geste:

Lärmeln lassen und dann auf ein Signal hin die totale Stille genießen... das klappt auch mit den "coolen Herrschaften" der 3. und 4. Klassen.

Stilleübungen, Phantasiereisen, etc. müssen lange geübt werden, um einen Erfolg zu zeigen und Lehrer/ Erzieher müssen von der Idee auch wirklich überzeugt sein. Ich kann's leider nicht, mich erinnert es zu sehr an die Hebamme der Geburtsvorbereitungskurse ( und das war soooo albern \*zwinker\*)...

LG von der Musikatze