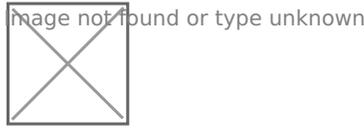


# Stilleübungen

## Beitrag von „Conni“ vom 3. März 2005 20:42

Hallo,



mal wieder eine meiner Deppenfragen.

Der Klassenleiter der 4. Klasse, die ich in Deutsch unterrichte, empfahl mir Stilleübungen gegen die Unruhe in der Klasse.

Ich kenne nur so Fantasiereisen aus dem Studium, das habe ich einmal mit einer 1. Klasse probiert und da haben mich einige Schüler so bitterbösewiderborstig angeschaut und sich total verweigert, dass ich seitdem davon geheilt bin. In der 4. Klasse sind sehr viele Jungs (2/3) und davon sind einige schon ziemlich "obercool". Sie schaffen es kaum, mal leise zu sein, ständig ruft jemand rein, dann reagieren einige, manche "schießen" mit Lineal oder Federtasche und reagieren auch auf die Aufforderung das wegzulegen nicht.

Gibt es noch andere Stilleübungen? (Die Aktion mit den Belohnungstempelchen für gutes Benehmen traue ich mich leider auch nicht, habe Angst, dass das nach hinten losgeht und die Lachnummer wird.)

Stillegrüße,  
Conni

---

## Beitrag von „Shopgirl“ vom 3. März 2005 20:58

Hallo Conni,

kennt diese 4. Klasse bereits Stilleübungen? oder ist es nun dir überlassen, solche einzuführen? Meiner Meinung recht schwierig, und das funktioniert auch nicht einfach so auf einen Fingerschnippser - nur wenn die Kinder von Anfang an (also 1.Kl. oder Kindergarten) bereits bewusst Stilleübungen gemacht haben, werden sie auch diese Stille "genießen". Für deine 4. wird´s wahrscheinlich wohl einfach nur "fad", da ist nix los.....

Trotzdem:

mir würde einfallen: Sitzkreis, in einer Holzschale (möglichst flach und mit einem großen Durchmesser) eine Murmel zum Kreisen bringen und die Schale reihum reichen, dabei muss die

Kugel jedoch ohne Unterbrechung weiterrollen

oder:

Gehen auf einer vorgezeichneten Linie (Oval) mit einer Kerze o.a. in der Hand (ist die typ. Montessori-Stilleübung)

Inwieweit deine 4. daran Gefallen findet, wage ich nicht zu beurteilen - meine 3. würde wahrscheinlich Tomaten nach mir werfen 😞

mg shopgirl 😄

---

### **Beitrag von „Nordlicht“ vom 3. März 2005 21:32**

Hallo Conni,

kennst du "Indianer schleich" ? Ich kenne auch vierte Klassen, die es gerne gespielt haben. Zwei Kinder oder drei schleichen durch die Klasse. Alle Kinder haben den Kopf auf dem Tisch und sind leise. Die "Indianer" berühren jeweils ein Kind leicht am Kopf oder Rücken und schleichen dann nach vorn. Erst wenn alle vorn sind, dürfen die Kinder die Köpfe heben und die Kinder, die berührt wurden, sagen, wer von den "Indianern" bei ihnen war. Erst, wenn das letzte Kind seinen Tipp abgegeben hat, kommt die Auflösung. Die erkannten "Indianer" setzen sich an ihren Platz, die nicht erkannten dürfen in der nächsten Runde wieder "Indianer" sein ebenso wie die Kinder die erraten konnten, wer sie berührt hat. Bei dem Spiel kann man normalerweise die Flöhe husten hören.

Eine Stilleübung im Kreis kann man mit Kreiseln machen. Einige Kreisel liegen in der Mitte. Das erste Kind nimmt sich einen und lässt ihn kreiseln. Dann beginnt das nächste Kind usw. Während des Kreiseln wird nicht gesprochen. Bis der letzte mit dem Kreiseln dran ist. Was ist mit Mandala malen?

---

### **Beitrag von „musikatzé“ 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:

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

Stilleübungen, Phantasieisen, 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

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 3. März 2005 23:04**

Hm, dann will ich meiner geliebten Phantasieise doch mal eine Lanze brechen... hab das zwar bislang nur in den Klassen 5-7 ausprobiert, das hat allerdings bis jetzt immer gut geklappt. Wobei meine Phantasieisen meist nur einen kleinen Teil Entspannung haben und ansonsten witzig-spannende Geschichten mit einer gewissen Action sind, die wir mit der Klasse erleben und die irgendwas mit dem Thema zu tun haben (auf dem Rücken eines Drachen über Wales fliegen usw...). Also wahrscheinlich keine Stille-Übung in eurem Sinne, aber vielleicht könnte man sich peu a peu hinüberschleichen..?

Dass mit der Überzeugung, die vom Lehrer kommen muss, kann ich nur unterstreichen. Ich mach mich fächerbedingt relativ häufig zum Affen und will merkwürdige Dinge von meinen Schülern, aber nur so kann man Kreativität spielerisch aufschließen... mein ich jedenfalls.

Verträumte Grüße,  
w.

---

### **Beitrag von „alem“ vom 4. März 2005 15:56**

Hallo,

bei Fantasiereisen in in dieser Hinsicht unerfahrenen Klassen habe ich auch meine Bedenken. In meinem Religionsunterricht funktioniert das manchmal. aber auch nicht immer. In anderen Fächern, die ohnehin nicht sehr meditativ ausgerichtet sind, klappt es gar nicht.

In meiner unruhigen dritten Klasse habe ich ein Sternchen-System "Sonne" und ein Sternchen-System "Wolke". Bei 10 Sternchen in der Sonne gibt es eine kleine Überraschung. Bei 5 Sternchen in der Wolke, wird a) ein Sternchen in der Sonne gestrichen oder wenn dies nicht mehr möglich ist b) der betroffene Sch mit einem zum Thema passenden Abschreibtext in eine andere Klasse geschickt. Dieses System finden auch die Coolen vernünftig und gerecht. Leider

schreiben momentan die Kinder dennoch ständig Texte ab.

Wenn ich mit Stilleübungen (Klang nachhören, Kerze etc.) ankommen würde, würden mich meine Schüler mit Eiern beschmeißen.

LG Alem

---

### **Beitrag von „Britta“ vom 4. März 2005 16:40**

Meine Klassen mögen auch das Geräuschehören: Alle Kinder legen den Kopf auf den Tisch. Ich gehe durch die Klasse und mache einige Geräusche: Tür öffnen und schließen, auf den Tisch klopfen, die Schere schnappen lassen... Wenn die Kinder die Augen wieder öffnen, sollen sie sagen, was sie gehört haben.

Gruß

Britta

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 5. März 2005 11:34**

Hallo ihr,

danke für eure vielen Tipps.

Das Indianer-Schleich könnte ich mal ausprobieren, eventuell klappt es. Was macht ihr, wenn dann aber Kinder dazwischenquatschen in der Zeit?

In der Klasse ist es oft so, dass ein Kind was sagt (ohne aufgefordert zu sein) und dann reagieren mindestens 4 oder 5 Kinder drauf. Wenn ich sie nicht irgendwie stoppe, entsteht dann eine Diskussion in der gesamten Klasse. Anfangs entstand sie darüber, wer am dümmsten ist und der größte Spielverderber, inzwischen diskutieren sie darüber, wer am meisten dazwischenredet. (Alles mitten im Unterricht, wohlgemerkt.)

[wolkenstein](#)

Kannst du mehr berichten bitte? (Auch per PM.) Ich habe leider so gar keine Erfahrung mit Fantasiereisen und habe immer das Gefühl ich bin da zu blöd. Kenne eben auch aus Büchern nur solche wie "Stelle dir vor, du bist ein kleines, kuschliges Tier / eine Blume / ein Wassertropfen..."

[musikatz](#)

Was ist denn die "Stefan-Raab-Geste"?

[Nordlicht](#)

Wie führst du das mit dem Mandala-Malen ein? Wie lange lässt du dafür Zeit?

Ich muss noch unheimlich viel "Stoff" unterrichten, der in Klasse 5 eigentlich da sein soll und ich hatte schon Schüler, die sich beim Mandala-Malen unglaublich gut unterhalten, streiten und anschreien konnten.

Grüße,  
Conni

---

### **Beitrag von „Nordlicht“ vom 5. März 2005 13:43**

Hallo Conni,

Beim Mandala - Malen müssen alle Stifte, die man braucht auf dem Arbeitsplatz bereit liegen. Alle Stifte müssen angespitzt sein. Tauschen mit dem Nachbarn während des Malens ist **verboten** ebenso wie reden, aufstehen usw.

Die Regeln müssen klar sein. Musik im Hintergrund zur Entspannung laufen lassen. Anschließend ein Gespräch, wie das Malen empfunden wurde. Probiers doch einfach mal 10 Minuten aus, anschließend kurzes Gespräch über die eigenen Erfahrungen, was gut geklappt hat, was beim nächsten Mal besser klappen sollte...

---

### **Beitrag von „juna“ vom 5. März 2005 15:20**

Meine Viertklässler machen immer Lerngymnastik: Sie wissen z.B., dass sie jetzt leise einige Punkte an ihrem Körper massieren sollen, die ihnen dann helfen, ordentlicher zu schreiben oder ihnen bei der [Probearbeit](#) konzentriertes Arbeiten ermöglichen. Das zieht eigentlich immer ganz gut bei denen. Meine Betreuungslehrerin hat mir dazu ein Buch "Lerngymnastik für Kinder" empfohlen, ich hab es mir selbst aber noch nicht angeschaut.

Anstatt Mandala-Malen (das hängt den Kindern schon aus dem Religionsunterricht heraus) machen wir manchmal: gemeinsam mit dem Partner/in der Gruppe ein Bild malen - ohne sich dabei abzusprechen. Vorgegeben ist dann entweder ein konkretes Thema (z.B. viele Menschen, die um einen Tisch sitzen - der Tisch ist schon vorgezeichnet) oder ein abstraktes Thema (z.B. Feuer oder Frühling). Auch hier müssen vorher die Stifte aus den Mäppchen genommen sein oder es gibt von uns Fingerfarbe. Erstaunlicherweise klappt das echt recht ruhig (bis auf einen

Schüler, der immer sein eigenes Bild malen darf, er wäre sonst ein riesen Unruhe-Herd), und die Ergebnisse sind echt erstaunlich!

---

## **Beitrag von „indidi“ vom 5. März 2005 19:41**

Folgende Übungen haben sich ganz gut bewährt. Da sich die Schüler konzentrieren müssen, wird es automatisch ganz schnell ruhig.

### **Wörter abschreiben**

Jeder Schüler bekommt ein Blatt mit einem nicht zu langen Text. Die einzelnen Zeilen müssen nummeriert sein. (meist nehm ich einen Übungstext fürs Rechtschreiben her)

Dann brauchen die Schüler noch ein Blockblatt und einen Stift und schon kanns losgehen.

Ich sage einen Auftrag, die Schüler schreiben das Wort auf -(untereinander, dann kann man es später leichter korrigieren. ) Wichtig: Ich sage jeden Auftrag nur einmal - wer nicht mitkommt macht einen Strich. Gegen Ende hin, werde ich mit meiner Ansage immer schneller.

also z.B.

- erste Zeile erstes Wort
- 5. Zeile letztes Wort
- das zweite Wort in der 7. Zeile usw.

Dann werden die Blätter ausgetauscht und geguckt, wie viele Wörter jeder Schüler geschafft hat.

### **Nur mit den Augen folgen**

Auf einer Folie stehen links die Zahlen 1-10 untereinander. Auf der rechten Seite stehen verschiedene Buchstaben /Wörter untereinander.

Von jeder Zahl geht eine "Schnur" (leicht und kompliziert verschlungen) zu einem der Buchstaben/Wörter auf der rechten Seite.

Die Schüler schreiben die Zahlen untereinander auf ihren Block. Sie verfolgen mit den Augen die Schnur und notieren den dazugehörigen Buchstaben/Wort.

### **Unterschiede suchen**

Auf einer Folie sind zwei Kästen nebeneinander. In dem linken Kästchen sind mehrere Wörter. In dem rechten Kästchen sind nur ein Teil der Wörter aus dem linken Kasten. Die Schüler notieren, welche Wörter rechts fehlen.

Ich hab mir auch eine kleine Kartei mit Rätsel und Konzentrationsaufgaben aus Kinder- und Jugendzeitschriften und Rätselheften angelegt (Kopien in A5-Hüllen).

Mit der arbeiten die Schüler, wenn sie sehr schnell sind oder am Ende der Stunde noch etwas Zeit bleibt.

---

## **Beitrag von „Tiggy02“ vom 24. November 2007 13:28**

Hallo!

Ich schubs den Thread mal hoch. Ich hab eine 2./3. Klasse Förderschule. Wenn ich nach der großen Pause Unterricht habe, sind die Kinder schon sehr aufgedreht. Mir haben hier schon einige Ideen gefallen, aber vielleicht habt ihr ja noch mehr. Es gehen eher einfachere Sachen. Vielleicht auch was man mal zwischendurch machen kann.

Danke schon mal!

Tiggy

---

## **Beitrag von „Frösche“ vom 24. November 2007 17:37**

Hallo,

was ich noch ganz schön finde und auch schnell geht:

1) Eine Minute (in meiner 1. Klasse nur 30 Sek) einfrieren, keine Bewegung. Im Anschluss erzählen, was man alles gehört hat.

Anfangs gibts immer ein paar, die absichtlich Geräusche machen. Wenn man das aber ignoriert, werden es mit der Zeit immer weniger und den Schülern fallen immer mehr Geräusche auf.

2) Alle Schüler stehen auf dem Stuhl (sieht sehr interessant aus, wenn plötzlich jemand fremdes zur Tür reinplatzt) solange die Sanduhr läuft. Wer sich bewegt, muss sich hinsetzen. Wer am Schluss noch steht, ist der Sieger (gibt dann meist mehrere Sieger).