# Entspannung - Meditation : positiver Einfluss auf schulische und soziale Lernen

Autor(en): **Schläfle, Andrea**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun**

Band (Jahr): **57 (1997-1998)**

Heft 4: **Stille finden : "hörst du die Stille?"**

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-357300

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Positiver Einfluss auf schulisches und soziales Lernen

# Entspannung – Meditation

**Entspannen in der Schule? Allein schon die Vorstellung mag manch einer Leserin oder manch einem Leser Mühe bereiten. Doch in unserer Schule hat die gemeinsame Meditation einen sehr hohen Stellenwert. Ich möchte beschreiben, wie mein Schul- und Entspannungs-Alltag abläuft und von meinen Erfahrungen erzählen.**

Zum besseren Verständnis skizziere ich zuerst den äusseren Rahmen unseres Schulbetriebs: Der Stundenplan ist in verschiedene Blöcke gegliedert, wobei der kürzeste 1¼ Stunden dauert. Mit wenigen Ausnahmen bin ich mit der Schülergruppe alleine. Für unsere tägliche Meditation steht uns glücklicherweise ein spezielles Zimmer zur Verfügung, das behaglich eingerichtet ist. Auf dem Boden liegt ein weicher Spannteppich, es hat zwei bequeme Fauteuils und zahlreiche Schurwollmatten, vier grosse Konzertgongs und eine Stereoanlage, die die Einrichtung abrunden.

*Andrea Schläfle Lehrerin an der Tagesschule Schloss Paspels*

Unterdessen sind die Schülerinnen und Schüler natürlich sehr gut an die Entspannung gewöhnt, sie freuen sich jeden Tag darauf und sie sind auch gut aufeinander eingespielt. Wenn ich eine Meditation ankündige, gehen wir gemeinsam in den Entspannungsraum. Alle nehmen sich eine Matte (oder einen Sessel), breiten diese auf dem Boden aus und legen sich hin. Ich setze mich neben die Stereoanlage.

Sobald alle ruhig geworden sind, lasse ich sehr leise eine entspannende Musik laufen. In den häufigsten Fällen machen wir geführte Entspannungen, die ich spreche. Die meisten Kinder sind froh um diese Führung, offensichtlich hilft sie einigen von ihnen sehr gut, ruhig zu werden. Ich passe meinen Sprechrhythmus und die Stimmintensität der Musik an. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, ihren Körper auf der Unterlage zu ankern und ihr Ausatmen zu begleiten. Häufig führe ich sie in irgendeine angenehme Situation hinein und fordere sie auf, sich mit all ihren Sinnen Vorstellungen zu machen; Also zu sehen, zu hören, zu spüren, zu riechen und allenfalls zu schmecken. Nach etwa einer Viertelstunde hole ich sie wieder zurück. Zur Abrundung erzählen diejenigen, die möchten, der Gruppe von ihren Erfahrungen und Wahrnehmungen während der Meditation.

Ich setze die Entspannung einerseits als Mittel zur Rhythmisierung ein. Die Zeiten der Spannung, Aktivität und intensiven Arbeit müssen meines Erachtens immer gefolgt sein von Momenten innerer Ruhe und Sich-Findens. Ich bin der Überzeugung, dass dieser Wechsel meine Schülerinnen und Schüler zu einem deutlicheren Bewusstsein ihrer natürlichen Bedürfnisse gebracht hat. Zudem wird während jeder Meditation ihre Vorstellungskraft geschult und gefördert, was wiederum das schulische Lernen positiv beeinflusst.

Doch neben der reinen Stoffleistung liegt mir vor allem das soziale Lernen sehr am Herzen. Auch dieses wird durch die Meditation gefördert. Durch das Einander Zuhören bei der Auswertung entwickeln die Kinder einen grossen Respekt voreinander und werden neugierig auf die Eigenart jedes Einzelnen. Das Entspannen lässt eine sehr menschliche und warme Schulatmosphäre entstehen, die mich immer wieder aufs Neue begeistert.

## Qualitätssicherung durch Fortbildung

Es ist uns klar, dass das Defizit im Voranschlag 1998 des Kantons zu gross ist. Die Frage ist aber immer die, wo gespart werden kann.

Bei der Fortbildung der Lehrkräfte wird der Betrag um 40% gekürzt, d.h. er wird von Fr. 650 000.– auf Fr. 395 000.– reduziert. Dies wird von der Lehrerschaft nicht verstanden.

Die Forbildungskurse bilden das Gefäss, in dem die Lehrkräfte auf die Fachgebiete wie Suchtpropylaxe, multikulturelle Erziehung, neue Lernformen, Internet, Wirtschaftskunde usw. werden in diesen Kursen vermittelt. Zudem sind Fortbildungskurse für Lehrkräfte das effektivste Mittel zur Qualitätssicherung.

Wir hoffen sehr, dass der Grosse Rat den Betrag für die Lehrerforbildung wieder aufstockt, damit die zukunftsorientierte Weiterbildung der Lehrkräfte unserer Kinder weitergeführt werden kann.

Für den Bündner
Lehrerinnen- und Lehrerverein
Der Präsident: Hans Bardill