

Adventskalender Gedanken : dreht die Stille lauter

Autor(en): **Gisi, Ursula Andrea**

Objektyp: **Article**

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

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

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

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-357297>

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.

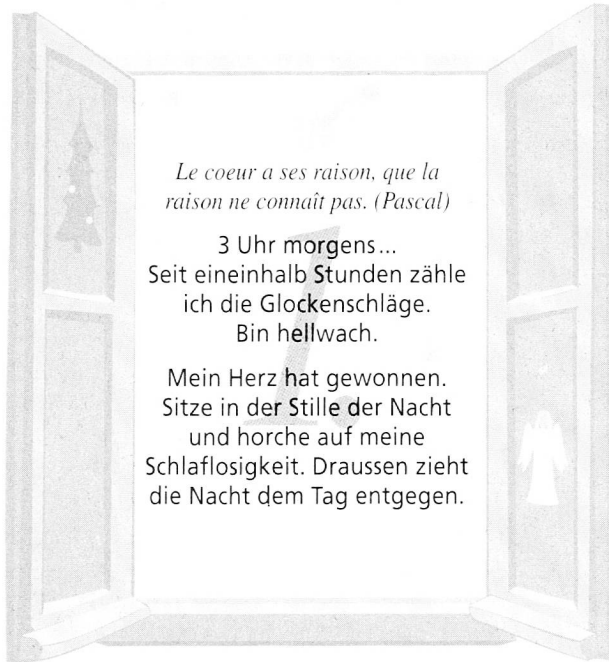
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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.

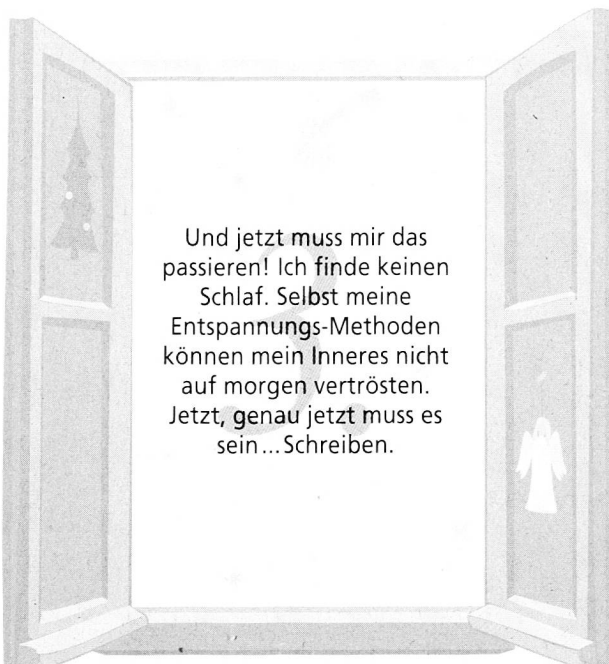
Dreht die Stille lauter


Adventskalender Gedanken



*Augenblicke verändern
uns mehr als die Zeit.*

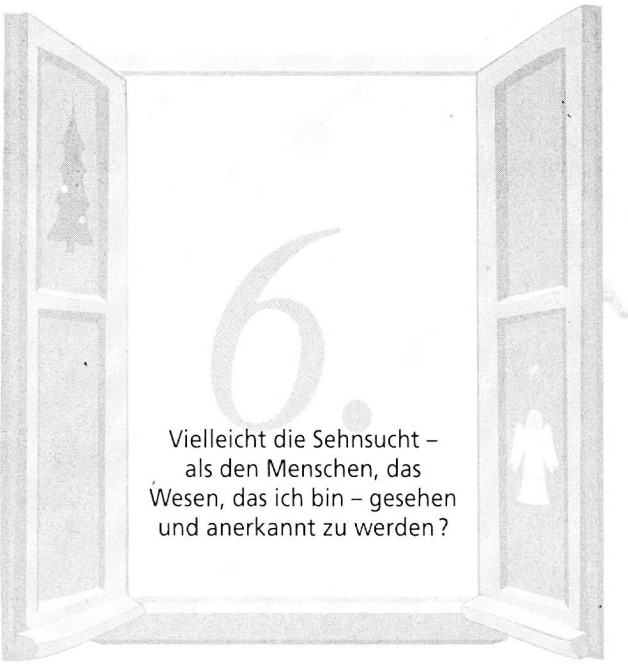
(Charlotte Wolff)





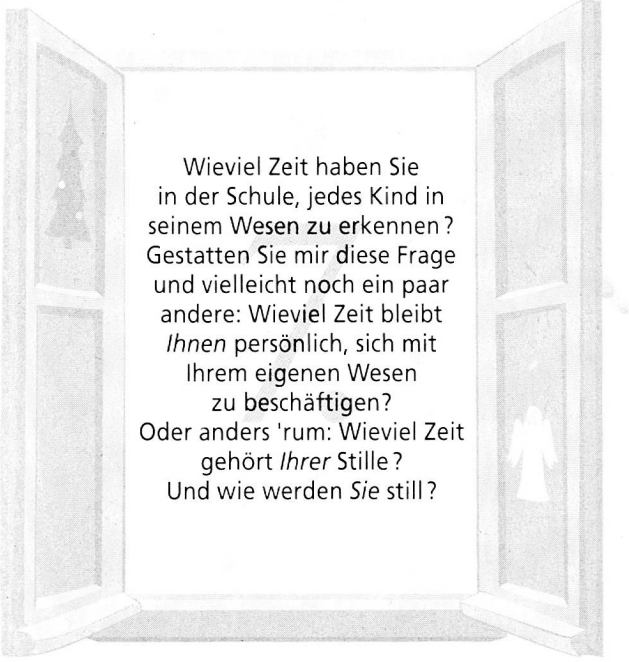
Was ist es, das in der Stille
verborgen liegt?

5.

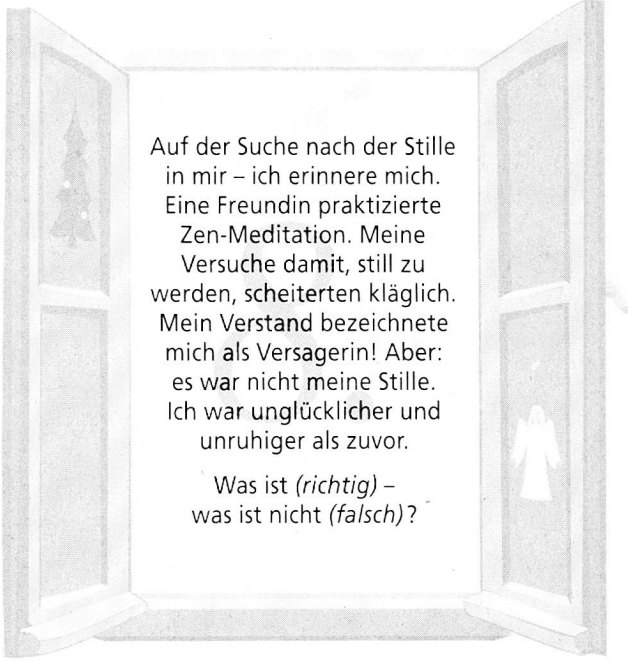


Vielleicht die Sehnsucht –
als den Menschen, das
Wesen, das ich bin – gesehen
und anerkannt zu werden?

6.

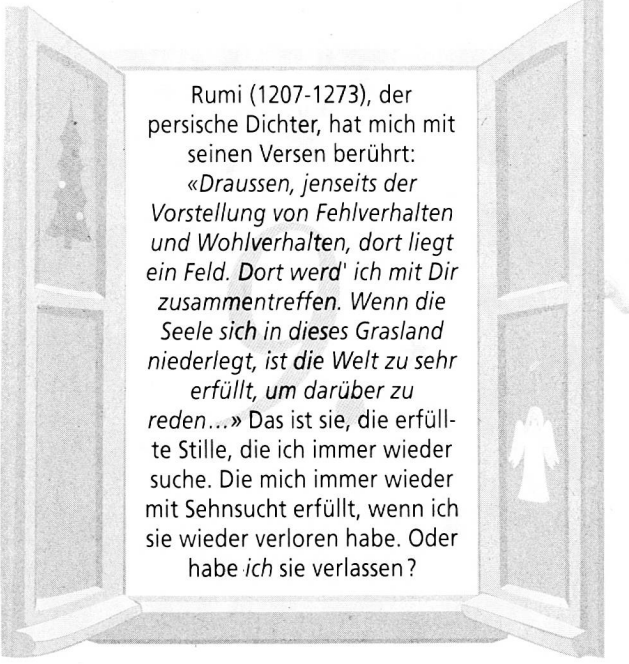


Wieviel Zeit haben Sie
in der Schule, jedes Kind in
seinem Wesen zu erkennen?
Gestatten Sie mir diese Frage
und vielleicht noch ein paar
andere: Wieviel Zeit bleibt
Ihnen persönlich, sich mit
Ihrem eigenen Wesen
zu beschäftigen?
Oder anders 'rum: Wieviel Zeit
gehört *Ihrer* Stille?
Und wie werden *Sie* still?




Auf der Suche nach der Stille
in mir – ich erinnere mich.
Eine Freundin praktizierte
Zen-Meditation. Meine
Versuche damit, still zu
werden, scheiterten kläglich.
Mein Verstand bezeichnete
mich als Versagerin! Aber:
es war nicht meine Stille.
Ich war unglücklicher und
unruhiger als zuvor.

Was ist (*richtig*) –
was ist nicht (*falsch*)?



Rumi (1207-1273), der
persische Dichter, hat mich mit
seinen Versen berührt:
*«Draussen, jenseits der
Vorstellung von Fehlverhalten
und Wohlverhalten, dort liegt
ein Feld. Dort werd' ich mit Dir
zusammentreffen. Wenn die
Seele sich in dieses Grasland
niederlegt, ist die Welt zu sehr
erfüllt, um darüber zu
reden...»* Das ist sie, die erfüllte
Stille, die ich immer wieder
suche. Die mich immer wieder
mit Sehnsucht erfüllt, wenn ich
sie wieder verloren habe. Oder
habe *ich* sie verlassen?



Suchen – finden – verlieren –
lassen – suchen – finden –
lassen finden – verlieren –
finden – suchen – lassen.
Gehört dies nicht alles zur
Dialektik des Lebens?

Wo waren wir stehen geblie-
ben? Im Tanz. Nein! – Doch!

Ja, im Tanz erlebe ich immer wieder das Gefühl dieser erfüllten Stille. Finde Stille in der Bewegung – nicht in der vorgegebenen, sondern in der freien Improvisation. Ich breche auf, um mich immer wieder neu zu entdecken. Wenn ich es wage, meinem Naturell zu folgen, werde ich ruhig und zugleich wach. Wenn ich den Mut habe, meinen inneren Stimmen zu lauschen – ohne zu urteilen – erlebe ich Glücksmomente.

Christbaum und Osterhase in mir. Weihnachtliche Ostergefühle.

Erkennen – anerkennen ... mich selbst und andere. Wie funktioniert das in der Schule? Wieviele SchülerInnen zählt Ihre Klasse? 28 oder weniger? Wollten Sie letztthin nicht diese Stille-Übung mit der Klasse machen? Und da hat doch der prompt einen Lachanfall bekommen und hat Ihnen die schöne Stimmung verdorben.

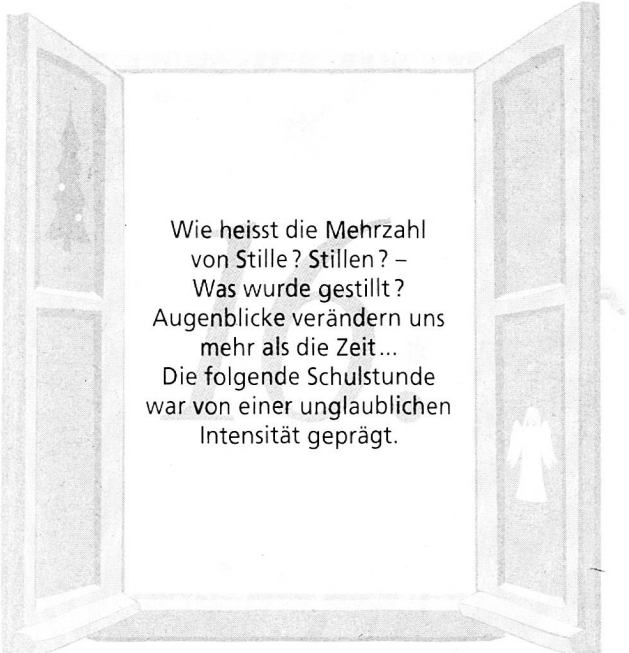
*Ursula Andrea Gisi,
Bewegungsanalytikerin
Klosbachstrasse 24
8032 Zürich*

Können Sie all' Ihre SchülerInnen erkennen – und anerkennen?

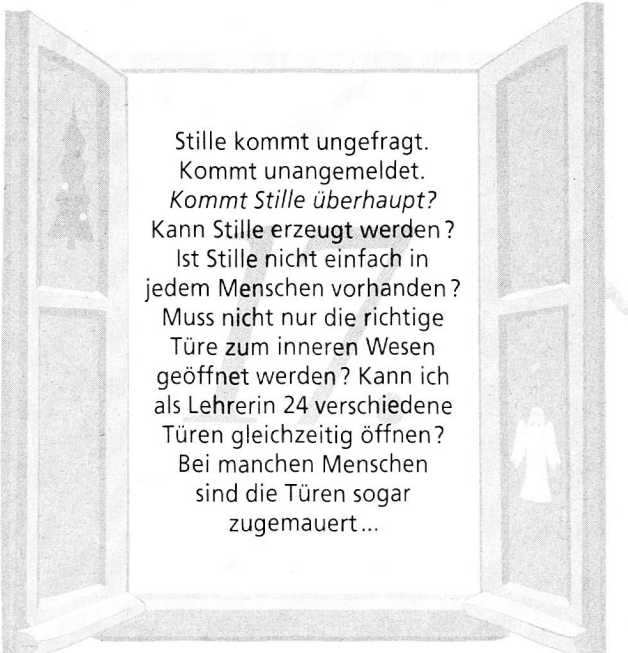
Patentrezepte, die gibt es nicht. Ich denke, jede Lehrperson muss ihren eigenen Weg suchen, um ihrer Stille Raum zu geben. Auch im Schulalltag. Ein Mensch, der selbst auf dem Weg zur Stille ist, versteht leichter, wenn sich nicht alle SchülerInnen gleichermassen auf Übungen einlassen können.

Erinnerung an Davos 1987: Nach der Pause: «Nehmt bitte Euer Lesebuch hervor.» Schon wieder geht das Getuschel unter den Tischen los. Dabei haben wir letzte Woche einen Klassenvertrag abgeschlossen. Es ärgert mich. Ich sage es. Darauf einer der Sünder: «Aber Frau Gisi, stellen Sie sich vor: Sie haben etwas ganz Wichtiges in der Pause erlebt und haben es noch nicht Ihrem Freund erzählen können. Dann ist das jetzt die erste Möglichkeit, dies zu tun.»

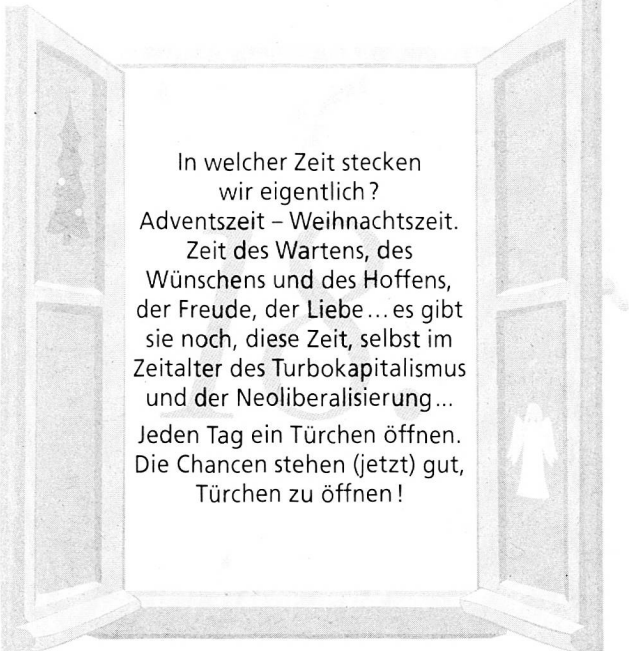
Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es... Weihnachten. Der Zweitklässler hat mich berührt. «Stellen Sie sich vor»... – oder mit anderen Worten: versetzen Sie sich in meine/unsere Situation... das war seine unausgesprochene Aufforderung an mich. Ich stimmte ihm zu! Und da war plötzlich diese nachdenklich innig-stille Minute im Schulzimmer. Unvorhergesehen. Plötzliche Verbundenheit – die ganze Klasse. Plötzliche Stille. 24 verschiedene Stille(n). Glück?



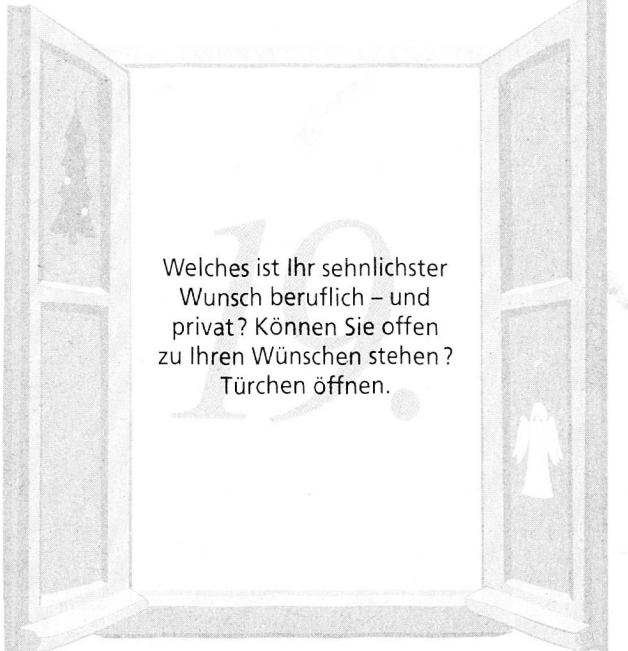
Wie heisst die Mehrzahl von Stille? Stillen? – Was wurde gestillt? Augenblicke verändern uns mehr als die Zeit... Die folgende Schulstunde war von einer unglaublichen Intensität geprägt.



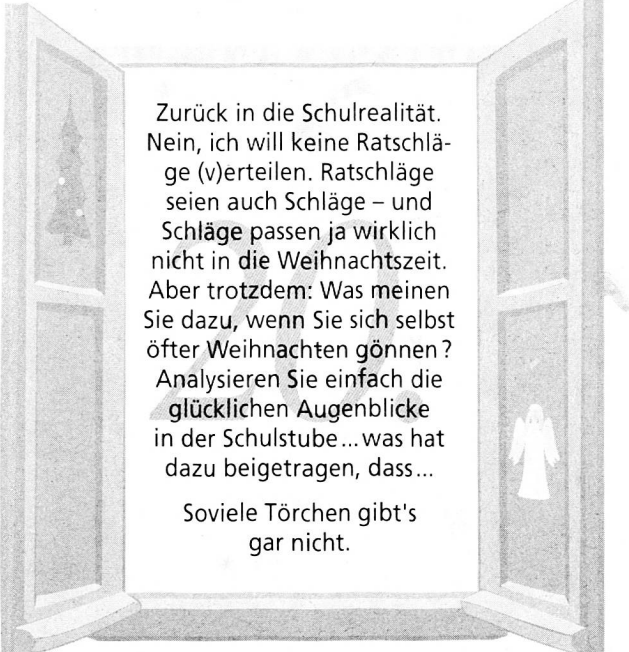
Stille kommt ungefragt. Kommt unangemeldet. *Kommt Stille überhaupt?* Kann Stille erzeugt werden? Ist Stille nicht einfach in jedem Menschen vorhanden? Muss nicht nur die richtige Türe zum inneren Wesen geöffnet werden? Kann ich als Lehrerin 24 verschiedene Türen gleichzeitig öffnen? Bei manchen Menschen sind die Türen sogar zugemauert...



In welcher Zeit stecken wir eigentlich? Adventszeit – Weihnachtszeit. Zeit des Wartens, des Wünschens und des Hoffens, der Freude, der Liebe... es gibt sie noch, diese Zeit, selbst im Zeitalter des Turbokapitalismus und der Neoliberalisierung... Jeden Tag ein Türchen öffnen. Die Chancen stehen (jetzt) gut, Türchen zu öffnen!




Welches ist Ihr sehnlichster Wunsch beruflich – und privat? Können Sie offen zu Ihren Wünschen stehen? Türchen öffnen.

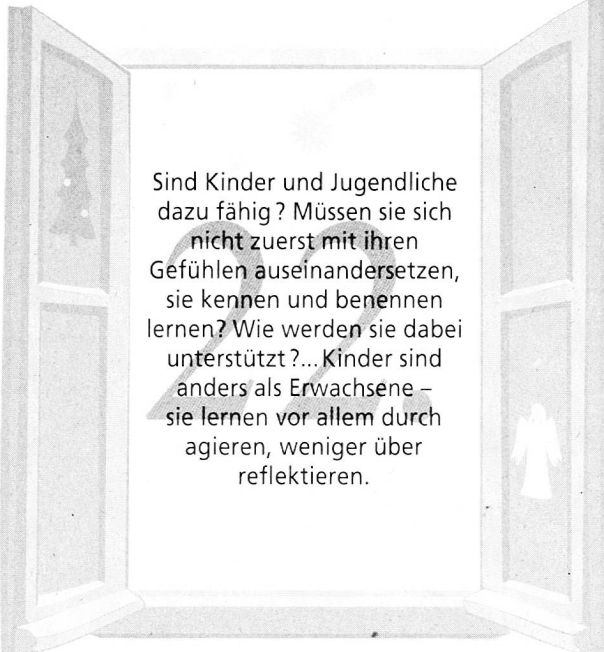


Zurück in die Schulrealität. Nein, ich will keine Ratschläge (v)erteilen. Ratschläge seien auch Schläge – und Schläge passen ja wirklich nicht in die Weihnachtszeit. Aber trotzdem: Was meinen Sie dazu, wenn Sie sich selbst öfter Weihnachten gönnen? Analysieren Sie einfach die glücklichen Augenblicke in der Schulstube... was hat dazu beigetragen, dass...


Soviele Törchen gibt's gar nicht.



Was ist (richtig) – was ist nicht (falsch)? Vorfreude und Freude als Weg zu den Herzen? Wer Freude spürt, kann auch Angst, Trauer und Wut zulassen... und vielleicht auch annehmen. Ich bin überzeugt, dass dies eine Grundvoraussetzung ist, um sich ganz und gar in einen meditativen Gruppenprozess einzulassen.



Sind Kinder und Jugendliche dazu fähig? Müssen sie sich nicht zuerst mit ihren Gefühlen auseinandersetzen, sie kennen und benennen lernen? Wie werden sie dabei unterstützt?... Kinder sind anders als Erwachsene – sie lernen vor allem durch agieren, weniger über reflektieren.



Mittlerweile **kenne** ich verschiedene Methoden und Techniken, die es mir einfacher machen, einen Menschen vielleicht zu verstehen. **Manchmal gibt** es aber auch einfach glückliche Momente.



...oder Neujahr?

Zum Beispiel: Lange ist es her, das Praktikum in der Realschule.

Einige Augenblicke sind mir aber noch sehr präsent.

Es war am 1. April 1982. Die zweite Realklasse war ziemlich schwierig. Ich hatte meine liebe Mühe mit ihnen. Schule – lernen «anständig sein»... war wirklich nicht ihre Welt. Dafür machten sie sich einen Spass daraus, meine Grenzen zu testen; mich in meinen Unsicherheiten herauszufordern. So verlief auch der Morgen des 1. Aprils. Vor dem Mittag hatte ich plötzlich eine Idee oder vielleicht war es auch eine Eingebung: «Heute nachmittag möchte ich noch ein Klassenfoto zur Erinnerung an Euch knipsen. Ich sage es jetzt, damit Ihr alles Nötige über Mittag tun könnt, falls Ihr Euch von Eurer besten Seite zeigen wollt – und wir treffen uns dann gleich auf dem Schulhausdach.»

Die meisten haben sich wirklich ein wenig herausgeputzt. Ich gab mir bestimmt zwei – drei Minuten Mühe, alle schön fürs Klassenfoto zu arrangieren. Als alle bereit waren, zog ich aus meiner Mappe einen Zettel mit der Aufschrift: **1. April.**

Einen Augenblick lang herrschte ungläubige Stille. Danach wollten sie sich überzeugen, dass ich wirklich keinen Fotoapparat dabei hatte... und dann plötzlich schallendes Lachen... mit diesem Lachen entstand keine 'Stille' – oder doch? Jedenfalls entstand eine Verbundenheit, die meine restliche Praktikumszeit schulisch gesehen wesentlich erleichterte und menschlich sehr bereicherte.

Wir haben uns verstanden.

... oder 2? Was wollen Sie mit der Stille in Ihrer Klasse? Ich bin der Überzeugung, dass es auf keinen Fall Ziel sein kann, eine 'ruhige' Klasse zu bekommen...

... oder 3?... sondern für mich ist es immer wichtig, dass ich durch die Stille eine Chance erhalte mich selbst und die Fülle des Lebens zu entdecken.

... oder 4? Dazu brauche ich einen äusseren Rahmen, der mir Sicherheit, Schutz und Geborgenheit gibt.

Erfüllte Stille braucht Behutsamkeit, nicht Druck!

... oder 5? Ich glaube, dass es im Tamagotchi-Zeitalter mit seiner Vermenschlichung der Dinge und Verdinglichung des Menschen, mit seinen virtuell erzeugten High-Tension-Erlebnissen viel Mut (und auch Leidensdruck) braucht, sich wieder ans Lebendige heranzutasten.

... oder 6? Falls Sie den Mut dazu haben, wünsche ich Ihnen viel Unterstützung und Geduld und natürlich für Sie selbst viele glücklich-erfüllte stille Momente.

... oder 7? Hier noch einen 'Sack' voll Bücher zum Thema...ich persönlich bevorzuge jedoch, mich selbst in Kursen einzulassen und auszuprobieren:

Booth, R.: *Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann*

Day, J.: *Schliesse Deine Augen und stell dir einmal vor...wie Kinder durch Visualisieren ihr Selbstvertrauen stärken und Probleme lösen*

Lendner, S.: *Bewegte Stille... wie Kinder ihre Lebendigkeit ausdrücken und zur Ruhe finden*

Manteufel, E./Seeger, N.: *Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen*

Prekop, J./Schweizer, C.: *Unruhige Kinder*

Teml, H.: *Entspannt lernen*

Weitere Bücher siehe Seite 17 und 18

oder ... und manchmal kann Musik auch sehr unterstützend sein:

Spencer Brewer: *Shadow dancer*, Sona Gaia CD 144

Deuter: *Land of Enchantment*,

Enya: *The celts*, BBC Records 1987
Watermark, wea Records 1988

Kitaro: *Full moon story*,
The light of the spirit,
Dream

Steve Roach: *Structures from silence*

Gabrielle Roth: *Ritual*, Aquarius 1990

Music Mantras 1, produced by
Johannes Walter, AutoBahn Musik