

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Religion & Ethik, Ausgabe: 28

Titel: Wenn es draußen und drinnen ruhig wird - Stille erfahren (19 S.)

### Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



# Wenn es draußen und drinnen ruhig wird – Stille erfahren

## Inhaltsverzeichnis

### Wissenswertes für die Erzieherin

- Warum das Thema „Wenn es draußen und drinnen ruhig wird – Stille erfahren“? 1
- Inhaltliche Informationen 2
- Praktische Umsetzung 3
- Im Blickwinkel – Hinschauen und nachdenken 3

### Plauderstündchen – Erzähl mir was!

- Mit Kindern philosophieren: Gibt es nur eine Stille? 4
- Samuel hört in der Stille Gott 6
- Buchtipps 8

### Liederkiste – Sing mit!

- Laut und leise 9

### Gebete – Mit Gott auf Du und Du!

- Beten ist mehr als gesprochene Worte 10

### Hörst du die Stille? – Meditationsübungen

- Eine Amaryllis-Wurzel erzählt 12
- Kerzenmeditation zur Schöpfungsgeschichte 14

### Spielmobil – Jetzt wird's spannend!

- Stille spielen 16

### Aktion – Gemeinsam etwas erleben!

- Der Kirchenraum als Raum der Stille 17

### Von Haus zu Haus – Elterngespräche

- Stille ist mehr als Verzicht auf Geräusche 18



## Warum das Thema „Wenn es draußen und drinnen ruhig wird – Stille erfahren“?

Pläne zum Ausbau von Flughäfen bzw. von Start- und Landebahnen, Autobahnen und Bahntrassen rufen den Protest der Anwohner hervor, die sich gegen den drohenden Verlust von Lebensqualität zur Wehr setzen. **Lärm** raubt den Schlaf, schädigt die Gesundheit. Untersuchungen zeigen, dass Lärm erhöhten Blutdruck, psychosomatische Störungen, ja sogar Erkrankungen der Nerven und der inneren Organe verursacht. Das Wort „Lärm“ kommt aus dem Französischen (*à l'armes* = „zu den Waffen“) und betont so das Zerstörerische, Schädigende durchdringender Geräusche. Zugleich ist das Geräuschempfinden durchaus subjektiv. Da wehren sich Bewohner einer Neubausiedlung gegen den Bau einer Kindertagesstätte wegen der zu erwartenden Lärmbelästigung, hören aber ihre eigene Lieblingsmusik in dröhnender Lautstärke. Und wenn im Festzelt bis tief in die Nacht die Lautsprecher tönen, ist das für die einen schön, für andere ärgerlich.

Ständige Berieselung durch Musik wird von vielen Menschen gesucht und gewollt. In Kaufhäusern fördert sie den Umsatz, und die Leute mit dem „Knopf im Ohr“ gehören zum Alltagsbild – mal eher mit unauffälligen, mal mit überdimensionierten Kopfhörern. Kein Wunder, dass viele Menschen Stille als Mangel an Tönen erleben, der geradezu Angst machen kann. Offensichtlich weckt die **ständige Begleitung durch Stimmen und Musik** das Gefühl, nicht allein zu sein, sondern verbunden mit anderen, eingebunden in Gemeinschaft.

**Stille ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen.** Der Aufenthalt in schalldichten, vollständig schallschluckenden Räumen wirkt körperlich bedrängend. Stille bleibt verbunden mit der Außenwelt, aber auf eine so sanfte Weise, dass sie den ganzen Menschen zur Ruhe kommen lässt. Der Künstler HAP Grieshaber hat es so beschrieben: „Ich stehe morgens sehr früh auf, denn ich lebe ja hier in der Natur. Und dann sitz' oder steh' ich am Fenster und schau hier raus und lasse mich durch nichts ablenken. Ich lese dann kein Buch und höre keine Musik. Dann plötzlich bin ich weg, wie man so sagt, in den Brunnen gefallen. Ich bin einfach weg – und abends um sechs komme ich wieder raus aus der Werkstatt und bin von oben bis unten mit Farbe beschmiert. Was dazwischen passiert ist, das weiß niemand – außer denen, die mein Bild nachher an der Wand sehen.“

Stille-Erfahrung ist das Zurücknehmen der Außengeräusche auf ein Maß, das ein Hören nach innen möglich macht. Statt der Abwesenheit von Geräuschen geht es um die **Anwesenheit bei sich selbst**. Geräusche, die dies fördern, stören die Stille nicht. Es werden aber sicherlich die leisen Geräusche sein, die nicht ablenken: das Geräusch des Atmens, das Rauschen der Bäume im Wind, überhaupt Geräusche der Natur, die gerade nicht die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, sondern dabei helfen, ganz bei sich zu sein.

Wie gelingt dieser Wechsel von der Außenwelt zur Innenwelt so, dass Stille nicht als bedrängend empfunden wird und Angst auslöst? Hier können **gezielt eingebrachte Geräusche** helfen, welche die Konzentration fördern: leise Musik, Geräusche der umgebenden Natur wie z.B. Vogelstimmen, das Plätschern eines Brunnens. Entgegen einem schnellen Wechsel ist es das Ruhige, Gleichbleibende, Verweilende, das einen zu sich selbst bringen kann, zu den eigenen Empfindungen und Gedanken. Neben den Geräuschen können das auch **visuelle Eindrücke** sein: die brennende Kerze, ein Bild, das durch seine Farbigkeit wirkt, auf dem sich die Augen niederlassen können.

Echte Stille wird als **befristete, gut erträgliche, gerne akzeptierte Unterbrechung** erlebt: das Schweigen während des Glockenläutens, eine Schweigeminute, Funkstille. Das fordert heraus, darf aber nicht überfordern. Wer unbedingt etwas loswerden muss, kann Schweigezeit hingegen nur schwer ertragen. Deshalb sind auch Vorbereitung und Einstimmung wichtig, eine Anleitung mit gutem Empfinden für die angemessene Dauer der Stille.

## Wenn es draußen und drinnen ruhig wird – Stille erfahren

### Wissenswertes für die Erzieherin

Mit dem Zurücknehmen der äußeren, die Aufmerksamkeit beanspruchenden Eindrücke und mit dem Zur-Ruhe-Kommen wendet sich die **Konzentration nach innen**. Bilder steigen hoch und ziehen weiter, Gedanken tauchen auf und verschwinden wieder. In der inneren Ruhe ist Platz und Zeit für das Kommen und Gehen. Anstöße zu solchen inneren Bilder- und Gedankenreisen können vorausgegangene Geschichten, Gespräche oder Bildbetrachtungen sein, die jetzt weiterwirken. Zum Schluss hin sollte die Stille nicht abrupt enden, sondern ausklingen – etwa mit dem lang nachschwingenden Klang der Klangschale. Stille braucht Zeit zum Kommen und Gehen, Raum, in dem man sich wohlfühlen kann, einladende Raumeindrücke, die begleiten, ohne abzulenken.

Was für **Kinder** anfänglich fremd, ungewohnt oder störend sein mag, findet nach ersten positiven Erfahrungen Zustimmung. Ein Kind hat es so formuliert: „Die Stille ist für mich etwas ganz Besonderes. Die Reisen zum Haus der Stille finde ich schön. Wenn ich still werde, dann vergesse ich meine ganzen Sorgen. Aber es fällt immer noch schwer, die Stille-Übung.“ Diese Übungen brauchen deshalb **sensible, motivierende Anleitung**. Das Ziel ist dabei immer **die Stille selbst** – und nicht der Wunsch nach ungestörtem Reden in der Gruppe oder nach einem methodisch geschickten Ersatz für das klassische „Nun seid doch endlich einmal still!“. Das schließt allerdings nicht aus, dass der Zugang zu (noch ungewohnten) Stille-Erfahrungen auch einmal auf vordergründige Weise entstehen kann, z.B. bei einem Spiel, in dem die Kinder immer leiser werden, oder bei dem Versuch, einmal für die Dauer einer Minute zu schweigen.

Echte Stille aber kann **niemals erzwungen** werden. Sie soll nicht äußerlich passiv und stumm machen, sondern innerlich aktiv und bereit. Das schließt auch die Erfahrung ein, dass Stille nicht gelingt, wenn die Kinder zu weit weg von ihr sind, weil sie z.B. wegen äußerer Eindrücke noch nicht zur Ruhe kommen können. Dann gilt es, die Realität zu akzeptieren und Leistungserwartungen zu vermeiden.

Den **Bildungsplänen** entspricht das Thema in verschiedenen Bereichen:

- Kinder finden ihren eigenen Zugang zu Erfahrungen der Stille.
- Kinder erleben, wie äußerliches Zur-Ruhe-Kommen auch zu innerer Ruhe führt.
- Kinder genießen Stille als ungestörtes Bei-sich-Sein, bei eigenen Bildern und Gedanken.
- Kinder berichten einander von ihren Stille-Erlebnissen.

## Inhaltliche Informationen

Stille-Erfahrungen haben **Nähe zu religiöser Praxis**, zu Gebet und Meditation, überhaupt zu Spiritualität als Verbundenheit mit einem großen, umfassenden Ganzen. Das kann die Natur oder der ganze Kosmos sein. Im christlichen Sinn ist es die Gottesbeziehung und mit ihr das Verbundensein mit den Vielen, die aus dieser Beziehung Vertrauen und Lebenskraft gewannen und immer wieder neu empfangen.

Stille und Meditation sind tief in der **Geschichte des Christentums** verankert. Schon in der Frühzeit des Christentums entstanden **Klostergemeinschaften**, zu deren Regeln das Miteinander von Arbeit und Stille, von vita activa und vita contemplativa gehörte. Eremiten zogen sich in die Einsamkeit zurück, um ganz das Verbundensein mit Gott zu leben. Im Mittelalter war es die **Mystik**, welche die meditativen Erfahrungen der Stille theologisch verankerte: Gott gilt es nicht im äußeren Weltgeschehen zu suchen, sondern in der Tiefe der eigenen Person zu finden. Dort leuchtet das göttliche „Seelenfünklein“, dort spricht Gott zu uns. Der Weg zu Gott ist der Weg zum Urgrund aller menschlichen Erfahrungen, zu den tiefen Empfindungen und dem damit verbundenen Wissen um das Geborgen- und Gehaltensein in Gott. In der reformatorischen Tradition hat vor allem der sogenannte **Pietismus** (*pius* = „fromm“) des 18. Jahrhunderts die Stille als Zuwendung zu Gott neu