

Stille

Text: Sr. Marianne-Franziska Imhasly,
Sr. Andrea Fux / gr
Fotos: Sr. Andrea Fux



Äussere Ruhe und innere Stille unterscheiden und wahrnehmen.

Den Wert von Stille und Achtsamkeit erfahren.



Stille ist nicht gleich Ruhe. Wir Lehrpersonen fordern im Unterricht immer wieder mal das Schweigen der Lernenden ein, bitten sie zur Ruhe, um eine grosse Aufmerksamkeit für einen Lerninhalt, einen Impuls zu

gewinnen. Ist diese Ruhe bereits Stille? Nein. Die Stille führt uns in die Tiefe, macht uns offen für die Fülle des Lebens und lässt uns eine innerliche Freude erleben.



Stille im klösterlichen Leben

Die Regel des Hl. Benedikt beginnt mit den Worten: «Höre, mein Sohn, auf die Lehren des Meisters, neige das Ohr deines Herzens, nimm die Mahnung des gütigen Vaters willig an und erfülle sie durch die Tat.» (RB, Prolog, 1) Dieses Hören auf die Stimme des Vaters, der Mitschwester, Mitbrüder verlangt von uns in erster Linie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick. In Zeiten und Räumen der Stille gelingen sie uns eher.

Aber die Stille, das Schweigen ist uns im 21. Jahrhundert nicht einfach gegeben, wir müssen die Kunst des Schweigens, der Stille lernen. Wir probieren Räume zu schaffen, wo Geräusche von aussen von Zeit zu Zeit gedämpft werden, wo wir die Stimmen, den Lärm und die Hektik in und um uns abzustellen versuchen. Wir brauchen diese Momente der Stille, um zu verstehen, was in uns und um uns herum geschieht. Wir brauchen die Stille als Ort des Auftankens, der Kraft, der Kreativität. Es geht uns wie Künstlerinnen und Künstlern, die aus der Stille schöpfen, um kreativ zu werden. Wir nutzen den Reichtum der Stille für unsere Mitmenschen, für unsere Schülerinnen.

Die Stille muss auf Kosten anderer Aktivitäten «erkauft» werden. Aber es lohnt sich, Intervalle der Stille in unserem Tagesablauf einzuplanen. Wir brauchen die Stille mehr denn je in unserer Welt, in der die Kommunikation ausufert. Edmond Jaloux meint dazu: «Die Zeit wird kommen, in der die Einsamkeit und die Stille der letzte Luxus der Menschheit sein werden.»

Stille im Schul- und Internatsalltag

In unserer Internatsschule am oberen Zürichsee leben und lernen rund hundert Mädchen von elf bis sechzehn Jahren. Für pubertierende junge Frauen (und nicht nur für sie...) ist es schwierig, ganz bei sich zu sein. Es ist essentiell, den Wert von Stille und Achtsamkeit durch Gespräche und Einüben bewusst zu machen. Zeit «vergeuden» um Zeit zu gewinnen... Zeiten und Rituale der Stille gehören zum Alltag der Impulsschule. Bewusst setzen wir regelmässig einen Kontrapunkt zum «Hamsterrad». Wir halten inne vor und nach jeder Mahlzeit. Im Speisesaal beginnen die Schülerinnen (ohne Beisein von

Erwachsenen) mit einer stillen Minute. Nach dem Essen ist die sogenannte Speisesaalbesprechung, zu der auch die Erwachsenen kommen. Wir üben das Hinhören, wenn ein Mädchen vor allen aufsteht und von ihren Erlebnissen berichtet, wenn ein anderes aufruft zum Sporttreiben und ein drittes die Verantwortlichen der Schulhunde zusammenruft. Am Ende der Besprechung ist wiederum Stille, welches eine Schülerin durch Gongschläge einleitet und beendet. Dieses Ritual werten wir hin- und wieder aus: «Warum haben wir eine stille Minute? Was ging gut, was nicht? Wer hat andere Vorschläge?»

Inseln der Stille sind auch die Überlegungssekunden vor der Auswertung der Schulstunde: «Wie waren die Konzentration und die Aktivität der Einzelnen? Wir wurden die Lernziele erreicht?» Jede Schülerin überlegt kurz, welche Rückmeldung sie geben will und bringt sich danach ein, oft durchaus selbstkritisch.

Besondere Zeiten der Stille sind im Advent möglich, dazu ein Schülerintertext: «In Wurmsbach versuchen wir jedes Jahr, eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit zu gestalten, obwohl uns das nicht täglich gelingt. Das ganze Haus wird



Gemeinsam schweigend malen und zeichnen.

Symbole aus einem Meditationskurs.

Auch die Schulhunde lieben die Ruhe...



geschmückt und es gibt ‚Innabende‘ und ‚Stille 15 Minuten‘, in denen wir ruhig sind, nachdenken, meditieren, malen, schreiben oder beten. Ich freue mich jedes Mal auf diesen Monat, der mich immer mehr von Stress fernhält. Das erfüllt mich mit echtem Glück und ich versuche, diese Freude nach Hause zu tragen.»

In Meditationskursen führen wir die Mädchen klassenweise ein in altersgemässes Meditieren und machen Entspannungs- und Kontaktübungen. Bei Nachtgebeten üben wir, äusserlich ruhig und innerlich aufnahmefähig zu werden. Stille-Erfahrungen sind möglich beim Flanieren am See oder am Montagmorgen vor der ersten Schulstunde beim kurzen Beginn vor der «Baumwand». – Stille ist durchaus kompatibel mit dem 21. Jahrhundert.



Impulse zu Achtsamkeits- und Stille-Übungen

Ausgehend von unseren Erfahrungen listen wir Impulse auf, welche auf die jeweilige Stufe und Schulsituation adaptiert werden können. Hilfreiche Literatur ist am Ende des Beitrags aufgelistet.

- Stille schmackhaft machen durch behutsames Hinführen – mit Anleitung, Zeichen zum Beginn und Ende, mit ruhiger Musik und durch (sehr) kurze, jedoch regelmässige «Stille-Häppchen».
- Verweilen, indem jede(r) schweigend z. B. eine Blume malt oder zeichnet; im Hintergrund leise, klassische Musik.
- Stille-Pause vor der Pause, indem alle während einer Minute die Füsse bewusst auf den Boden stellen, aufrecht sitzen, tief aus- und einatmen und mit geschlossenen Augen nach Innen horchen und die sechzig Sekunden geniessen.
- Stille erleben lassen durch Minuten mit Entspannungs- und Atemübungen (siehe Literaturtipps).
- Stille geniessen, indem wir fünf Minuten mit geschlossenen Augen und offenen Fenstern die Geräusche der Umgebung wahrnehmen und sie wie Wolken über uns hinwegfliegen sehen.
- Innehalten, indem wir ruhig atmen und innerlich ein Wort wiederholen (Stille, Leere, Licht, Sonne usw.).

Adventsdekorationen laden zum Still-Werden ein.

Nachtgebet in der Klosterkirche.

Tagesausklang in der Gemeinschaft.

Materialkiste für Stille-Übungen

Hilfreich für Lehrpersonen oder ganze Stufen- oder Schulhausteams kann eine individuell zusammengestellte Materialkiste sein für Stille-Rituale:

CDs mit Entspannungsmusik, Klangschalen, Zimbeln, Röhrenglocken, Panflöte, Hölzchen, Kerzen, Streichhölzer, Duftsteinen, farbige Tücher und Papiere, Sanduhr, Laterne, Glasschale, Baumrinde, Muscheln, Schneckenhäuser, Sand, Ideenkärtchen, Bücher, Fotokarten usw.

Literaturangaben – werden ev./teilweise in der Rubrik Mediothek erscheinen

- Brunsting M. u.a. (Hrsg.). (2013). Wach und präsent – Achtsamkeit in Schule und Therapie. Bern: Haupt Verlag.
- Jensen, H. /Juul, J. (Vorwort). (2014). Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule. 69 Achtsamkeitsübungen. Weinheim: Beltz Verlag.
- Kurt, A. (2013): Rituale und Stilleübungen für den Religionsunterricht. Mühlheim a. d. R.: Verlag an der Ruhr.
- Jahresberichte der Impulsschule Wurmsbach.

Autorinnen

Sr. Marianne-Franziska Imhasly, Dr. phil., Primar- und Sekundarlehrerin, Gymnasiallehrerin 1988-2006 an Seminaren und Gymnasium Baldegg/LU, ab 2006 an der Impulsschule Wurmsbach, seit 2011 im Schulleitungsteam.

Sr. Andrea Fux, seit 2008 Schulleiterin der Impulsschule Wurmsbach bei Rapperswil-Jona, seit 1990 Ordensfrau in der Zisterzienserinnen-Gemeinschaft von Wurmsbach, welche seit 1843 eine Oberstufe für Mädchen führt.

Internetlink

www.impulsschule.ch

