

Stilleübungen

Unter diesem Begriff versteht man eine **große Vielfalt** an unterschiedlichen Übungen. Stilleübungen lassen sich in Kategorien wie *Sinnesübungen* (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken), *Bewegungsübungen* (z.B. Joga), *Meditation*, und *gegenstandsbezogene Übungen* (z.B. Symbolerfahrung, etc.) einordnen. Wobei es immer zu Überschneidungen innerhalb dieser Kategorien kommt.

Grundsätzlich gilt für alle Übungen, dass sie **ritualisiert** werden sollten. Kinder brauchen zunächst ein beschränktes Repertoire, weil ein ständiger Wechsel der Übungen sie sonst nicht zur Ruhe kommen lässt.

Voraussetzungen, um „still“ werden zu können:

Grundsätzlich empfiehlt es sich, vor einer Stilleübung eine *Bewegungsphase* einzubauen. Denn das Erleben des eigenen Körpers stellt eine Voraussetzung zum Stillwerden dar. So werden die Sinne geschärft, eigene Gefühle und Empfindungen können zugelassen werden und der eigene Körper und die Umwelt werden bewusst wahrgenommen.

Wichtige Grundregeln:

- Elterninformation ist erforderlich
- Achtung bei Kindern mit Bindungsproblematiken!
- Immer bei sich selbst beginnen (Achtsamkeitsübungen)
- Stilleübungen sind keine Disziplinierungs-Techniken
- Lauschen ist die schwierigste Sinnesübung
- Blick auf etwas lenken (zB Atmosphäre im Raum, die man beeinflussen kann)
- Sorgfalt bei der Wahl von Musik und Duft
- Aufforderung durch kurzes akustisches oder optisches Zeichen
- Beschränkung auf Weniges
- Klare Gliederung und Ordnung
- Struktur auch hinsichtlich Zeit und Raum

Sprache und Stimme sind von großer Bedeutung, ebenso der Tonfall. Kinder sprechen viel besser auf diese Übungen an, wenn sie von einer Person gesprochen werden, der die Kinder vertrauen, die sie mögen. Wichtig ist dabei auch, dass man nicht vorschreibt, sondern **die Wahl lässt**. Außerdem soll **positiv formuliert** werden.

Im **Vortrag oder Workshop** werden exemplarische Beispiele für Stilleübungen präsentiert bzw. können selbst erprobt werden. Außerdem werden Techniken dargeboten um Störungen während der Übungen gut zu meistern oder auch Kinder „mit ins Boot“ zu bekommen, die Schwierigkeiten dabei haben zur Ruhe zu kommen.

Für Pädagog/innen und Eltern haben sich auch **Kursreihen** bewährt, weil so die Möglichkeit besteht Erlerntes zu Hause auszuprobieren und sich im Folgekurs darüber auszutauschen bzw. nachzufragen.