



Übungen der Stille

...weil wir die Stille brauchen!

Manuela Drewas



Vorwort

Stille aushalten?

Vor etwa zehn Jahren erlebte ich meine erste Übung der Stille – mit einer Gruppe angehenden Erzieher:innen. Die Aufgabe war einfach und doch herausfordernd: Zwei Minuten lang still sein. In der Mitte des Raumes lag eine große Uhr. Zunächst sollten wir eine Minute lang dem Sekundenzeiger folgen. Danach sollten wir die Augen schließen und sie erst dann wieder öffnen, wenn wir glaubten, dass die zweite Minute vergangen sei.

Ich freute mich auf diese kleine Herausforderung – *nichts leichter als das*, dachte ich. Doch bereits nach wenigen Sekunden wurde getuschelt.

„Eine Minute dauert ja ewig“, hörte ich. „Ja, finde ich auch“, kam es kurz darauf zurück – noch bevor die erste Minute vorbei war.

Ich ließ mich nicht beirren, schloss zum Beginn der zweiten Minute meine Augen und konzentrierte mich.

„Häh? Und was ist jetzt?“, fragte ein Schüler. Tuscheln, leises Kichern, dann: „Ach sooo ...“ Ich versuchte, die Bewegungen und Geräusche um mich herum auszublenden. Mein ganzer Fokus lag auf meinem inneren Zeitgefühl – auf der Wahrnehmung dieser einen stillen Minute. Als ich die Augen wieder öffnete, hatte ich die zwei Minuten um genau zwei Sekunden überschritten. Zwei Sekunden! Eine winzige Abweichung oder doch eine Niederlage?

Was mich im Nachhinein besonders beeindruckte, war die Intensität des Austauschs in der Gruppe. Wie sehr uns diese scheinbar einfache Übung beschäftigt hatte!

Sie machte spürbar, wie ungewohnt – und zugleich wirksam – bewusste Stille sein kann.

Wozu die Stille üben? Viel Lärm um nichts?

Ziel dieses Beitrags ist es, die Stille ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken – ein Aspekt, der in der Montessori-Pädagogik eine besondere Rolle spielt.

Eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Wesen der Stille erscheint mir dabei unerlässlich. Schon Kurt Tucholsky sagte: *„Man muß aus der Stille kommen, um etwas Gedeihliches zu schaffen. Nur in der Stille wächst dergleichen.“*

Diese Worte begleiten mich seit langem und haben in meiner pädagogischen Haltung einen festen Platz gefunden. Doch nicht nur Tucholskys Einsicht, sondern auch die Stimmen aus meinem persönlichen Umfeld sollen hier Gehör finden.

Im Zentrum steht dabei die Frage: Welche Bedeutung hat die Stille in unserem Alltag – und insbesondere im pädagogischen Miteinander mit Kindern?

Anhand der Erfahrungen und Erkenntnisse Maria Montessoris möchte ich aufzeigen, wie Stille nicht nur als äußere Ruhe, sondern als innere Haltung verstanden werden kann – und wie sie das kindliche Lernen und Wachsen auf ganz besondere Weise unterstützt.

„Es fehlt die Stille im menschlichen Leben...“¹ (Montessori 1938, S.66).

Das reflektierte Maria Montessori bereits vor 80 Jahren.

In einer Welt voller Lärm, Hektik und Reizüberflutung sind wir heutzutage ständig gefordert: permanent erreichbar, stets in Bewegung, immer mit dem nächsten Gedanken schon einen Schritt voraus. Lärm und Dauerstress gehören für viele zum Alltag – mit gravierenden Folgen für Körper und Psyche: Hörschäden, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme.

Und dennoch – oder gerade deshalb – wächst die Sehnsucht nach Stille.

Meditation, Achtsamkeit, Yoga – viele Menschen suchen in solchen Praktiken einen Ausgleich. Zur Ruhe kommen, im Moment leben, in sich hineinhören: keine bloße Modeerscheinung, sondern Ausdruck eines tiefen Bedürfnisses.

Gleichzeitig fürchten sich manche genau davor. Denn wer still wird, begegnet sich selbst. Das kann ungewohnt und herausfordernd sein. Wie befremdlich kann es wirken, wenn bei einem Gespräch plötzlich eine Minute Schweigen entsteht?

In der Montessori-Pädagogik jedoch ist die Stille ein bewusster Lerninhalt. Die „Übung der Stille“ ist nicht nur eine Methode zur Beruhigung, sondern ein Weg zur inneren Ordnung, zur Selbstwahrnehmung und zum sozialen Miteinander. Kinder erfahren, dass Stille nichts Leeres, sondern etwas Kostbares ist – ein Raum, in dem sie sich selbst spüren und der Gemeinschaft auf neue Weise begegnen können.

Stimmen.

Ich möchte an dieser Stelle einige Menschen aus meinem Umfeld zitieren. Ich habe sie gefragt, was sowohl Stille bzw. Stilleübungen als auch Konzentration für sie bedeuteten.

„Für mich ist Stille wichtig, um das Zerfasertsein, das sich über den Arbeitstag gebildet hat, zu glätten. Nur durch Stille kann ich mich sammeln, zum Kern kommen.

Stille ist so klar und wichtig wie Wasser.

Es fällt mir schwer, mich ohne Stille zu konzentrieren. Es ist wie sich gegen den Wind stemmen zu müssen, um gedanklich vorwärts zu kommen.

Mit Ruhe kann ich die Gedanken sich frei sammeln lassen.

Ich glaube, dass Menschen, die sich Stille gönnen, ausgeglichener sind.“ (A.R. 45 Jahre)

„Stille? Das gab’s noch, als ich ein Kind war. Egal, wo man sich heute aufhält, überall Krach...“ (S.T. 61J)

„Konzentration ist die Ausblendung aller äußeren Reize, außer des von mir fokussierten Gegenstandes.“ „Stille gibt es bei mir nicht, dafür sorgt mein Tinnitus.“ (D.D. 54J.)

„Mir fällt auf, dass die Kinder zunehmend größere Konzentrationsstörungen haben. Stillsitzen können sie nicht mehr. Da versagt vielleicht die Kita oder das Elternhaus.“² (Lehrerin, S.17)

„Theo liebt die Stillestunden, das ist sein liebstes Fach.“ (M.Glanz, 36J.Mutter von Theo-Erstklässler an einer Montessorischule)

Die Stillezeit ist immer schön und beruhigend. Manchmal legen wir uns alle in einen Kreis und Manu liest uns vor.“ „Wenn ich mich konzentriere, dann bleibe ich bei der Sache.“ (Fritzi 6J., Schülerin an einer Montessorischule)

„...dann muss es ganz leise sein.“ (Kuno 4J.)

„ Während der Stillestunden können die Kinder zur Ruhe kommen, vom Alltag abschalten, Stille wahrnehmen und in sich reinhorchen. Das fehlt vielen Kindern. (...) Ich werde auch ruhiger, innerlich.“ (M.N. 40J.Erzieherin an einer Montessorischule)

Diese Zitate sind kein Beweis im streng empirischen Sinne. Es sind Erfahrungswerte, die mir aufzeigen, dass Stille ein Bedürfnis, dass Konzentration eine wichtige Kompetenz ist. Stille und Konzentration stehen in Beziehung und müssen scheinbar erlernt werden. Maria Montessori beschreibt in ihrem pädagogischen Konzept, dass ein Kind von Beginn seines Lebens an ausgestattet ist mit bestimmten, für das weitere Leben und seine Entwicklung wichtigen Anlagen. Drei dieser Anlagen sind die Fähigkeit zur absoluten Stille, die Fähigkeit zur Selbstdisziplin und die Fähigkeit zur Konzentration.

Maria Montessori beobachtete Kinder über nahezu ein halbes Jahrhundert. „Die Kinder sind es, die mich alles gelehrt haben.“³(Montessori 1938, S.102). So gelangte sie auch zu diesen zwei zentralen Erkenntnissen: Kinder brauchen Stille und Kinder sollten die Stille üben. Werfen Sie mit mir gemeinsam einen Blick in die Geschichte der Stilleübungen.

„Man sagt zum Beispiel: 'Ruhe!' Da haben wir es, das Kommando! Und gerade um Ruhe zu haben, schlägt man noch auf irgendetwas. Das ist wahrlich ein Widerspruch. Es ist völlig unlogisch! Nun, wenn wir das Schweigen wollen, müssen wir es lehren“ (Montessori, S.80).

Kinder brauchen Gelegenheit, sich austoben zu können, zu lärmen. Im Spiel kann es durchaus vorkommen, dass Kinder kreischen, schreien oder lachen. Das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite lieben sie aber auch Spiele wie Stille Post oder wer hält es am längsten aus nicht zu lachen, nicht zu blinzeln. Das freiwillige Unterlassen und die dazu notwendige Willensanstrengung scheinen ein natürliches Bedürfnis zu sein.

Maria Montessori hat diese Neigung zufällig entdeckt und beschreibt dies eindrucksvoll in ihrem Buch „Kinder sind anders“. (Die ausführliche Beschreibung befindet sich im Anhang).

Als sie ihre Schule mit einem Säugling auf dem Arm betrat, bemerkte sie die Rücksichtnahme und das Interesse ihrer Schüler. Mehr zum Scherz forderte sie die Schüler auf sich so ruhig wie das Baby zu verhalten und die Schüler schwiegen und vermieden jede Form der Bewegung. Sie nahmen es ganz ernst, und so trat Stille ein.

Montessori bemerkte, dass darin etwas verborgen lag. Für sie war ein Phänomen eingetreten. „Da begann ich zu fragen, ob sie die Stille da an diesem Tag liebten, und sie sagten alle: 'Ja!' Und dann sagte ich: 'Wollen wir sie halten?' Und sie wünschten es sehr.“⁴ (Montessori, 1938, S.182).

Nach diesen Erlebnissen führte Montessori regelmäßig Übungen der Stille im Kinderhaus durch. Die zwei klassischen Übungen der Stille sind das Empfinden von Stille und das Gehen auf der Linie.

1. Empfinden von Stille

Montessori lud die Kinder ein, sich zu entspannen und rief dann die Namen der Kinder aus größerer Entfernung mit leiser Stimme auf. Das jeweilige Kind sollte zu ihr gehen und möglichst kein Geräusch machen. (In ihrer Klasse gab es damals 40 Kinder!) Dieses geduldige Warten erforderte große Aufmerksamkeit und viel Selbstbeherrschung. So hatte sie Süßigkeiten mitgebracht, um die Kinder zu belohnen. Doch die Kinder weigerten sich, diese Geschenke anzunehmen. (vgl. Montessori, 1938, S.184)

Bei dieser Übung steht das Erleben von Gemeinschaft im Vordergrund. Die Zusammenarbeit aller Kinder zum Erreichen eines gemeinsamen Ziels wird deutlich. Nach und nach wächst das Vermögen, sich zurückzuhalten und das Beherrschen der Bewegungsimpulse. Die Übungen zur Bewegung und zur Stille gehen ineinander über. Zur Verfeinerung der Bewegungs- und Gleichgewichtskoordination dienen die Übungen des „Gehens auf der Linie“.

2. Gehen auf der Linie

„Wir haben deshalb ein Mittel erdacht, um den Kleinen zu helfen, ein sicheres Gleichgewicht zu finden und gleichzeitig die grundlegendste aller Bewegungen zu vervollkommen: Das Gehen“ (Montessori: in Lippert, 1989, S.102).

Auf den Fußboden wird eine Ellipse aufgezeichnet oder mit Kreppband geklebt. Die Kinder stellen sich hintereinander auf die Linie und gehen, sobald ein akustisches Signal ertönt,

diese entlang. Es wird so gegangen, dass der Fuß ganz auf die Linie gesetzt wird. Vorher werden noch weitere Vereinbarungen für das Gelingen dieser Übung getroffen, zum Beispiel das Abstandhalten und das Nicht-Reden. Nach einiger Zeit stellt sich ein Rhythmus des ruhigen Gehens ein. Ertönt erneut ein akustisches Signal, so halten die Kinder wieder an. Diese Übung kann in verschiedenen Variationen fortgeführt werden. Zum Beispiel erhält jedes Kind ein Glöckchen, das beim Gehen nicht klingeln sollte. Hierbei werden die Kinder aufgefordert, noch vorsichtiger zu gehen. Für weitere Übungen stehen Gegenstände wie Gläser, Kerzen, Federn, Fähnchen, Bälle etc. bereit.

Die Kinder erfahren bei diesen Übungen innere Ruhe durch Konzentration und Achtsamkeit. Rücksichtnahme und ein höflicher Umgang miteinander werden gefördert. Diese beiden Stilleübungen werden bis heute an vielen Montessori- Einrichtungen durchgeführt. Aktuell gibt es vielerlei Weiterentwicklungen und einen großen Fundus an Stilleübungen.

Für die Durchführung einer Stilleübung bedarf es einiger Bedingungen. So braucht es eine Erläuterung und eine Vorbereitung der Umgebung. „Jede feierliche Sache muß vorbereitet werden!“⁴ (Montessori, 1938, S. 72). Zunächst wird alles in Ordnung gebracht, die Arbeitsmaterialien werden fortgelegt, „weil die ganze Klasse diesen Willen zum Schweigen haben muss, und eben dies erfordert immer die Übereinstimmung, damit es geschehen kann“ (ebd.). Montessori wies mehrfach darauf hin, dass die Übungen keine disziplinarische Maßnahme gegen Unruhe und Lärmen der Kinder sind. Jedoch bekam sie mehrfach rückgemeldet, dass mit diesen Übungen eine Schule disziplinierter und ruhiger wird.

Natürlich verweist Maria Montessori auch darauf, dass der Weg zur Stille nicht auf Anhieb klappt. Von daher trägt der Pädagoge eine große Verantwortung. Als Teil der vorbereiteten Umgebung schafft er die strukturellen und inhaltlichen Voraussetzungen. Er sollte natürlich auch selbst innerlich auf die Übung eingestellt sein. Viele Erwachsene reagieren auf laute Kinder mit noch größerer Lautstärke. Strahlt der Pädagoge Ruhe und Gelassenheit aus, so überträgt sich das auf die Kinder. Der Erwachsene ist Vorbild. Kinder lernen durch Nachahmung. In den Lektionen soll die Konzentration im Handeln liegen. Den Ausspruch `Zähle deine Worte` sollte der Pädagoge sich immer vergegenwärtigen. In ruhiger Atmosphäre ist erfolgreiches Lernen und Entwickeln möglich.

„Es gibt zwei Arten von Stille: passive und aktive Stille. Beide sind in der Art ihres Personenbezugs einander konträr. Wird die eine als Zwang und Beengung erfahren, ist die andere geprägt von lustvollem Erleben in angespannter Aufmerksamkeit“⁵ (Herz, 1993, S. 72). Konzentrier dich! Das schaffst du schon! Psssst! Ruhe! Das ist mir viel zu laut hier... Erwachsene kennen eine Menge solcher Aufforderungen. Maria Montessori lehnte diese erzwungene passive Stille ab. Die aktive Stille muss vom Kind gewollt sein. Sie machte die Erfahrung, dass bereits jüngere Kinderhauskinder empfänglich sind für Stille und meditative Übungen und dass sie diese auch gern absolvierten. Ihr Ziel war es die Stille in den Alltag zu integrieren. Nach den Stilleübungen sollten die Kinder wieder in die Arbeit bzw. zur Kon-

zentration finden. Montessori wollte Bedingungen schaffen, die das Entstehen der Polarisierung der Aufmerksamkeit begünstigen. Unter der Polarisierung der Aufmerksamkeit ist ein Vorgang tiefer Konzentration zu verstehen. Kinder widmen sich frei und selbstbestimmt, so lange sie möchten, voll und ganz einer Sache, bis das innere Bedürfnis gestillt ist. Dieses Phänomen nahm Montessori erstmals 1907 bei einem dreijährigen Mädchen in ihrem ersten Kinderhaus wahr, welches eine Übung mit Einsatzzylindern endlos oft wiederholte und sich durch nichts in seiner Umgebung davon ablenken ließ.

„Zu Anfang beobachtete ich die Kleine, ohne sie zu stören, und begann zu zählen, wie oft sie die Übung wiederholte, aber dann, als ich sah, daß sie sehr lange damit fortfuhr, nahm ich das Stühlchen, auf dem sie saß, und stellte Stühlchen und Mädchen auf den Tisch; die Kleine sammelte schnell ihr Steckspiel auf, stellte den Holzblock auf die Armlehnen des kleinen Sessels, legte sich die Zylinder in den Schoß und fuhr mit ihrer Arbeit fort. Da forderte ich alle Kinder auf zu singen; sie sangen, aber das Mädchen fuhr unbeirrt fort, seine Übung zu wiederholen, auch nachdem das kurze Lied beendet war. Ich hatte 44 Übungen gezählt; und als es endlich aufhörte, tat es dies unabhängig von den Anreizen der Umgebung, die es hätten stören können; und das Mädchen schaute zufrieden um sich, als erwachte es aus einem erholsamen Schlaf.“⁶ (Montessori, 1976, S. 69).

Die Stille, wie sie das Mädchen hier erfahren hat, entstand durch die konzentrierte und bedürfnisorientierte Arbeit. Stille ist also auch mehr, als das Weglassen von Geräuschen und Bewegungen. Montessori beschreibt das Erleben der Polarisierung der Aufmerksamkeit als Sammlung der Seele, als tätige Meditation. Sie spricht von einem „Versenken der Seele in sich selbst“ (Montessori, S. 71) und erkannte, dass diese Fähigkeit bei Kindern besonders ausgeprägt ist.

In der Originalliteratur tauchen Termini wie Lektion der Stille, Lektion des Schweigens, Übungen der Stille und Stillektion auf. In der Sekundärliteratur und auch in den Skripten der heilpädagogischen Vereinigung wird einheitlich der Begriff Übungen der Stille bzw. Stilleübungen verwendet. Die Übungen der Stille sind neben der Pflege und der Präzision der Bewegung ein Teilbereich des didaktischen Feldes 'Übungen des Täglichen Lebens'. Die Übungen des täglichen Lebens umfassen Übungen des praktischen und des sozialen Lebens. Montessori versteht hierunter eine große Vielfalt häuslicher und pflegerischer Tätigkeiten. Oft hört man den Ausspruch kleiner Kinder: 'Ich kann das schon alleine!' und das Kind möchte ohne Hilfe Wasser in ein Glas gießen, den Hosenknopf zumachen oder den Apfel schneiden. Das Bedürfnis nach Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit wird deutlich. Gern ahmen Kinder Arbeiten und soziale Verhaltensweisen des Erwachsenen nach und eroberten sich über die Auseinandersetzung mit den Handlungsabläufen des Alltags ihre Welt. Aus diesen Beobachtungen heraus entwickelte Maria Montessori Übungen, die es dem Kind ermöglichen, Tätigkeiten des Alltags in einer vorbereiteten Umgebung zu üben.

Die Übungen der Pflege unterteilen sich in drei Gruppen:

1. Übungen zur Pflege der eigenen Person
2. Übungen zur Pflege der Umgebung

3. Übungen zur Pflege sozialer Umgangsformen

Diese Übungen dienen der Sinnes- aber auch der Bewegungserziehung. „Es genügt für die Entwicklung des Kindes nicht, zu beobachten oder zu hören, sondern es muß sich dabei bewegen können. Es führt oft eine bestimmte Bewegung viele Male hintereinander aus. Dies ist eine notwendige Übung, um die Ordnung der Bewegungen und die Haltung des Körpers zu erlangen“ (Montessori: in Lippert/ Müller, 1968, S.3).

In den Übungen ging es Montessori auch um die Kanalisation des Bewegungsdranges eines Kindes und um die Präzisierung der Bewegung. Ihre Erkenntnis, dass Bewegung Ausdruck des Geistes ist und sich der Verstand mit Hilfe der Bewegung entwickelt, erklärt, warum Bewegung und Lernen zusammenhängen. Über das Tun gelangen Kinder zur Koordination und zur Harmonisierung ihrer Bewegungen und bauen somit ihre Person, bestehend aus Körper, Geist und Seele auf.

Nachwort

Die bloße Aufforderung „Sei still“ führt nicht zur Stille.

Ebenso wenig bewirkt der Satz „Konzentriere dich“ echte, ausdauernde Aufmerksamkeit.

Stille lässt sich nicht erzwingen – sie entsteht. Sie braucht Raum, Zeit und eine innere Bereitschaft.

Ich erlaube mir eine kleine Assoziationskette, ein freies Spiel der Gedanken:

Stille – Ruhe – lautlos – geräuschlos – sprachlos – schweigen – innehalten – stillstehen – bewegungslos – unmerklich – leise – gesammelt – fokussiert – am Ball bleiben – frei – selbstbestimmt – intrinsisch – ein inneres Bedürfnis stillen – tiefe Konzentration – Polarisierung der Aufmerksamkeit – versinken – zur eigenen Mitte finden – Kräfte bündeln – Abstand zur Hektik – Distanz zum Lärm des Alltags ...

... Stille – und dann?

Vielleicht beginnt genau *dann* etwas Wesentliches.

Etwas, das wachsen will – ganz leise.

Die Entdeckung des Phänomens der Stille

(Die Geschichte der Entdeckung hat Maria Montessori in *Kinder sind anders* in Kapitel 23. beeindruckend beschrieben.)

„Eines Tages betrat ich das Schulzimmer, auf dem Arm ein vier Monate altes Mädchen, das ich der Mutter auf dem Hof aus den Armen genommen hatte.

Nach dem Brauch des Volkes war die Kleine ganz in Windeln gewickelt, ihr Gesicht war rosig und sie weinte nicht.

Die Stille dieses Geschöpfes machte mir großen Eindruck und ich suchte mein Gefühl auch den Kindern mitzuteilen. „Es macht gar keinen Lärm“, sagte ich und scherzend fügte ich hinzu: „Niemand von euch könnte ebenso still sein.“ Verblüfft beobachtete ich, wie sich der Kinder rings umher eine intensive Spannung bemächtigte. Es war als hingen sie an meinen Lippen und fühlten aufs Tiefste, was ich sagte. „Sein Atem geht ganz leise“, fuhr ich fort. „Niemand von euch könnte so leise atmen.“ Erstaunt und regungslos hielten die Kinder den Atem an. Eine eindrucksvolle Stille verbreitete sich in diesem Augenblick.

Man hörte plötzlich das Ticktack der Uhr, das sonst nie vernehmbar war.

Es schien, als hätte der Säugling eine Atmosphäre von Stille in dieses Zimmer gebracht, wie sie im gewöhnlichen Leben sonst nie besteht.

Niemand machte auch nur die leiseste wahrnehmbare Bewegung, und als ich die Kinder später aufforderte, diese Übung der Stille zu wiederholen, gingen sie sogleich darauf ein – ich will nicht sagen mit Begeisterung, denn die Begeisterung hat etwas Impulsives an sich, das sich nach außen hin kundtut.

Was sich hingegen hier kundgab, war eine innere Übereinstimmung, geboren aus einem tieferen Wunsch. Die Kinder saßen still, bis zur Regungslosigkeit, beherrschten sogar ihre Atemzüge und hatten dabei heiter-angespannte Züge, so als seien sie in Meditation versunken.

Inmitten der eindrucksvollen Stille wurden allmählich selbst die schwächsten Geräusche vernehmbar: das ferne Tropfen von Wasser, das Zirpen eines Vogels draußen im Garten. Auf diese Weise entstand unsere 'Übung der Stille'“⁹ (Montessori S.173).

Voraussetzungen für die Durchführung einer Stilleübung

- ❖ Es muss eine Übereinkunft aller Beteiligten herbeigeführt werden. Eine Stilleübung kann man nicht erzwingen. Sie ist somit ein Angebot.
- ❖ Die Übungen dürfen nie als Strafe angedroht, verstanden oder erlebt werden. Stille hat also keine disziplinierende Funktion. Sie soll vom Kind gewünscht, innerlich bejaht werden.
- ❖ „Das einzelne Kind sollte bei diesem gemeinsamen Tun in Freiheit entscheiden können, im Kreis mitzutun, sein Bedürfnis nach Geborgenheit stillen können, Vertrauen gewinnen, dasein können.“ ¹⁰(Geilen 1998, S.2)
- ❖ Der Pädagoge als Teil der vorbereiteten Umgebung schafft die strukturellen und inhaltlichen Voraussetzungen. Er sollte natürlich auch selbst innerlich auf die Übung eingestellt sein.
- ❖ „Nun hatte ich begriffen, dass man dieser Sache eine gewisse Feierlichkeit geben muss und nicht kommen darf und einfach sagen: Stille! Machen wir die Stille!“³ (Montessori, S.153).
- ❖ Jede Lektion braucht einen klaren Anfang und ein klares Ende.
- ❖ Zunächst wird alles in Ordnung gebracht, die Arbeitsmaterialien werden fortgelegt und wenn nicht anders vermerkt, werden die Stilleübungen im Kreis auf dem Boden oder auf Stühlen sitzend durchgeführt. Jeder soll eine bequeme Stellung finden und sich wohl fühlen.
- ❖ ...
- ❖ ...



Literaturverzeichnis

- 1 Tucholsky, Kurt: 1919 Der alte Fontane, in: Die Weltbühne Nr. 53
- 2 Montessori, Maria: 1938 in einem Vortrag in Laren, abgedruckt in Spannungsfeld Kind-Gesellschaft-Welt, Herder Verlag, Freiburg, 1979
- 3 Montessori, Maria: Die Macht der Schwachen. Herder Verlag, Freiburg 1989
- 4 Montessori, Maria: in Grundgedanken der Montessori Pädagogik. Hrsg. Oswald/Schulz Benesch, Herder Verlag, Freiburg, 4. Auflage 2015
- 5 Herz:1993; <http://www.grin.com/de/e-book/169229/stilleuebungen-und-sinneserfahrungen-im-religionsunterricht-der-grundschule>
- 6 Montessori, Maria: Kinder lernen schöpferisch. Hrsg. Becker-Textor, Herder Verlag, Freiburg, 5. Auflage 1994
- 7 Montessori, Maria: Schule des Kindes. Hrsg. Oswald, Schulz-Benesch, Herder Verlag, Freiburg, 8. Auflage 2002
- 8 http://www.montessori-grundschule-hangelsberg.de/?page_id=90
- 9 Montessori, Maria: Kinder sind anders. Kinder fordern und heraus, Klett-Cotta, Stuttgart 18. Auflage 2015
- 10 Geilen, Hedwig: Still werden. Zur Mitte finden. Werkbuch, Aachen 1998

1. Zur Pflege der eigenen Person



① RAHMEN MIT VERSCHIEDENEN VERSCHLÜSSEN (2 1/2 J.)

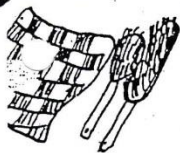


② HÄNDE WASCHEN (2 1/2 - 4 J.)



③ SCHUHE PUTZEN (3-4 J.)

2. Zur Pflege der Umgebung



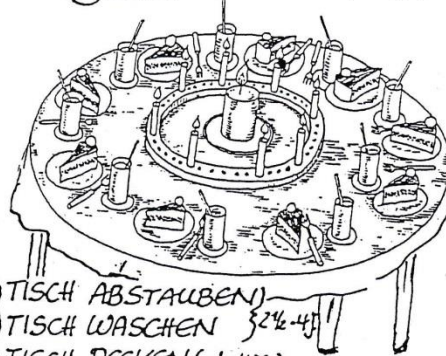
① ABSTAUBEN (2 1/2 - 4 J.)



② METALL-PUTZEN (3-5 J.)



③ BLÜHEN SCHNEIDEN (ab 3 J.)



④ TISCH ABSTAUBEN
⑤ TISCH WASCHEN (2 1/2 - 4 J.)
⑥ TISCH DECKEN (ab 4 J.)

3. Die Übungen der Stille

① GEHEN AUF DER ELLIPSE (ab 3 J.)

② EMPFINDEN DER STILLE (ab 3 J.)



4. Präzision der Bewegungen

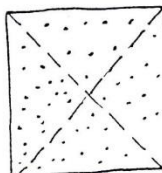
① GEHEN AUF DER LINIE (siehe ③) (ab 3 J.)



③ REIS SCHÜTTEN (ab 3 J.)



② WASSER GIESSEN (ab 3 J.)



④ PAPIERFLUGZEUG FALTEN (ab 3 J.)

5. Übungen für das soziale Leben

BSP: FORMEN DES GRÜSSENS (ab 3 J.)



Erstellt von Manuela Drewas

MONTessorIheute – Institut für Montessori- und Heilpädagogik

Karl-Marx-Str. 51

15374 Müncheberg

Wir freuen uns, wenn dieser Praxisleitfaden im pädagogischen Alltag lebendig wird.

Bitte nennen Sie bei Weitergabe oder Nutzung der Inhalte
als Quelle: MONTessorIheute.de

Bei Fragen oder für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an uns:

Telefon: +491732085624

E-Mail: manuela.drewas@montessoriheute.de

Web: <https://montessoriheute.de>

