

cpb

Christlich pädagogische Blätter



Versöhnen

113. JAHRGANG, 2000/HEFT 4



Stille – eine unverzichtbare Dimension auf dem Weg der Persönlichkeitsbildung

Franz Hammerer

„Die Schulerziehung hat den ganzen Menschen zu bilden und darf keinen Seinsbereich, vom Körperlichen bis zum Seelisch-Geistigen, vernachlässigen.“ (Lehrplan der Volksschule) Dieser im Grundschullehrplan unter dem didaktischen Grundsatz der „Konzentration der Bildung“ verankerte Anspruch geht auf Pestalozzis Forderung, bildendes Lernen müsse Kopf, Herz und Hand umfassen, zurück und erfährt heute eine neue Aktualität. Die „Kultivierung inneren Lebens“ (Faust-Siehl 1990, S. 39) wird für die umfassende Bildung des Menschen als unverzichtbar erkannt und auf verschiedenen Wegen zu realisieren versucht. In vielen Klassen stellen Übungen der Stille ein festes Element im Tagesablauf dar. Das ist erfreulich, doch gleichzeitig ist unübersehbar, dass Stilleübungen Gefahr laufen, missbraucht und verzweckt zu werden. Stille ist kein „Zwischenturnen“, keine Entspannungsübung, damit der darauf folgende Informationsinput besser gelingt. Stille ist auch kein Disziplinierungsmittel, um wieder Ruhe in die Klasse zu bekommen, wengleich aus der Stille Selbstdisziplin erwachsen kann. Übungen der Stille sind vielmehr „schulische Möglichkeiten innerer Sammlung“, (Halbfas 1984, S. 81), bewusst gestaltete Unterbrechungen d.h. Zeiträume, in denen das Kind sich seiner selbst inne werden, in Berührung mit sich, mit seinem Innersten kommen kann. Muße und Stille sind aber auch jene Haltungen, die es erst ermöglichen, einer Sache wirklich zu begegnen, sind „Voraussetzung für das Vernehmen von Wirklichkeiten: Nur der Schweigende hört und wer nicht schweigt, hört nicht“ (Pieper 1948, S. 14).

1. Auswirkungen durch den Verlust der äußeren und inneren Stille

Unsere Zeit ist der Stille völlig entgegengesetzt. Sie ist erfüllt von Dynamik, Geschwindigkeit und Lärm. In der Arbeitswelt ist heute vielfach die eigentliche Tugend, etwas

in weniger Zeit zu schaffen als die Konkurrenz. Die hektische Arbeit hat das gute Gewissen auf ihre Seite bekommen. Wer nicht im Stress ist, ist nicht „in“. Man schämt sich fast der Ruhe und Muße. Dies trifft auch für die Freizeit zu. Wir sind geschäftig unterwegs, so als würden wir dauernd etwas versäumen.

Über Kinder hören wir häufig die Aussage: „Heute sind sie wieder ganz außer sich.“ Das stimmt gelegentlich, trifft aber in mindestens demselben Ausmaß auf uns Erwachsene zu. Der folgende von Karl Valentin stammende Ausspruch zeigt das Problem deutlich auf: „Heute besuch' ich mich. Hoffentlich bin ich daheim!“ Wer häufig außer sich ist, läuft Gefahr, den Zugang zu sich selbst zu verlieren. Wenn ich außer mir bin, verkümmert der Kontakt mit meinen Gefühlen, Empfindungen und meinem Innersten. Das kann so weit gehen, dass ich mir selbst immer fremder werde und verhärtet. „Um zu verhindern, dass mein Herz hart wird, nicht nur gegenüber den anderen, sondern auch mir selbst gegenüber, ist es wichtig, dass ich immer wieder bei mir einkehre.“ (Müller 1995, S. 25) Es ist eine Freude, Menschen zu begegnen, von denen Stille ausgeht, weil sie aus dem inneren Kern heraus leben. Viele versuchen zwar, durch Techniken ruhiger zu werden, Selbstzucht zu betreiben, um einen ruhigen Eindruck zu hinterlassen. Diese Stille ist aber nicht selten flach und ohne innere Kraft und Strahlung. Es ist keine Stille, die trägt, die eine innere Verfassung ausdrückt. Montessori spricht beim Fehlen von Stille zurecht von einer „verzweifelten Dürre“ und sieht in der daraus resultierenden „Leere der Seelen“ die wahre Gefahr für die Menschheit. Sie fordert daher, „die Kinder die Stille zu lehren!“ (Montessori 1991, S. 154).

2. Über die Notwendigkeit der Stille im Bildungsprozess

Sehen wir Stille als ebenso unverzichtbares Element auf dem Weg der Persönlichkeitsbildung (vgl. Schmitt 2000, S. 39ff) wie etwa das Gespräch, dann müssen wir den Kindern in einer entsprechenden Atmosphäre die Möglichkeit geben, sich darin zu üben. Übungen der Stille können also nicht beliebig und zwischendurch eingeplant werden, sondern erfordern eine Regelmäßigkeit wie jede andere Bildungsgrundform. Die durch Übung erlangten inneren Errungenschaften können nur dann langfristig halten, wenn sie auch im schulischen Alltag in der Begegnung mit Menschen und Bildungsinhalten Gelegenheit zur Bewährung haben.

2.1 Stille – Voraussetzung für die Begegnung mit dem Gegenstand

Wenn es im Bildungsprozess wesentlich darum geht, den „Menschen zu stärken und die Sachen zu klären“ (vgl. v. Hentig, 1985), muss Unterricht so gestaltet werden, dass das Kind mit den Gegenständen und Aufgaben in Berührung kommen, mit ihnen vertraut werden und sich so vertiefen kann, dass die Auseinandersetzung persönlichkeitsformende Wirkung hat. Copei spricht vom „fruchtbareren

Moment im Bildungsprozess“ und schreibt: „Der fruchtbare Moment in allen seinen Formen ist der Punkt tiefster und lebendigster Sinnerfassung und Sinngestaltung. Von ihm als dem Punkt höchster Lebendigkeit, Fülle und Schöpferkraft gehen die eigentlich umformenden Wirkungen aus, welche in der Seele als ihrem Träger jene Gestalt aufbauen, die wir echte Bildung nennen.“ (Copei 1966, S. 101) Solche fruchtbaren Momente erfordern Muße und Stille, sie werden durch einen Unterricht im Studentakt, der bloß auf Stoff durchnehmen, auf das Erledigen von Aufgaben, statt auf das Erschließen von Inhalten ausgerichtet ist, verhindert. Martin Wagenschein beklagt zu Recht: „Die Stoffjagd und der Massenbetrieb verführen zu Kurzstunden, die nicht ausreichen, um das echte, tiefgehende Nachdenken auch nur anfangen zu lassen.“ (Wagenschein 1970, S. 294) Die Hast ist eine Schulkrankheit, die Ungründlichkeit und beziehungslose Vielwisserei erzeugt und bei den Schülern nicht selten Gleichgültigkeit und Widerstand hervorruft. Die Hast führt zur Zersplitterung und Zerstreuung der Gedanken und verhindert damit jene erwartende Aufmerksamkeit, über die sich die Wirklichkeit des Gegenstandes erst eröffnen kann. Guter Unterricht müsste der aktivistischen Betriebsamkeit entkleidet werden, sodass Sammlung und Konzentration möglich werden. Dies ist grundsätzlich in geschlossenen Lernsituationen (wenn innere Differenzierung realisiert wird) und offenen Lernsituationen möglich. In der Freien Lernphase (vgl. Hammerer 1994; Lenz 1998) entscheiden sich Kinder weitgehend selbständig, mit welchen Lerninhalten, mit welchen in der vorbereiteten Lernumgebung vorhandenen Aufgaben und Materialien sie sich auseinandersetzen wollen. Die eigene Entscheidung für die Arbeit ist eine gute Voraussetzung, mit der Sache in Berührung zu kommen. Die Kinder arbeiten in individuellem Tempo und über längere Zeit auf eigenen Lernwegen an den Aufgaben. Die Intensität und die Aufmerksamkeit wird durch die freie Hingabe an eine Aufgabe und die Arbeit in individuellem Rhythmus gefördert. Montessori bezeichnet diese ungeteilte Aufmerksamkeit als Polarisierung der Aufmerksamkeit und beschreibt die Wirkungen wie folgt: „Jedesmal, wenn eine solche Polarisierung der Aufmerksamkeit zustande kam, fing das Kind an, sich vollständig zu verändern, ruhiger, man könnte fast sagen, intelligenter und mitteilbarer zu werden; es zeigte außerordentliche innere Eigenschaften ... Es war, wie wenn in einer gesättigten Lösung sich ein Kristallisationspunkt bildet, um den sich dann die ganze chaotische Masse zu einem Kristall von wunderschönen Formen vereinigt.“ (Montessori 1989, 70)

Über längere Zeit in Muße bei einer Sache verweilen, sich in einen Inhalt so vertiefen, dass man sich darin beheimatet fühlt, dies ist jener Umgang mit den Dingen, der zu wirklicher Erkenntnis und zur Stärkung der Person führt.

2.2 Stille-Übungen

Der Weg zur Stille kann und muss über Übungen, die regelmäßig in den Unterricht eingeplant werden, aufgebaut und unterstützt werden. In der – boomenden – Literatur zu diesem Thema lassen sich die unterschiedlichsten Ansätze

erkennen. So werden als Stille-Übungen Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen, Sinnes- und Bewegungsübungen, Entspannungsübungen aller Art, gelenkte Phantasie- und Märchenreisen, Bildbetrachtungen u.a. vorgestellt.

Ich teile z.B. mit Holtstiege und Reichgeld die Meinung, dass Stille-Übungen in der Schule keine therapeutischen Wirkungen verfolgen können und auch nicht mit den sogenannten Ruheformeln des autogenen Trainings aufgeladen oder mit Elementen versetzt werden sollten, die es notwendig machen, dass die Kinder am Ende der Übung wieder in die Realität zurückgeholt werden müssen. Das verbale oder mediale Lenken von Empfindung, Vorstellung, Denken und Handeln ist jener Stille, die nur durch Schweigen und Verzicht auf jede Aktivität im Kind selbst entstehen kann, entgegengesetzt. (Vgl. Holtstiege 1997, S. 224f; Reichgeld 1995, S. 48f) Im Folgenden soll eine einfache Übung der Stille vorgestellt werden:

Phase der Vorbereitung

Stille als inneres Ereignis kann nicht verordnet werden, sie setzt immer die Bereitschaft und Zustimmung aller, die daran teilnehmen, voraus. Es sollte zwar die ganze Gruppe eingebunden sein, Kinder können aber nicht zum Mitmachen gezwungen werden.

In manchen Klassen wird z.B. gegen Ende der Freien Lernphase das Wort „Stille“ an die Tafel geschrieben oder eine entsprechende Bildkarte aufgehängt. Dies ist für die Kinder der Hinweis, dass sie mit der Vorbereitung auf die Übung beginnen sollen. Sie räumen die Arbeitsmaterialien in die vorgesehenen Regale zurück und bereiten ihren Platz für die Übung der Stille vor, d.h. sie machen ihn „leer“. Dann nehmen sie eine Ruhehaltung ein. Leise Musik kann unterstützend wirken. Wichtig ist das Auffinden einer bequemen Lage im Gleichgewicht. Dies schließt eine schlampige Haltung, bei der man seine Glieder von sich streckt, aus. Bei jüngeren Kindern bietet sich das sogenannte „Stillehäuschen“ (vgl. Lenz 1994, S. 164) an. Das Kind sitzt auf einem Sessel und legt Arme und Gesicht auf den Tisch. Wichtig ist, dass die Lehrerin die Ruhehaltungen immer wieder vorbildhaft demonstriert. Sie muss selber die Fähigkeit haben, tatsächlich zu schweigen, still zu sein und das durch ihre Körperhaltung, durch ihre Stimme und Blicke auch ausdrücken.

Phase der Durchführung

Nun lenkt die Lehrerin die Aufmerksamkeit auf sich, auf die stillen Füße, die den Boden beführen, den stillen Rumpf, die stillen Arme und den Kopf, der sich ebenfalls nicht bewegen soll. Die Kinder versuchen diese Haltung nachzuahmen und ihre Bewegungen zu kontrollieren. Das Bewusstsein soll dazu gebracht werden, „die geringsten Bewegungen zu beachten, das Tun in allen seinen Einzelheiten zu kontrollieren, um zur absoluten Unbeweglichkeit zu gelangen, die zur Stille führt“ (Montessori 1991, S. 195).

Dies ist für viele Kinder nicht leicht, sie gelangen nur

schrittweise und evtl. durch Vorübungen, wie etwa das „Gehen auf der Linie“ (vgl. Lenz 1994, S. 166ff), zur notwendigen Kontrolle ihrer Bewegungen.

Kommt es jedoch zu Phasen des In-sich-versunken-Seins, so werden von den Kindern oft staunend leise, vorher nicht wahrgenommene Geräusche vernommen und manchmal erfahren sie sich in ihrer inneren Welt, vielleicht zum ersten Mal.

Abschluss der Übung

Die Lehrerin ruft jedes Kind ganz leise bei seinem Namen. Das Kind steht von seinem Platz auf und begibt sich möglichst lautlos in einen Sitzkreis, womit die Übung beendet wird.

Stille-Übungen dieser Art sind Möglichkeiten, den Strom des alltäglichen Tuns anzuhalten, zu unterbrechen, innezuhalten und können somit Tore zur inneren Welt, zur eigenen Mitte sein.

Literatur

- Copei, F.: Der fruchtbare Moment im Bildungsprozess Quelle & Meier. Heidelberg ⁹1966.
- Faust-Siehl, G. u.a.: Mit Kindern Stille entdecken. Frankfurt am Main: Diesterweg ²1991.
- Halbfas, H.: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrhandbuch 2. Düsseldorf 1984.
- Hammerer, F.: Freie Lernphasen in der Grundschule. Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag, 1994.
- Holtstiege, H.: Freigabe zum Freiwerden. Interpretationen zur Montessori-Pädagogik. Freiburg u.a.: Herder 1997.
- Lenz, A.: Die Bedeutung der Stille in der Montessori-Pädagogik, in: Haberl, H. (Hg.): Montessori-Pädagogik. Beiträge zu Theorie und Praxis. Wien: Jugend & Volk 1994.
- Lenz, A.: Die Freie Lernphase – ein Modell offenen Lernens. Wien: Jugend & Volk 1998.
- Montessori, M.: Die Entdeckung des Kindes (hg. und eingel. v. P. Oswald u. G. Schulz-Benesch). Freiburg: Herder ¹⁰1991.
- Montessori, M.: Schule des Kindes. Montessori-Erziehung in der Grundschule (hg. u. eingel. v. P. Oswald u. G. Schulz-Benesch). Freiburg: Herder Freiburg ⁹1989.
- Müller, W.: Gönn dich dir selbst. Münsterschwarzach: Münsterschwarzacher Kleinschriften Nr. 89, 1995.
- Pieper, J.: Muße und Kult. München 1948.
- Reichgeld, M.: Wege zur Stille. Kinder finden zu sich selbst. München 1995.
- Schmitt, H.: Persönlichkeiten bilden. „Kontemplation“ als Bildungsgrundform? in: Grundschulmagazin, H. 6, 1998, S. 39-42
- v. Hentig, H.: Den Menschen stärken, die Sachen klären. Stuttgart: Reclam 1985.
- Wagenschein, M.: Ursprüngliches Verstehen und exaktes Denken I. Stuttgart: Klett ²1970.