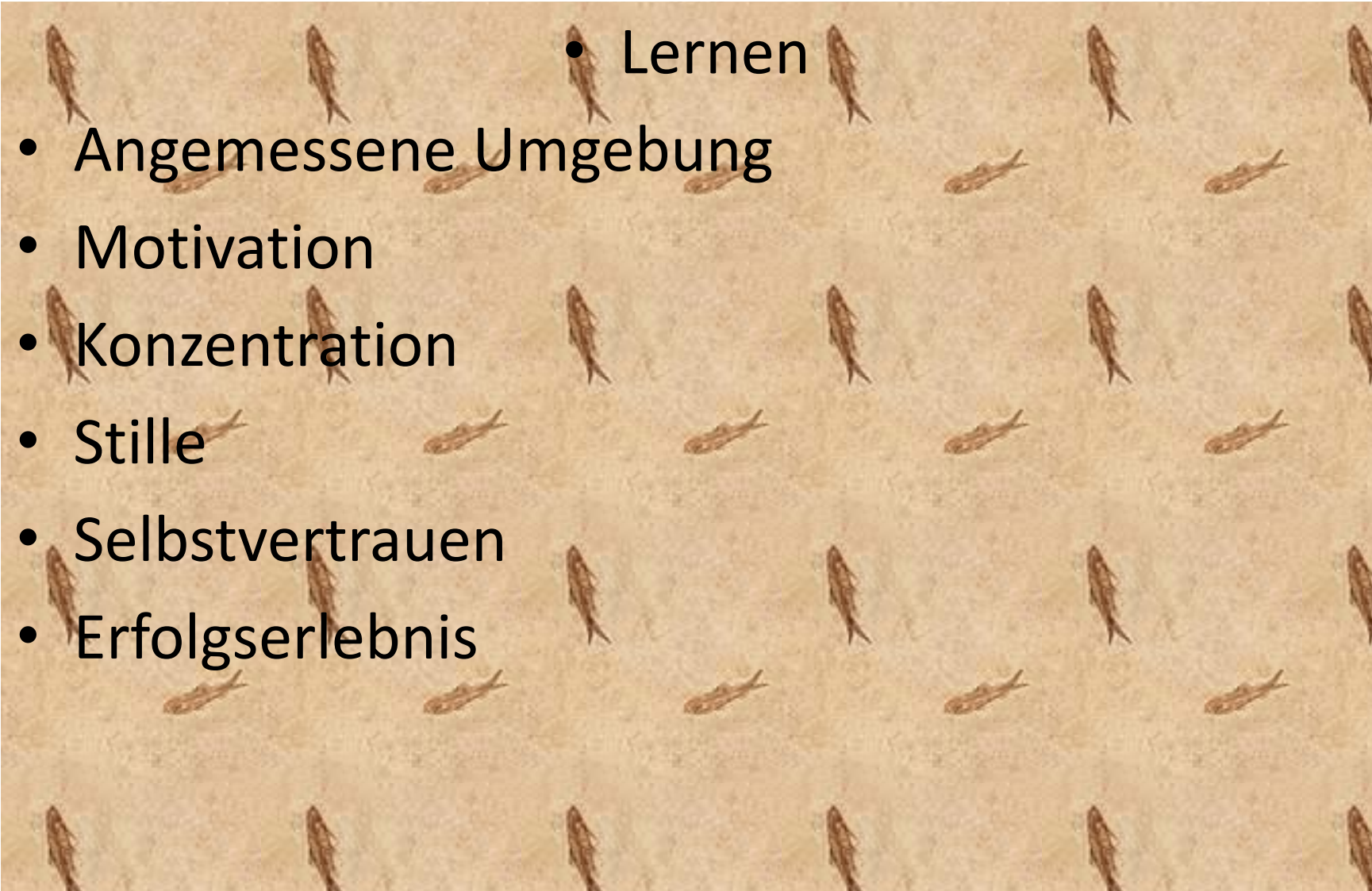
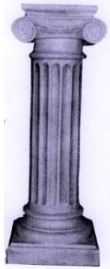


Die (Übung der) Stille ist ein wichtiger Bestandteil des Lernens

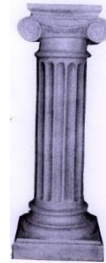
- 
- Lernen
  - Angemessene Umgebung
  - Motivation
  - Konzentration
  - Stille
  - Selbstvertrauen
  - Erfolgserlebnis

*elementare Grundgedanken der Pädagogik  
Maria Montessoris*

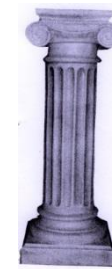
**Vorbereitete Umgebung**



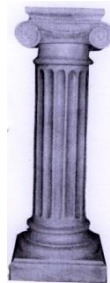
**Disziplin und Freiheit**



**Lernen mit Kopf,  
Hand und Herz**

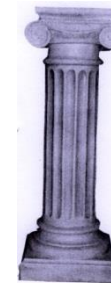


**Frieden**



**Polarisation der Aufmerksamkeit**

**Übung der Stille**



# Polarisation der Aufmerksamkeit

- Damit ist die **intensive Hingabe** des Kindes an eine Sache gemeint,
- es isoliert sich zeitweise von der Außenwelt und lässt **sich nicht ablenken**.
- Kinder sind in der Lage, sich mit einer **ungeheuren Intensität mit einem Gegenstand auseinander zu setzen**, Tätigkeiten dabei immer wieder **zu wiederholen** und hoch konzentriert zu arbeiten.
- Junge Kinder *verfallen* unbewusst der Polarisation der Aufmerksamkeit,
- Bei älteren Kindern und Jugendlichen sind eher *willentliche* Konzentrationsvorgänge zu beobachten;

*Stille ist mehr als nur die Abwesenheit von Geräuschen...*



# Übung der Stille

## Stille kann man lernen

- Ein **Wohlempfinden** kennen lernen,
- - die **Umgebung** wirkt nicht mehr auf uns ein;
- - der **Körper** hört für eine Weile auf, Dinge wahrzunehmen, die von außen auf uns eindringen;
- - der **Geist** hört auf, an das zu denken, was gestern war und vorher und morgen.
  
- Maria Montessori **verlangt, Stille zu einer durchgehenden Dimension des Schulgeschehens zu machen und auch in die Bildungs- und Lernprozesse des Unterrichts einzubringen.** Das Kind soll also die Möglichkeit haben, auch **im Lernprozess ganz konkret Erfahrung mit Stille machen zu können,** um auf diesem Weg „die Frucht der Konzentration des Geistes zu genießen“.

## **Stilleübungen verlangen Disziplin**

Um Stille zu erfahren, bedarf es großer innerer **Disziplin**. So lernen Kinder auch, dass man zum Eifer auch noch den notwendigen **Willen** benötigt, um selbst gesteckte **Ziele** zu erreichen. Eine Eigenschaft, die jedem in seinem weiteren Leben hilft, **mit Ausdauer bei der Sache zu bleiben**.

## **Wahrnehmungsförderung bis ins kleinste Detail**

Wenn das Kind in der Stille entspannt, hat es selbst den Grundstein gelegt, um auch geringste Vorkommnisse in seiner Umgebung zu bemerken

Zwitschern eines Vogels, Plätschern von Wasser, leichter Windhauch

So entwickeln Kinder eine besondere Sensibilität für ihre Umgebung

**Wenn das Kind Erfahrungen der Stille macht, kann sich bei ihm die Polarisation der Aufmerksamkeit einstellen und diese ist – die beste Voraussetzung für Lernerfolg.**

# Übung der Stille

## Ziele und Wirkung der Stilleübung

- Kinder können durch die Übung der Stille
- - lernen, die **Stille** zu **genießen**;
- - eine Rückzugsmöglichkeit finden, um **Kraft** zu **schöpfen**;
- - Sinneswahrnehmung, Erleben des Gleichgewichtes und des **Körpergefühls** erleben;
- - **sich selbst** und eine **Gruppe** auf neue Art erfahren; dabei zu erleben, dass man es schaffen kann, sich auf etwas zu konzentrieren; **Erfolgserlebnis / Selbstvertrauen**
- - durch die innere Veränderung neuer Wachheit und Aufmerksamkeit ein **erneuertes Verhältnis zu den Dingen** der Umgebung zu entwickeln;
- - zu höherer **Disziplin, Konzentrationsfähigkeit und Polarisation der Aufmerksamkeit** gelangen.