

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 57 (1997-1998)

Heft: 4: Stille finden : "hörst du die Stille?"

Artikel: Adventskalender Gedanken : dreht die Stille lauter

Autor: Gisi, Ursula Andrea

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-357297>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

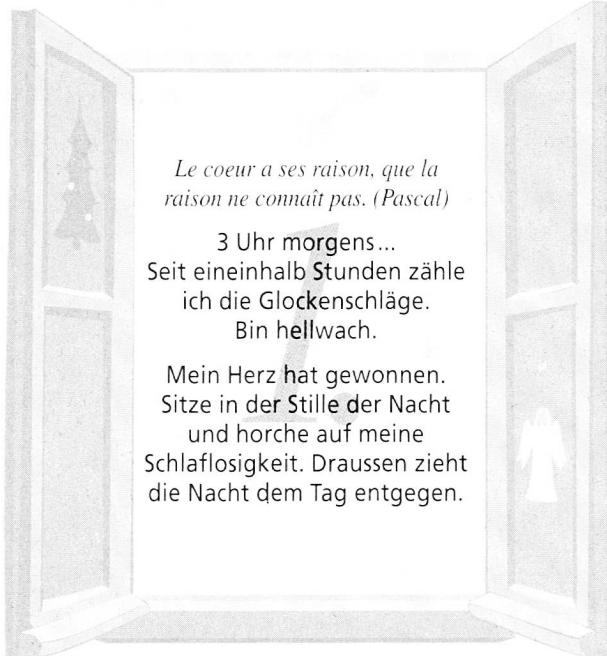
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dreht die Stille lauter

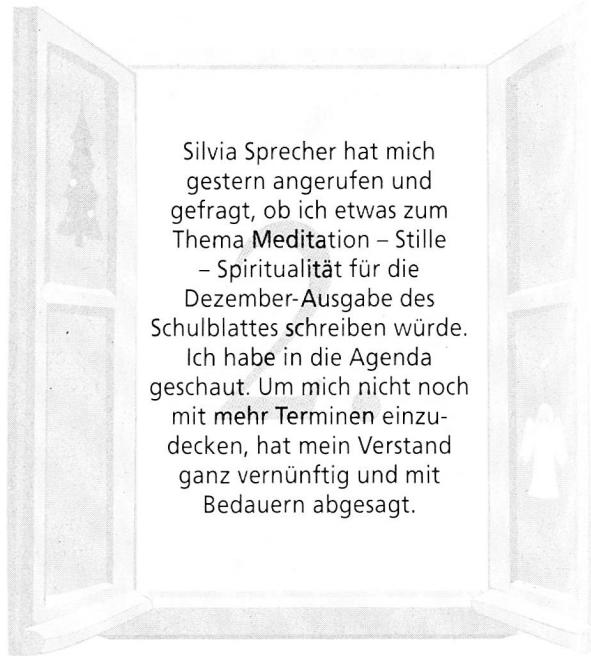
Adventskalender Gedanken



Le coeur a ses raison, que la raison ne connaît pas. (Pascal)

3 Uhr morgens...
Seit eineinhalb Stunden zähle
ich die Glockenschläge.
Bin hellwach.

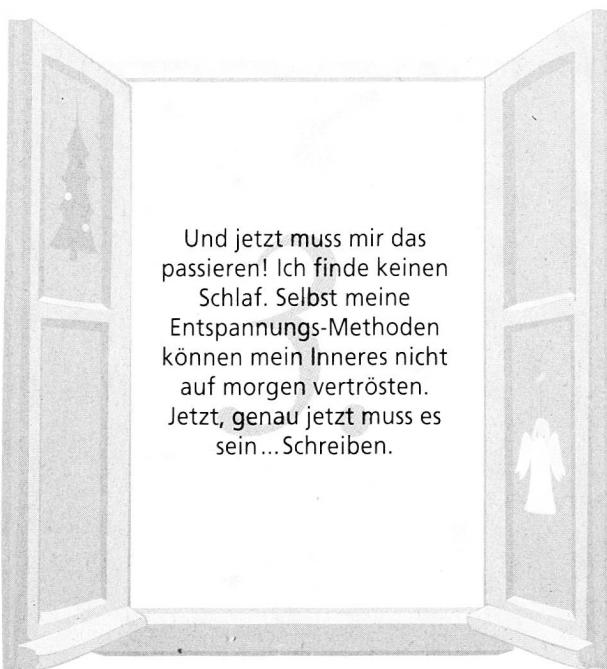
Mein Herz hat gewonnen.
Sitze in der Stille der Nacht
und horche auf meine
Schlaflosigkeit. Draussen zieht
die Nacht dem Tag entgegen.



Silvia Sprecher hat mich
gestern angerufen und
gefragt, ob ich etwas zum
Thema **Meditation – Stille**
– Spiritualität für die
Dezember-Ausgabe des
Schulblattes schreiben würde.
Ich habe in die Agenda
geschaut. Um mich nicht noch
mit mehr Terminen einzudecken,
hat mein Verstand
ganz vernünftig und mit
Bedauern abgesagt.

Augenblicke verändern uns mehr als die Zeit.

(Charlotte Wolff)



Und jetzt muss mir das
passieren! Ich finde keinen
Schlaf. Selbst meine
Entspannungs-Methoden
können mein Inneres nicht
auf morgen vertrösten.
Jetzt, genau jetzt muss es
sein... Schreiben.



Das Thema dieser
Schulblatt-Ausgabe hat mich
berührt. Lässt mich nicht los.
Lässt mich nicht ruhen.
auch nicht stille werden.
Vielleicht sogar... im
Gegenteil: laut werden.
Wie hat John Berger
'mal gesagt?
«Dreht die Stille auf... noch
lauter... ganz laut!»

Was ist es, das in der Stille
verborgen liegt?

5.

Wieviel Zeit haben Sie
in der Schule, jedes Kind in
seinem Wesen zu erkennen?
Gestatten Sie mir diese Frage
und vielleicht noch ein paar
andere: Wieviel Zeit bleibt
Ihnen persönlich, sich mit
Ihrem eigenen Wesen
zu beschäftigen?
Oder anders 'rum: Wieviel Zeit
gehört *Ihrer* Stille?
Und wie werden *Sie* still?

Vielleicht die Sehnsucht –
als den Menschen, das
Wesen, das ich bin – gesehen
und anerkannt zu werden?

6.

Auf der Suche nach der Stille
in mir – ich erinnere mich.
Eine Freundin praktizierte
Zen-Meditation. Meine
Versuche damit, still zu
werden, scheiterten kläglich.
Mein Verstand bezeichnete
mich als Versagerin! Aber:
es war nicht meine Stille.
Ich war unglücklicher und
unruhiger als zuvor.

Was ist (richtig) –
was ist nicht (falsch)?

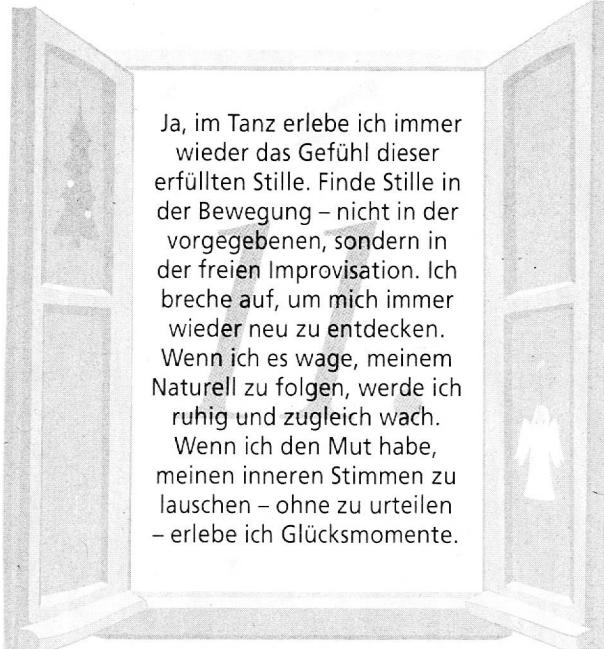
Rumi (1207-1273), der
persische Dichter, hat mich mit
seinen Versen berührt:
«Draussen, jenseits der
Vorstellung von Fehlverhalten
und Wohlverhalten, dort liegt
ein Feld. Dort werd' ich mit Dir
zusammentreffen. Wenn die
Seele sich in dieses Grasland
niederlegt, ist die Welt zu sehr
erfüllt, um darüber zu
reden...» Das ist sie, die erfüllte
Stille, die ich immer wieder
suche. Die mich immer wieder
mit Sehnsucht erfüllt, wenn ich
sie wieder verloren habe. Oder
habe *ich* sie verlassen?

Suchen – finden – verlieren –
lassen – suchen – finden –
lassen finden – verlieren –
finden – suchen – lassen.
Gehört dies nicht alles zur
Dialektik des Lebens?

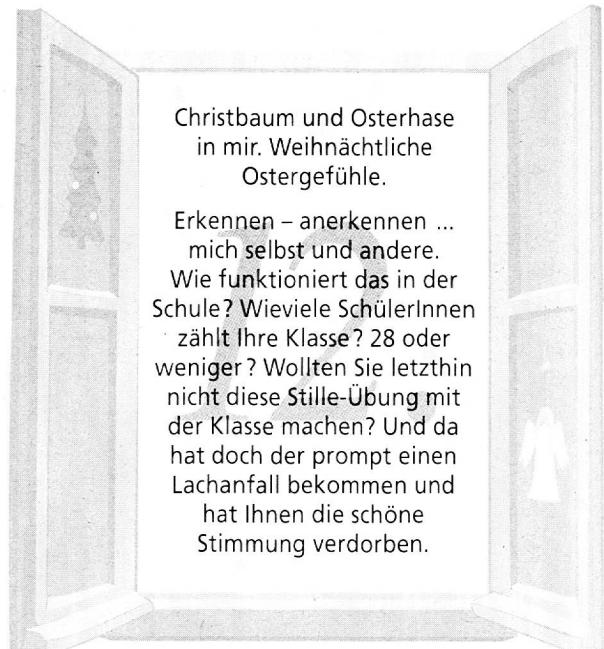
Wo waren wir stehen geblieben?
Im Tanz. Nein! – Doch!

7.

HAUPTTHEMA



Ja, im Tanz erlebe ich immer wieder das Gefühl dieser erfüllten Stille. Finde Stille in der Bewegung – nicht in der vorgegebenen, sondern in der freien Improvisation. Ich breche auf, um mich immer wieder neu zu entdecken. Wenn ich es wage, meinem Naturell zu folgen, werde ich ruhig und zugleich wach. Wenn ich den Mut habe, meinen inneren Stimmen zu lauschen – ohne zu urteilen – erlebe ich Glücksmomente.

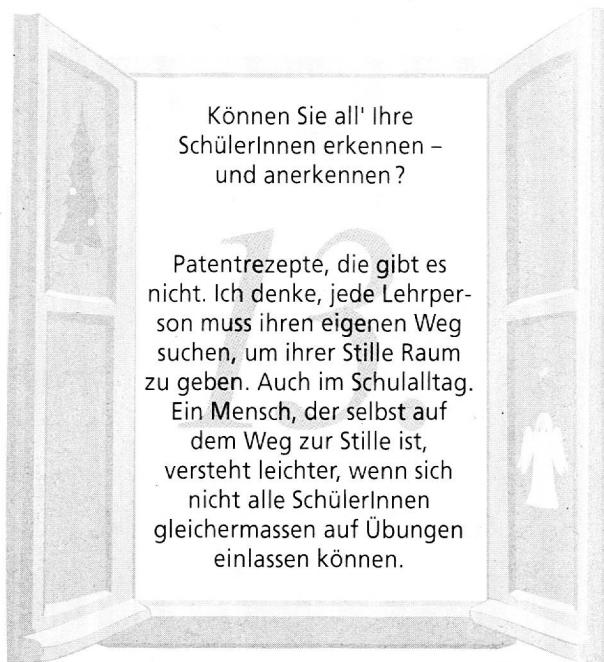


Christbaum und Osterhase in mir. Weihnächtliche Ostergefühle.

Erkennen – anerkennen ... mich selbst und andere. Wie funktioniert das in der Schule? Wieviele SchülerInnen zählt Ihre Klasse? 28 oder weniger? Wollten Sie letzthin nicht diese Stille-Übung mit der Klasse machen? Und da hat doch der prompt einen Lachanfall bekommen und hat Ihnen die schöne Stimmung verdorben.

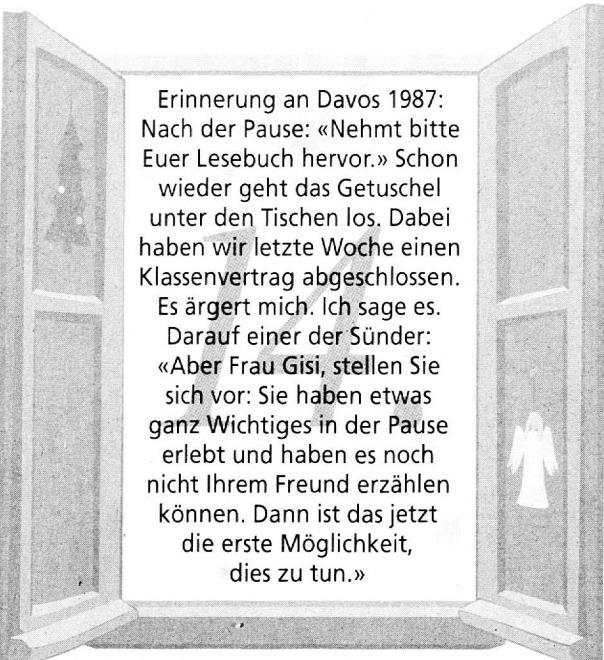


*Ursula Andrea Gisi,
Bewegungsanalytikerin
Klosbachstrasse 24
8032 Zürich*

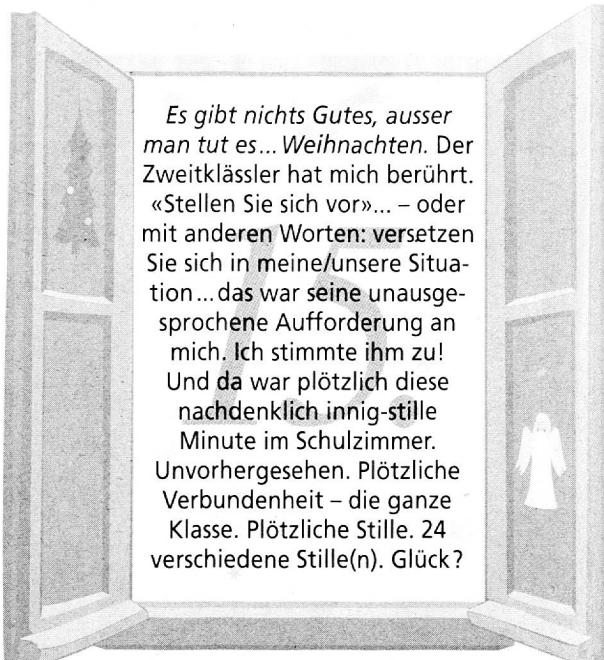


Können Sie all' Ihre SchülerInnen erkennen – und anerkennen ?

Patentrezepte, die gibt es nicht. Ich denke, jede Lehrperson muss ihren eigenen Weg suchen, um ihrer Stille Raum zu geben. Auch im Schulalltag. Ein Mensch, der selbst auf dem Weg zur Stille ist, versteht leichter, wenn sich nicht alle SchülerInnen gleichermassen auf Übungen einlassen können.



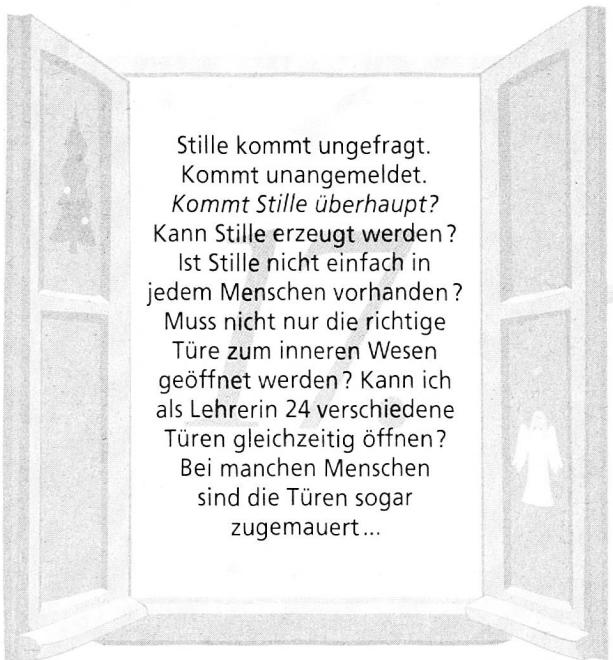
Erinnerung an Davos 1987:
Nach der Pause: «Nehmt bitte Euer Lesebuch hervor.» Schon wieder geht das Getuschel unter den Tischen los. Dabei haben wir letzte Woche einen Klassenvertrag abgeschlossen. Es ärgert mich. Ich sage es. Darauf einer der Sünder: «Aber Frau Gisi, stellen Sie sich vor: Sie haben etwas ganz Wichtiges in der Pause erlebt und haben es noch nicht Ihrem Freund erzählen können. Dann ist das jetzt die erste Möglichkeit, dies zu tun.»



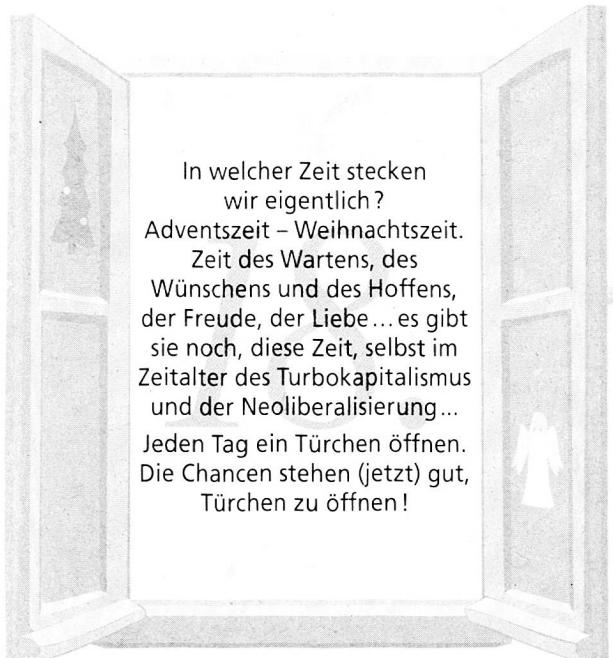
Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es... Weihnachten. Der Zweitklässler hat mich berührt. «Stellen Sie sich vor»... – oder mit anderen Worten: versetzen Sie sich in meine/unsere Situation... das war seine unausgesprochene Aufforderung an mich. Ich stimmte ihm zu! Und da war plötzlich diese nachdenklich innig-stille Minute im Schulzimmer. Unvorhergesehen. Plötzliche Verbundenheit – die ganze Klasse. Plötzliche Stille. 24 verschiedene Stille(n). Glück?



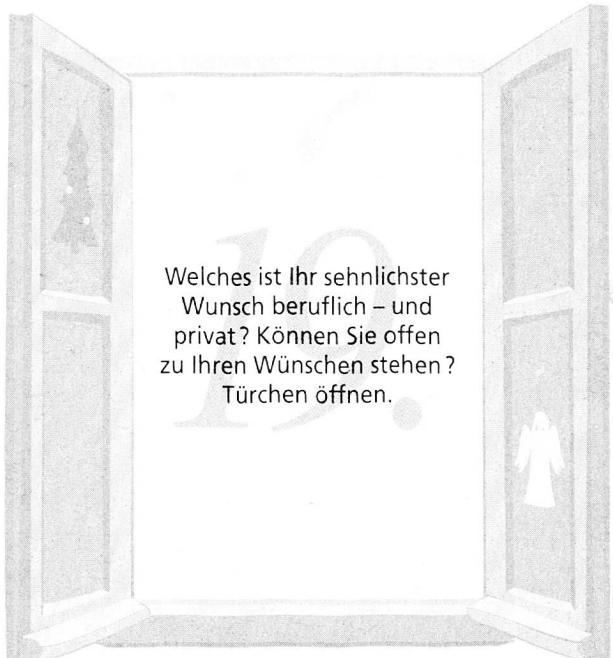
Wie heisst die Mehrzahl von Stille? Stillen? –
Was wurde gestillt?
Augenblicke verändern uns
mehr als die Zeit...
Die folgende Schulstunde
war von einer unglaublichen
Intensität geprägt.



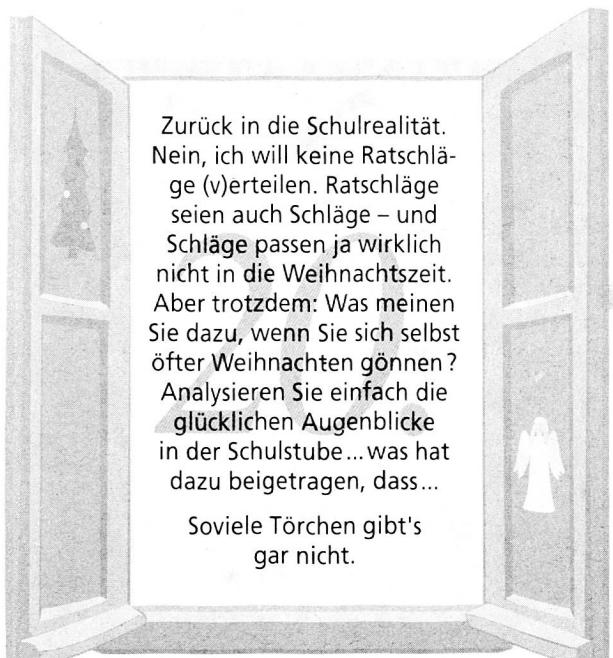
Stille kommt ungefragt.
Kommt unangemeldet.
Kommt Stille überhaupt?
Kann Stille erzeugt werden?
Ist Stille nicht einfach in
jedem Menschen vorhanden?
Muss nicht nur die richtige
Türe zum inneren Wesen
geöffnet werden? Kann ich
als Lehrerin 24 verschiedene
Türen gleichzeitig öffnen?
Bei manchen Menschen
sind die Türen sogar
zugemauert...



In welcher Zeit stecken
wir eigentlich?
Adventszeit – Weihnachtszeit.
Zeit des Wartens, des
Wünschens und des Hoffens,
der Freude, der Liebe... es gibt
sie noch, diese Zeit, selbst im
Zeitalter des Turbokapitalismus
und der Neoliberalisierung...
Jeden Tag ein Türchen öffnen.
Die Chancen stehen (jetzt) gut,
Türchen zu öffnen!

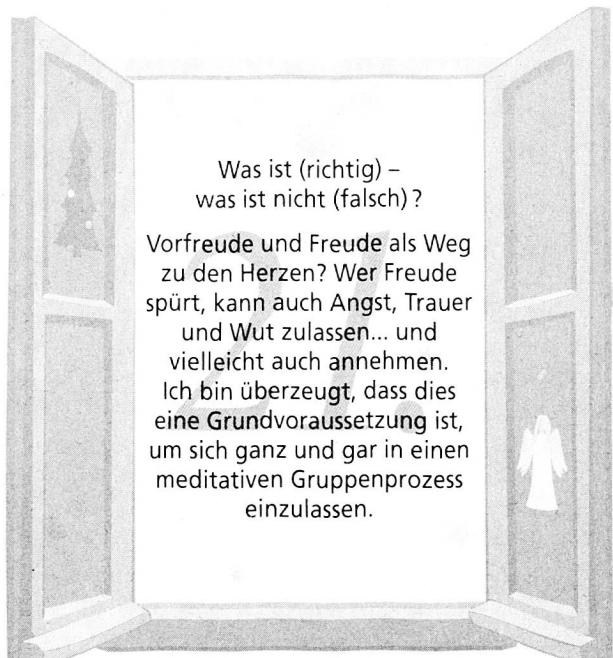


Welches ist Ihr sehnlichster
Wunsch beruflich – und
privat? Können Sie offen
zu Ihren Wünschen stehen?
Türchen öffnen.

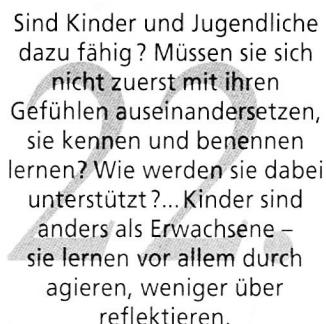


Zurück in die Schulrealität.
Nein, ich will keine Ratschlä-
ge (v)erteilen. Ratschläge
seien auch Schläge – und
Schläge passen ja wirklich
nicht in die Weihnachtszeit.
Aber trotzdem: Was meinen
Sie dazu, wenn Sie sich selbst
öfter Weihnachten gönnen?
Analysieren Sie einfach die
glücklichen Augenblicke
in der Schulstube ... was hat
dazu beigetragen, dass...

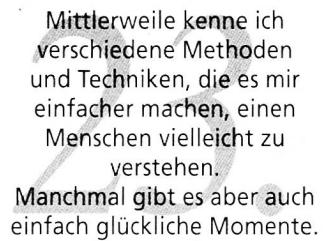
Soviele Törchen gibt's
gar nicht.



Was ist (richtig) –
was ist nicht (falsch)?
Vorfreude und Freude als Weg
zu den Herzen? Wer Freude
spürt, kann auch Angst, Trauer
und Wut zulassen... und
vielleicht auch annehmen.
Ich bin überzeugt, dass dies
eine Grundvoraussetzung ist,
um sich ganz und gar in einen
meditativen Gruppenprozess
einzulassen.



Sind Kinder und Jugendliche dazu fähig? Müssen sie sich nicht zuerst mit ihren Gefühlen auseinandersetzen, sie kennen und benennen lernen? Wie werden sie dabei unterstützt?... Kinder sind anders als Erwachsene – sie lernen vor allem durch agieren, weniger über reflektieren.



Mittlerweile kenne ich verschiedene Methoden und Techniken, die es mir einfacher machen, einen Menschen vielleicht zu verstehen. Manchmal gibt es aber auch einfach glückliche Momente.

...oder Neujahr?

Zum Beispiel: Lange ist es her, das Praktikum in der Realschule.

Einige Augenblicke sind mir aber noch sehr präsent.

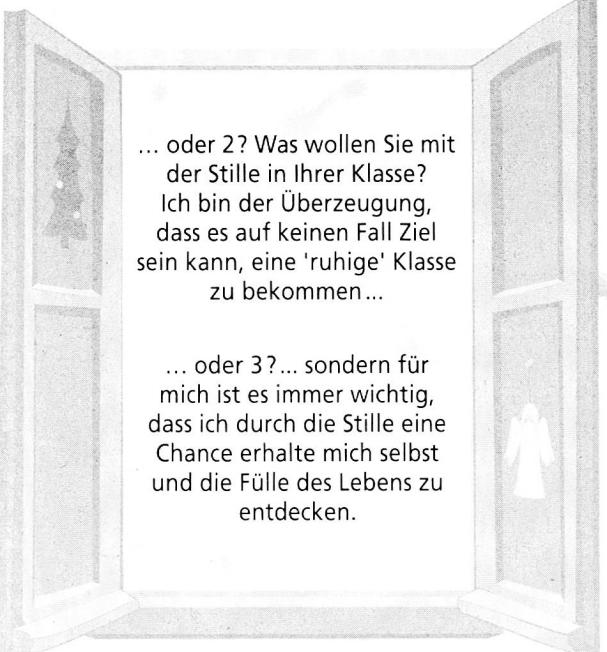
Es war am 1. April 1982. Die zweite Realklasse war ziemlich schwierig. Ich hatte meine liebe Mühe mit ihnen. Schule – lernen «anständig sein»... war wirklich nicht ihre Welt. Dafür machten sie sich einen Spaß daraus, meine Grenzen zu testen; mich in meinen Unsicherheiten herauszufordern. So verlief auch der Morgen des 1. Aprils. Vor dem Mittag hatte ich plötzlich eine Idee oder vielleicht war es auch eine Eingebung: «Heute nachmittag möchte ich noch ein Klassenfoto zur Erinnerung an Euch knipsen. Ich sage es jetzt, damit Ihr alles Nötige über Mittag tun könnt, falls Ihr Euch von Eurer besten Seite zeigen wollt – und wir treffen uns dann gleich auf dem Schulhausdach.»

Die meisten haben sich wirklich ein wenig herausgeputzt. Ich gab mir bestimmt zwei – drei Minuten Mühe, alle schön fürs Klassenfoto zu arrangieren. Als alle bereit waren, zog ich aus meiner Mappe einen Zettel mit der Aufschrift: **1. April**.

Einen Augenblick lang herrschte ungläubige Stille.

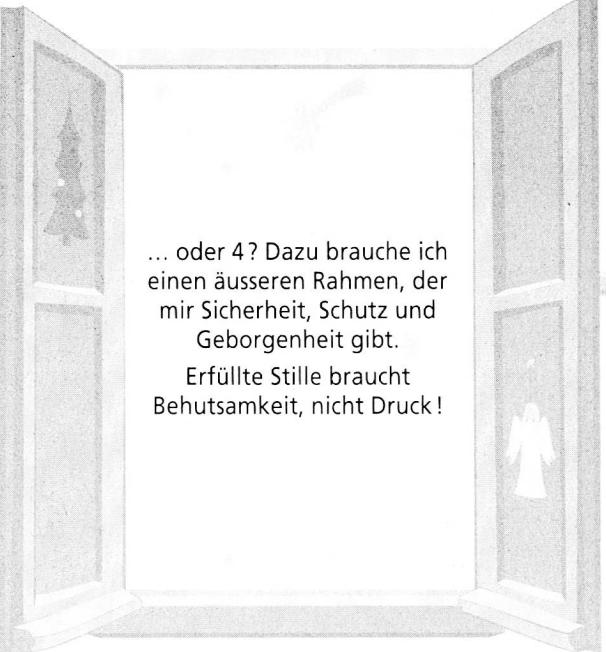
Danach wollten sie sich überzeugen, dass ich wirklich keinen Fotoapparat dabei hatte ... und dann plötzlich schallendes Lachen ... mit diesem Lachen entstand keine 'Stille' – oder doch? Jedenfalls entstand eine Verbundenheit, die meine restliche Praktikszeit schulisch gesehen wesentlich erleichterte und menschlich sehr bereicherte.

Wir haben uns verstanden.

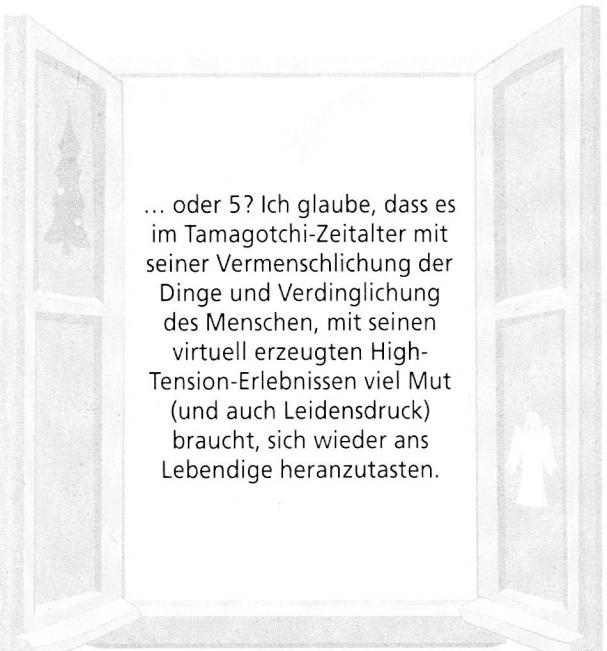


... oder 2? Was wollen Sie mit der Stille in Ihrer Klasse?
Ich bin der Überzeugung, dass es auf keinen Fall Ziel sein kann, eine 'ruhige' Klasse zu bekommen...

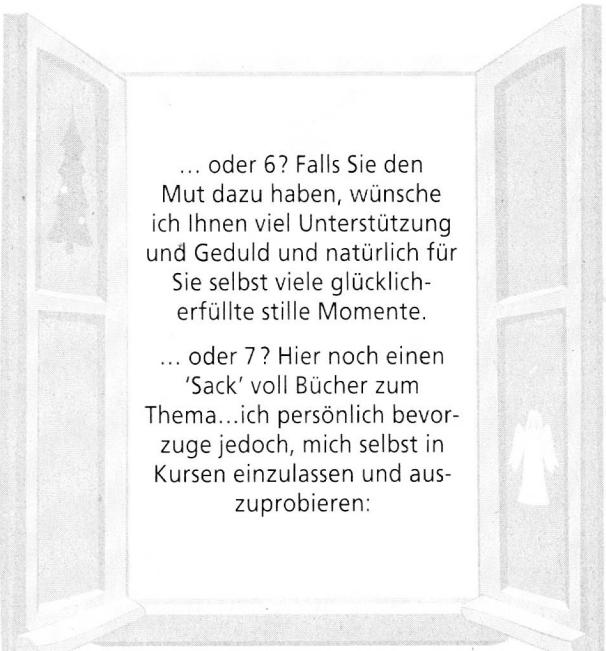
... oder 3?... sondern für mich ist es immer wichtig, dass ich durch die Stille eine Chance erhalte mich selbst und die Fülle des Lebens zu entdecken.



... oder 4? Dazu brauche ich einen äusseren Rahmen, der mir Sicherheit, Schutz und Geborgenheit gibt.
Erfüllte Stille braucht Behutsamkeit, nicht Druck!

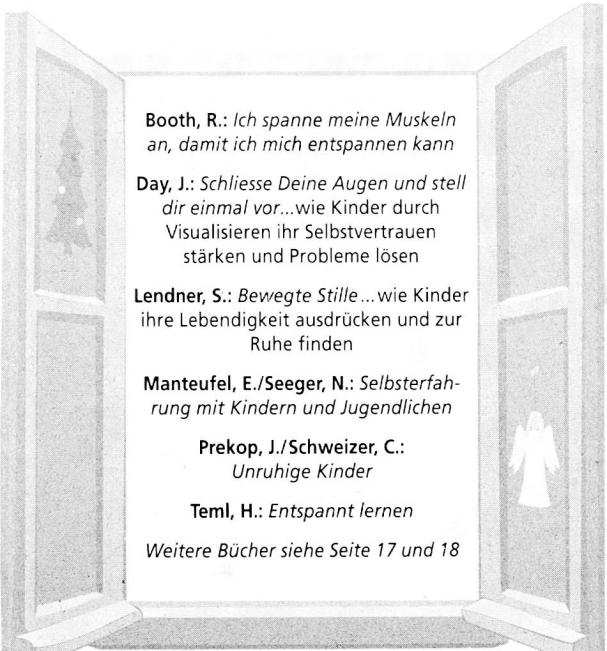


... oder 5? Ich glaube, dass es im Tamagotchi-Zeitalter mit seiner Vermenschlichung der Dinge und Verdinglichung des Menschen, mit seinen virtuell erzeugten High-Tension-Erlebnissen viel Mut (und auch Leidensdruck) braucht, sich wieder ans Lebendige heranzutasten.



... oder 6? Falls Sie den Mut dazu haben, wünsche ich Ihnen viel Unterstützung und Geduld und natürlich für Sie selbst viele glücklich-erfüllte stille Momente.

... oder 7? Hier noch einen 'Sack' voll Bücher zum Thema...ich persönlich bevorzuge jedoch, mich selbst in Kursen einzulassen und auszuprobieren:



Booth, R.: Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann
Day, J.: Schliesse Deine Augen und stell dir einmal vor...wie Kinder durch Visualisieren ihr Selbstvertrauen stärken und Probleme lösen
Lendner, S.: Bewegte Stille...wie Kinder ihre Lebendigkeit ausdrücken und zur Ruhe finden
Manteufel, E./Seeger, N.: Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen
Prekop, J./Schweizer, C.: Unruhige Kinder
Teml, H.: Entspannt lernen
Weitere Bücher siehe Seite 17 und 18



oder ... und manchmal kann Musik auch sehr unterstützend sein:

Spencer Brewer: *Shadow dancer*,
Sona Gaia CD 144

Deuter: *Land of Enchantment*,

Enya: *The celts*, BBC Records 1987
Watermark, wea Records 1988

Kitaro: *Full moon story*,
The light of the spirit,
Dream

Steve Roach: *Structures from silence*

Gabrielle Roth: *Ritual*, Aquarius 1990

Music Mantras 1, produced by
Johannes Walter, AutoBahn Musik