

**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 raisons, 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 einzu-  
decken, hat mein Verstand  
ganz vernünftig und mit  
Bedauern abgesagt.

*Augenblicke verändern  
uns mehr als die Zeit.*

*(Charlotte Wolff)*

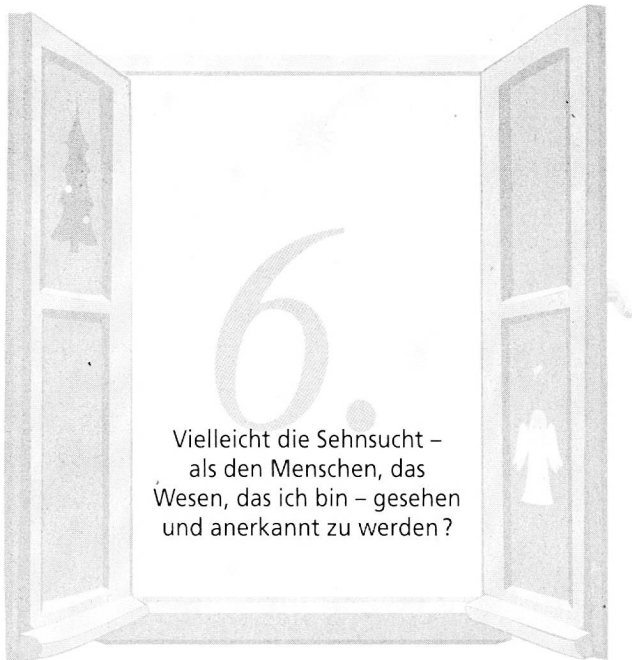
Und jetzt muss mir das  
passieren! Ich finde keinen  
Schlaf. Selbst meine  
Entspannungs-Methoden  
können mein Inneres nicht  
auf morgen vertrösten.  
Jetzt, genau jetzt muss es  
sein... Schreiben.

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!»



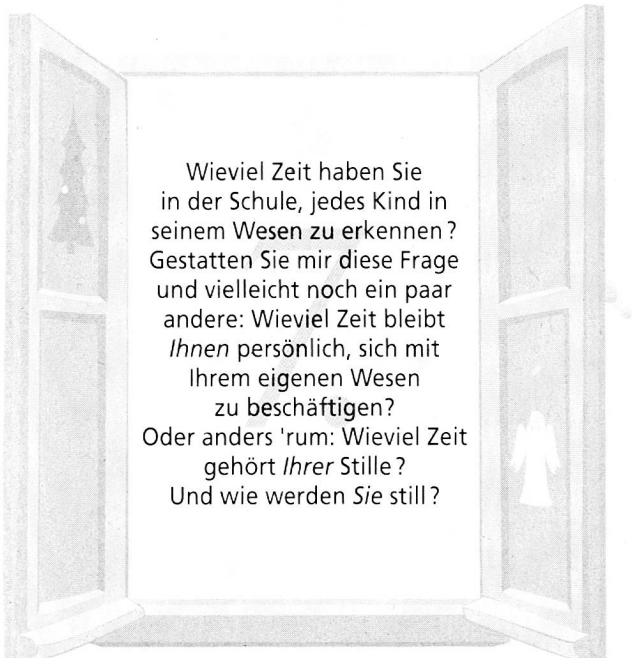
Was ist es, das in der Stille  
verborgen liegt?

5.

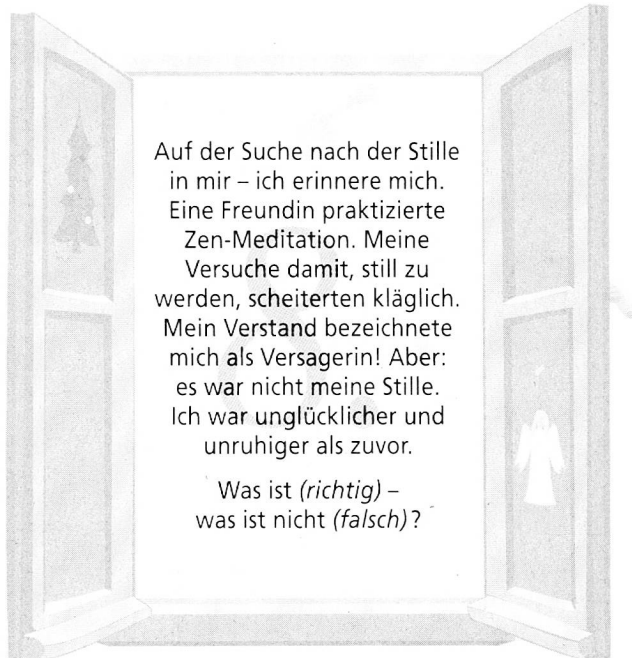


Vielleicht die Sehnsucht –  
als den Menschen, das  
Wesen, das ich bin – gesehen  
und anerkannt zu werden?

6.

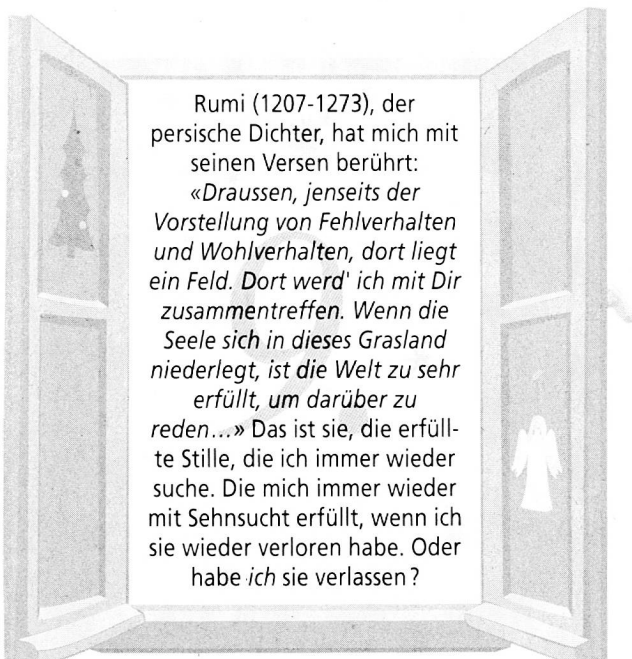


Wieviel Zeit haben Sie  
in der Schule, jedes Kind in  
seinem Wesen zu erkennen?  
Gestatten Sie mir diese Frage  
und vielleicht noch ein paar  
andere: Wieviel Zeit bleibt  
*Ihnen* persönlich, sich mit  
Ihrem eigenen Wesen  
zu beschäftigen?  
Oder anders 'rum: Wieviel Zeit  
gehört *Ihrer* Stille?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




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?

10.

Wo waren wir stehen geblie-  
ben? Im Tanz. Nein! – Doch!

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. Weihnachtliche Ostergefühle.

Erkennen – anerkennen ... mich selbst und andere. Wie funktioniert das in der Schule? Wieviele SchülerInnen zählt Ihre Klasse? 28 oder weniger? Wollten Sie letztthin 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.

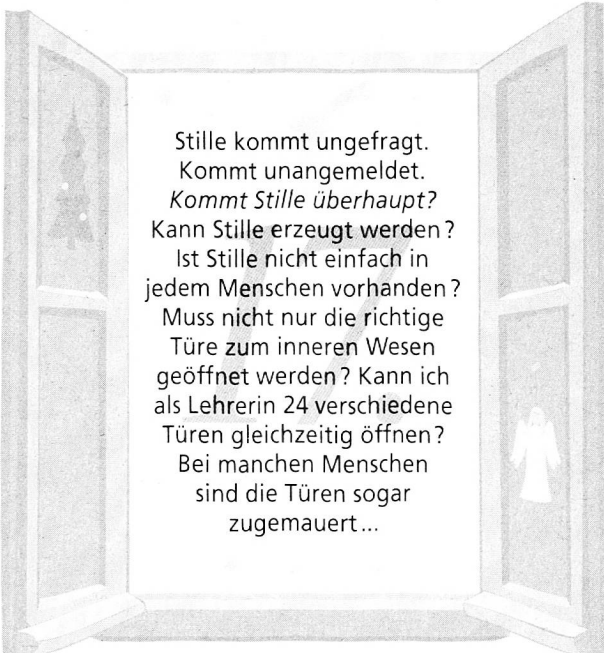
Erinnerung an Davos 1987: Nach der Pause: «Nehmt bitte Euer Lesebuch hervor.» Schon wieder geht das Getuschel unter den Tischen los. Dabei haben wir letzte Woche einen Klassenvertrag abgeschlossen. Es ärgert mich. Ich sage es. Darauf einer der Sünder: «Aber Frau Gisi, stellen Sie sich vor: Sie haben 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?

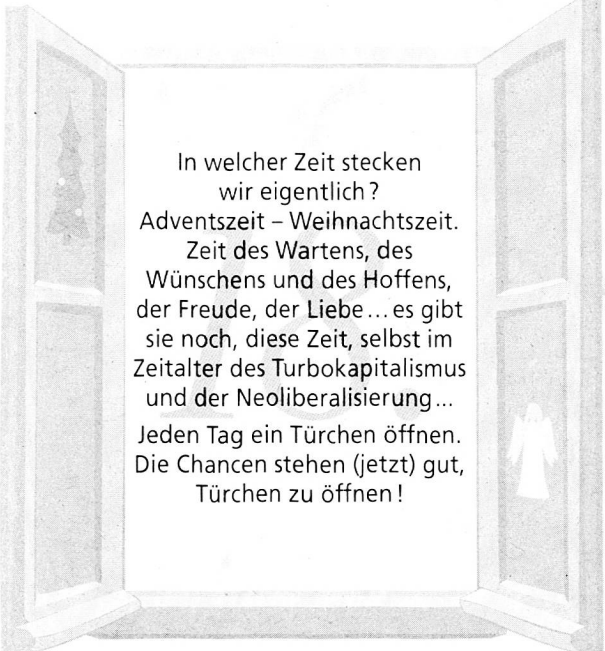




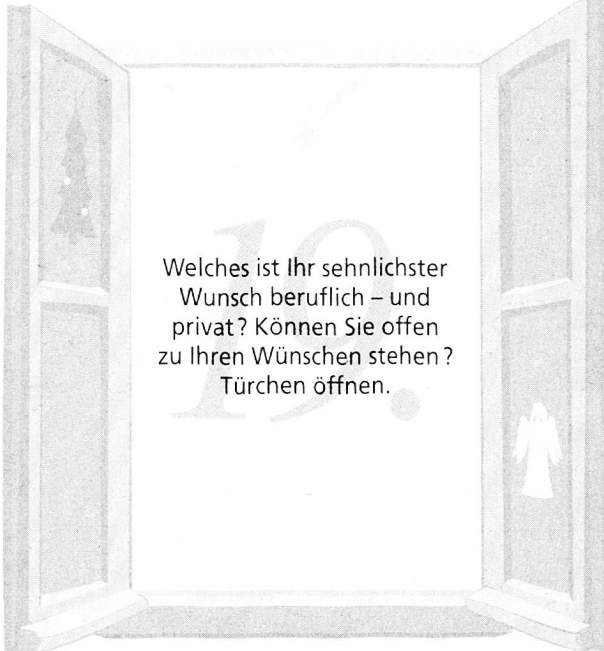
Wie heisst die Mehrzahl  
von Stille? Stillen? –  
Was wurde gestillt?  
Augenblicke verändern uns  
mehr als die Zeit...  
Die folgende Schulstunde  
war von einer unglaublichen  
Intensität geprägt.



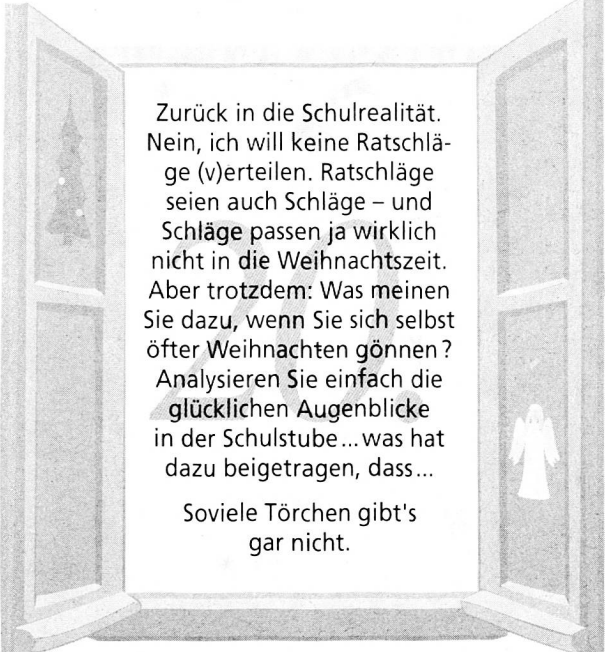
Stille kommt ungefragt.  
Kommt unangemeldet.  
*Kommt Stille überhaupt?*  
Kann Stille erzeugt werden?  
Ist Stille nicht einfach in  
jedem Menschen vorhanden?  
Muss nicht nur die richtige  
Türe zum inneren Wesen  
geöffnet werden? Kann ich  
als Lehrerin 24 verschiedene  
Türen gleichzeitig öffnen?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

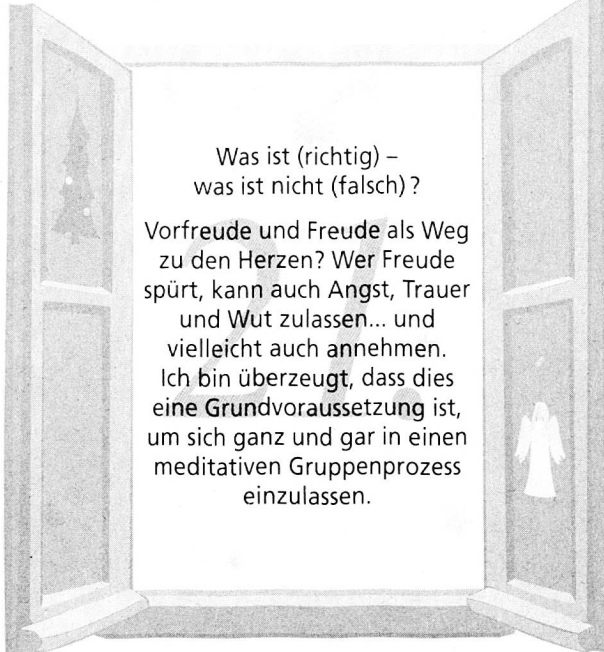


Welches ist Ihr sehnlichster  
Wunsch beruflich – und  
privat? Können Sie offen  
zu Ihren Wünschen stehen?  
Türchen öffnen.

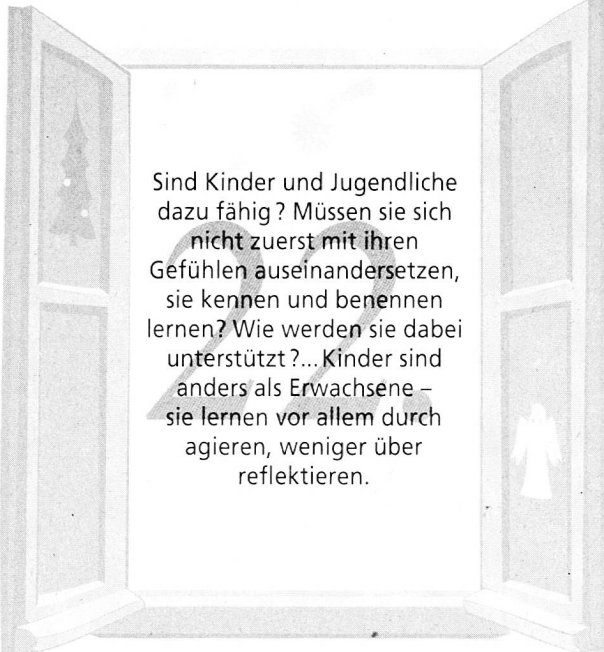


Zurück in die Schulrealität.  
Nein, ich will keine Ratschlä-  
ge (v)erteilen. Ratschläge  
seien auch Schläge – und  
Schläge passen ja wirklich  
nicht in die Weihnachtszeit.  
Aber trotzdem: Was meinen  
Sie dazu, wenn Sie sich selbst  
öfter Weihnachten gönnen?  
Analysieren Sie einfach die  
glücklichen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

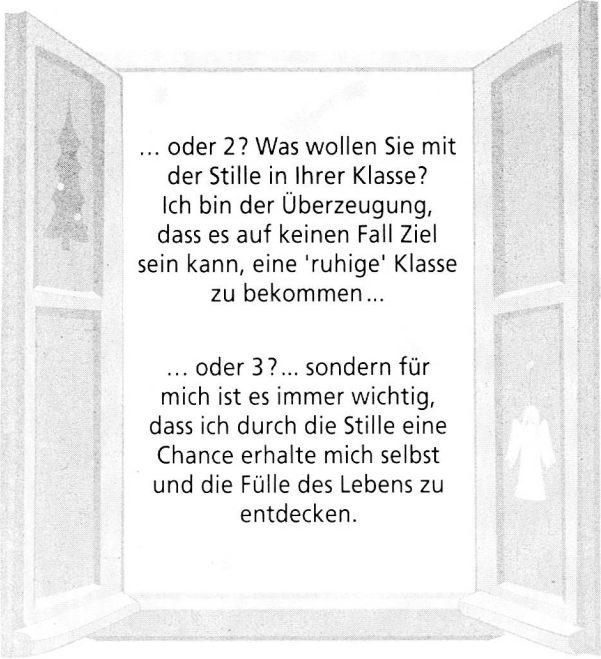
Grenzen zu **testen**; mich in meinen Unsicherheiten herauszufordern. So verlief auch der **Morgen** des 1. Aprils. Vor dem Mittag **hatte** ich plötzlich eine **Idee** oder vielleicht war es auch eine **Eingebung**: «Heute **nachmittag** möchte ich noch ein **Klassenfoto** zur Erinnerung an Euch knipsen. 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.

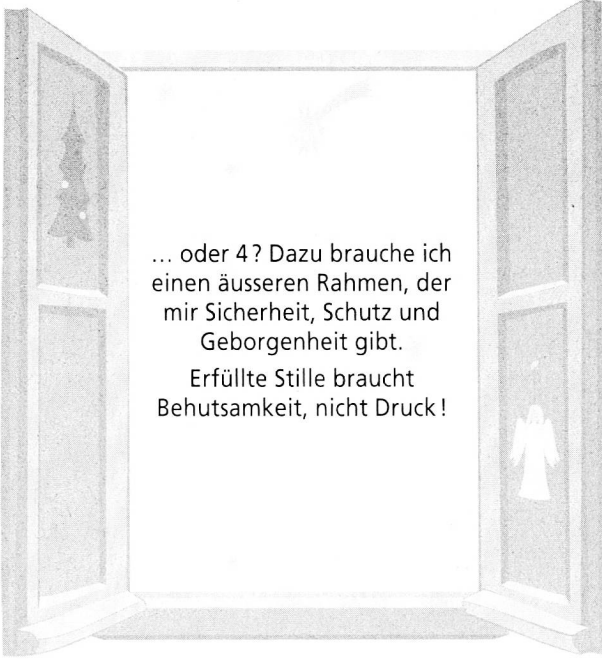
Danach wollten sie sich überzeugen, dass ich wirklich keinen Fotoapparat dabei hatte... und dann plötzlich schallendes Lachen... mit diesem Lachen entstand keine 'Stille' – oder doch? Jedenfalls entstand eine Verbundenheit, die meine restliche Praktikumszeit schulisch gesehen wesentlich erleichterte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

Wir haben uns verstanden.



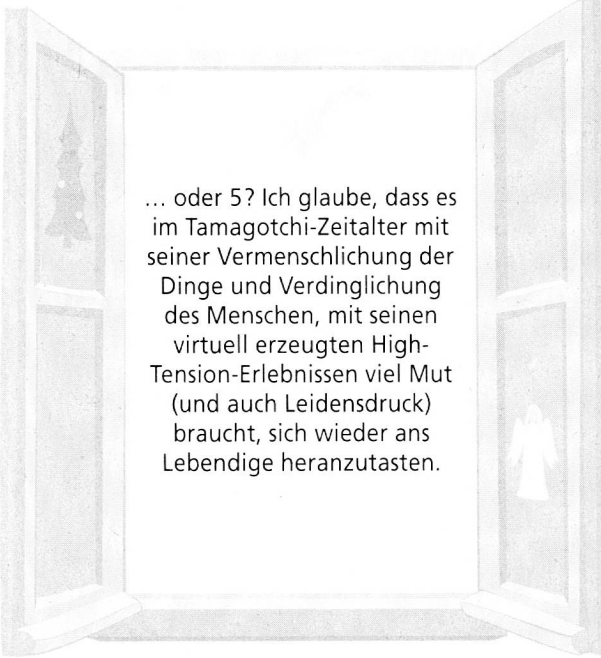
... oder 2? Was wollen Sie mit der Stille in Ihrer Klasse? Ich bin der Überzeugung, dass es auf keinen Fall Ziel sein kann, eine 'ruhige' Klasse zu bekommen...

... 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.

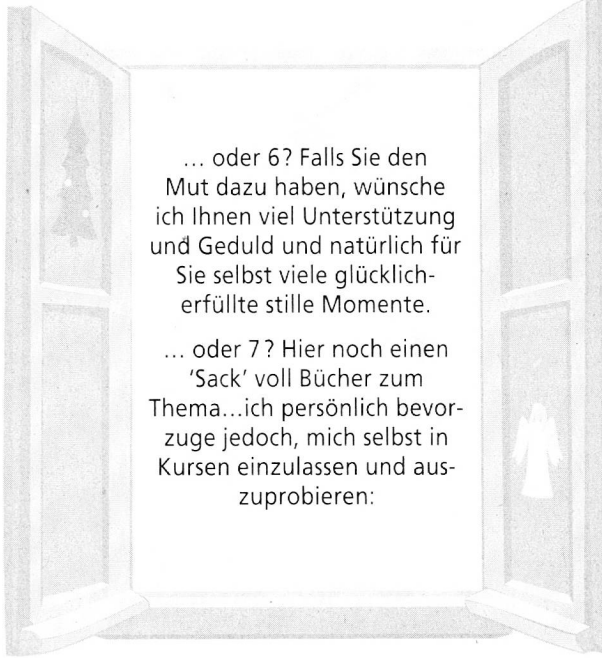


... oder 4? Dazu brauche ich einen äusseren Rahmen, der mir Sicherheit, Schutz und Geborgenheit gibt.

Erfüllte Stille braucht Behutsamkeit, nicht Druck!

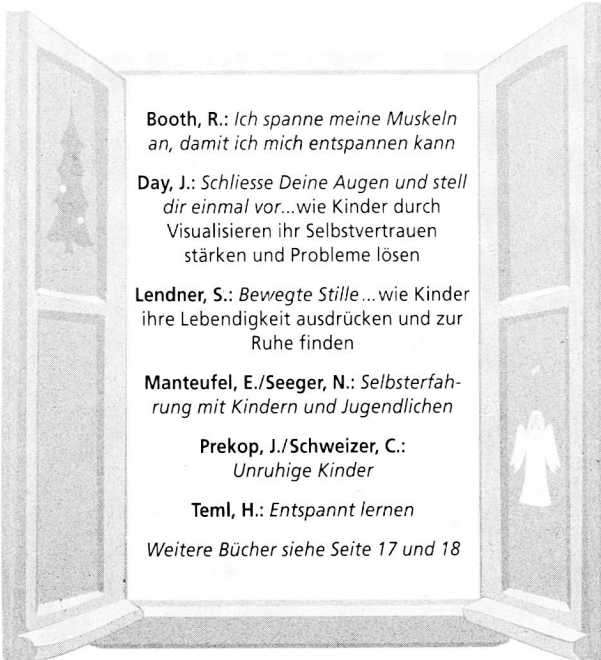


... oder 5? Ich glaube, dass es im Tamagotchi-Zeitalter mit seiner Vermenschlichung der Dinge und Verdinglichung des Menschen, mit seinen virtuell erzeugten High-Tension-Erlebnissen viel Mut (und auch Leidensdruck) braucht, sich wieder ans Lebendige heranzutasten.



... 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