

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: Natur - Stille - Gebet : absichtslos schenken - liebe und leise
Autor: Bihr, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-357298>

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: 16.01.2026

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

Absichtslos schenken – liebe und leise

Natur – Stille – Gebet



Ich sitze vor einer Berghütte auf 1000 m Höhe. Die Schule ist weit weg, unten im Tal. Es ist Spätherbst. Um mich herum und in mir ist Stille, tiefe Stille. Kein menschlicher Laut dringt in diese Einsamkeit.

Schwester M. Bihr, Klosterschule Cazis

Die Alphütten rings herum sind verschlossen, verlassen. Das Vieh wurde zu Tal gebracht. Hie und da ruft ein Vogel oder es zeigt sich kurz ein scheues Reh, oder ein Fuchs schleicht seinen Weg. Der Morgennebel steigt aus dem Tal auf. Er wirkt nicht drückend, nicht belastend, nicht beängstigend, sondern eher bergend und einhüllend. Über mir zieht ein Flugzeug seine Bahn. Es lockt mich nicht, denn es kündigt mir von Eile, Lärm und Stress.

Ich lasse die Stille auf mich wirken, denn ich bin ausgebrannt und suche einen neuen Weg für meinen Unterricht. Schon bald

wird mir bewusst, dass mir die Natur in dieser Einsamkeit zur Lehrmeisterin wird.

Selbst jetzt im Herbst erahne ich, wie grosszügig der Schöpfer der Natur ist. Alles ist in Fülle da. Die leuchtend roten Vogelbeeren sind wie herrliche Farbkleckse hingestreut. Selbst wenn nie ein Menschaugen sie entdeckt, wenn kein Vogel seinen Hunger daran stillt, sie sind da, absichtslos, weil der Schöpfer es will.

Verstehen wir Menschen das noch, absichtslos da sein, absichtslos Freude verströmen, absichtslos helfen?

Absichtslos bedeutet doch, etwas tun ohne Dank zu erwarten, ohne gesehen werden zu wollen, ohne dass es etwas bringen muss, einfach weil der Schöpfer es will.

Ich spüre eine Freude und Begeisterung, dies auch den SchülerInnen zu vermitteln. Aus Erfahrung aber weiss ich, dass Worte nur moralisierend abgewertet werden. Könnte meine Haltung mehr bewirken? Wollen junge Menschen nicht viel mehr Taten sehen?

Goldgelbe Lärchen zieren den tiefgrünen Wald und Sträucher mit kräftig farbigen Blättern wecken in mir einen neuen Gedanken. Welch strahlendes Sterben in der Natur, wie ein frohes Loslassen, das nochmals die ganze farbige Fülle aufleuchten lässt.

Wie ganz anders erlebe ich das tägliche kleine Loslassen und Sterben von uns Menschen. Wie ängstlich klammern wir uns an

Dinge, an das Leben, an Menschen. Dabei werden wir immer unfreier, so dass nichts Neues entstehen kann.

Ein tiefes Ahnen steigt in mir auf, wie der Schöpfer unser Leben gedacht hat, in innerer Freiheit, in Freude und Fülle. Es ist ein Weg, ein Lernen und Üben, mit Versagen und Neuanfang.

Drängend steigen aus meiner Tiefe Gedanken auf und werden zum Gebet:

Dank Dir Herr, für das Wunder der Natur, für die Fülle, die Farben, die Schönheit.

Du schüttetest Deine Liebe aus über uns Menschen, über mich.

Absichtslos schenkst Du, jedes Jahr neu, ohne zu zählen, liebevoll und leise.

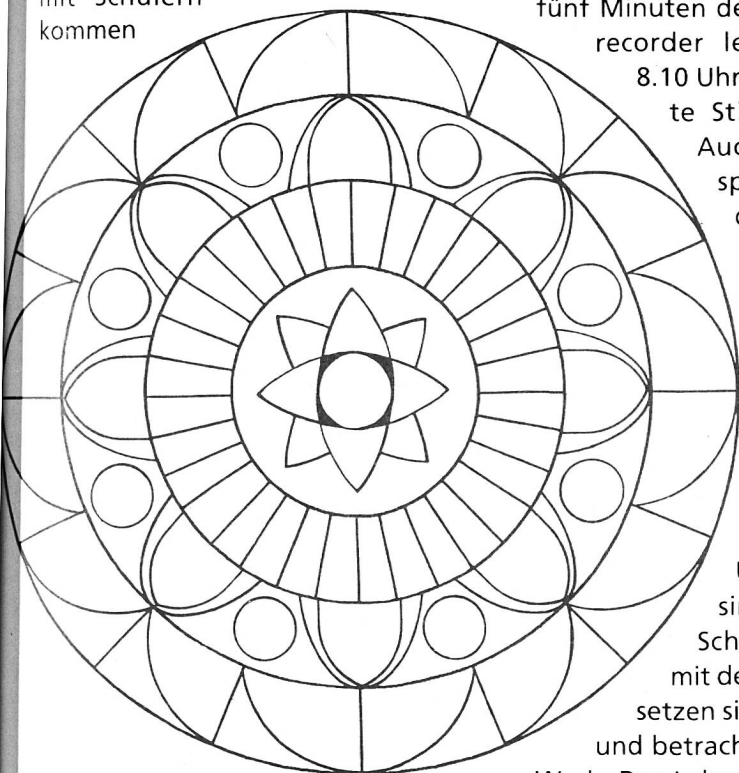
Lehre mich Herr, zu handeln wie Du, zu schenken was ich von Dir empfangen.

Lehre mich freudig loszulassen, denn nur leere Hände können Neues empfangen.

Lass mich darin Erfüllung finden, liebend da zu sein, weil Du es willst.

Ein pädagogisches Märchen

«Es war einmal...» ein Montagmorgen, 7.45 Uhr, eine Grundschule auf dem Land. In den Gängen und in der Aula toben Kinder, spielen mit Softbällen, tragen Konflikte mit körperlicher Gewalt aus, hüpfen mit dem Gummiseil, sitzen fernsehmüde im Garderobeneck. Neue Busladungen mit Schülern kommen



an, verschwinden karawanenweise zwischen den Kleiderboxen, bevor sie sich in die Klassenzimmer begeben.

In der 2a steht an der Tafel: «Du kannst dir eines dieser Mandalas aussuchen und anfangen.» Der Lehrer ist im Klassenzimmer und hat fünf verschiedene Mandalavorlagen kopiert bereitgelegt. Im Hintergrund spielt leise «Musik zum Träumen». Die ersten Kinder stehen um den Tisch, betrachten die Mandalas kurz, entscheiden sich für eines und verziehen sich auf ihren Platz. Dort holen sie ihre Farbstifte hervor und fangen an, ihr Mandala auszumalen.

Mittlerweile ist es 7.55 Uhr – keiner rennt mehr im Klassenzim-

mer herum. Von draussen dringt der Lärm der übrigen Schüler gedämpft in den Raum. Ab und zu kommt ein Kind herein, grüsst, geht zum Platz, stellt die Büchertasche ab, holt sich ein Mandala und beginnt zu malen. Beim Gongschlag gibt es keine Unterbrechung. Der Lehrer stellt alle fünf Minuten den Kassettenrecorder leiser, bis ab 8.10 Uhr konzentrierte Stille herrscht.

Auch die Gespräche über das Wochenende sind allmählich verstummt, ohne dass das ein einziges Mal hatte angemahnt werden müssen.

Um 8.20 Uhr sind die ersten Schüler fertig mit dem Ausmalen, setzen sich still zurück und betrachten ruhig ihr Werk. Der Lehrer unterbricht

ohne Hektik. Die noch nicht fertiggestellten Mandalas werden unter die Bank gelegt, damit sie in Arbeitspausen bereitliegen. Manche Schüler nehmen sie mit nach Hause, um sie dort zu vollenden. An der Wand werden die gesamten Bilder zu einem Gemeinschaftswerk zusammengefügt, das optische Ruhepunkte bietet.

Wirklich ein «pädagogisches Märchen» in unserer hektischen Zeit? Eine Illusion angesichts der medienübersättigten, wochenendgeschädigten Kinder?

Aus «Mandalas für Kinder» Malend zur Ruhe kommen von Wolfgang Hund (siehe S. 18)

Meine Finger kennen 1001 Geschichten

Sich-berühren-lassen-können ist eine wichtige Voraussetzung für das Massieren. Die ersten Körperkontakte (als Vorbereitung auf das Massieren zu zweit) geschehen in der ganzen Gruppe. Wir setzen uns im Kreis hintereinander auf den Boden, sodass jedes Kind einen Rücken vor sich hat. Diesem Rücken erzählen wir mit den Händen und Fingern eine Geschichte (themenbezogen: «vom Wetter», «im Garten» ...).

Claudia Zanon, Kindergärtnerin in Thusis

In der ganzen Gruppe verliert normalerweise jedes Kind seine Hemmungen oder Berührungsängste. Die meisten Kinder geniessen das Kitzeln, Kratzen oder Streicheln sogar sehr.

Nach zwei bis drei Massagen in der Gruppe gehen wir zu den Partnermassagen über. Jedes Massieren ist ein Ritual: zu Beginn wärmen wir unsere Finger mit einem Fingervers oder einem Klatschspiel auf. Dann «erzählen» wir dem Fussboden die gleiche Geschichte, die wir später der Partnerin/dem Partner auf den Rücken massieren werden. Die Kinder dürfen die Geschichten mit eigenen Ideen erweitern, was mit der Zeit auch immer öfter geschieht.

Beim Massieren müssen sich die Kinder an bestimmter Regeln halten:

- Das massierte Kind darf selber bestimmen, wie stark der Druck der Massage sein soll
- Bei «STOP» muss die/der Massierende sofort aufhören
- Nicht die Wirbelsäule massieren und keinen Druck auf die Nieren ausüben
- Wer nicht will, muss sich nicht massieren lassen

Bis jetzt habe ich mit Massierübungen im Kindergarten nur positive Erfahrungen gemacht. Es ist spannend mitzuverfolgen, wie die Atmosphäre beim Massieren je nach Stimmung der Kinder von ruhig/besinnlich bis lebhaft/lustvoll variiert.