

**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:** Entspannung - Meditation : positiver Einfluss auf schulische und soziale Lernen

**Autor:** Schläfle, Andrea

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357300>

### **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:** 19.01.2026

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

# **Entspannung – Meditation**

**Entspannen in der Schule? Allein schon die Vorstellung mag manch einer Leserin oder manch einem Leser Mühe bereiten. Doch in unserer Schule hat die gemeinsame Meditation einen sehr hohen Stellenwert. Ich möchte beschreiben, wie mein Schul- und Entspannungs-Alltag abläuft und von meinen Erfahrungen erzählen.**

Zum besseren Verständnis skizziere ich zuerst den äusseren Rahmen unseres Schulbetriebs: Der Stundenplan ist in verschiedene Blöcke gegliedert, wobei der kürzeste 1 1/4 Stunden dauert. Mit wenigen Ausnahmen bin ich mit der Schülergruppe alleine. Für unsere tägliche Meditation steht uns glücklicherweise ein spezielles Zimmer zur Verfügung, das behaglich eingerichtet ist. Auf dem Boden liegt ein weicher Spannteppich, es hat zwei bequeme Fauteuils und zahlreiche Schurwollmatten, vier grosse Konzertgongs und eine Stereoanlage, die die Einrichtung abrunden.

---

*Andrea Schläfle Lehrerin an der Tages-  
schule Schloss Paspels*

---

Unterdessen sind die Schülerinnen und Schüler natürlich sehr gut an die Entspannung gewöhnt, sie freuen sich jeden Tag darauf und sie sind auch gut aufeinander eingespielt. Wenn ich eine Meditation ankündige, gehen wir gemeinsam in den Entspannungsraum. Alle nehmen sich eine Matte (oder einen Sessel), breiten diese auf dem Boden aus und legen sich hin. Ich setze mich neben die Stereoanlage.

Sobald alle ruhig geworden sind, lasse ich sehr leise eine entspannende Musik laufen. In den häufigsten Fällen machen wir geführte Entspannungen, die ich spreche. Die meisten Kinder sind

froh um diese Führung, offensichtlich hilft sie einigen von ihnen sehr gut, ruhig zu werden. Ich passe meinen Sprechrhythmus und die Stimmintensität der Musik an. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, ihren Körper auf der Unterlage zu ankern und ihr Ausatmen zu begleiten. Häufig führe ich sie in irgendeine angenehme Situation hinein und fordere sie auf, sich mit all ihren Sinnen Vorstellungen zu machen; Also zu sehen, zu hören, zu spüren, zu riechen und allenfalls zu schmecken. Nach etwa einer Viertelstunde hole ich sie wieder zurück. Zur Abrundung erzählen diejenigen, die möchten, der Gruppe von ihren Erfahrungen und Wahrnehmungen während der Meditation.

Ich setze die Entspannung einerseits als Mittel zur Rhythmisierung ein. Die Zeiten der Spannung, Aktivität und intensiven Arbeit müssen meines Erachtens immer gefolgt sein von Momenten innerer Ruhe und Sich-Findens. Ich bin der Überzeugung, dass dieser Wechsel meine Schülerinnen und Schüler zu einem deutlicheren Bewusstsein ihrer natürlichen Bedürfnisse gebracht hat. Zudem wird während jeder Meditation ihre Vorstellungskraft geschult und gefördert, was wiederum das schulische Lernen positiv beeinflusst.

Doch neben der reinen Stoffleistung liegt mir vor allem

das soziale Lernen sehr am Herzen. Auch dieses wird durch die Meditation gefördert. Durch das Einander Zuhören bei der Auswertung entwickeln die Kinder einen grossen Respekt voreinander und werden neugierig auf die Eigenart jedes Einzelnen. Das Entspannen lässt eine sehr menschliche und warme Schulatmosphäre entstehen, die mich immer wieder aufs Neue begeistert.

## **Qualitätssicherung durch Fortbildung**

Es ist uns klar, dass das Defizit im Voranschlag 1998 des Kantons zu gross ist. Die Frage ist aber immer die, wo gespart werden kann.

Bei der Fortbildung der Lehrkräfte wird der Betrag um 40% gekürzt, d.h. er wird von Fr. 650 000.– auf Fr. 395 000.– reduziert. Dies wird von der Lehrerschaft nicht verstanden.

Die Fortbildungskurse bilden das Gefäss, in dem die Lehrkräfte auf die Fachgebiete wie Suchtpropylaxe, multikulturelle Erziehung, neue Lernformen, Internet, Wirtschaftskunde usw. werden in diesen Kursen vermittelt. Zudem sind Fortbildungskurse für Lehrkräfte das effektivste Mittel zur Qualitätssicherung.

Wir hoffen sehr, dass der Grossen Rat den Betrag für die Lehrerfortbildung wieder aufstockt, damit die zukunftsorientierte Weiterbildung der Lehrkräfte unserer Kinder weitergeführt werden kann.

**Für den Bündner  
Lehrerinnen- und Lehrerverein  
Der Präsident: Hans Bardill**