



**Jahresgruppe:**  
***Das Herz der Schule neu entdecken***



Leittext zum Thema

**Innehalten und Raum geben**

als Basis des Unterrichtens  
in der Präsenz des Augenblicks

Dr. Karlheinz Valtl

2024.02

## 1. Wieso eigentlich *Innehalten*?

Vor ein paar Jahren war Caroline Barratt, die Begründerin des britischen *Contemplative Pedagogy Network*, bei unserem *Wiener Symposium Pädagogik der Achtsamkeit* als Keynote Speakerin zu Gast.<sup>1</sup> Ich fragte sie am Rande der Veranstaltung, welche Empfehlungen sie mir für meine Lehrtätigkeit an der Universität Wien geben könne, und erwartete, von ihr aus erster Hand irgendetwas Außergewöhnliches, Exotisches oder zumindest Neues zu erfahren. So war ich einigermmaßen enttäuscht, als sie nach kurzem Nachdenken zu mir sagte:

***What I think is most important, is to pause.***

„*To pause*“, innehalten also, das war es, was aus ihrer Sicht das wichtigste Moment der Didaktik darstellt! Das musste ich erstmal verdauen.

*To pause* klang für mich zunächst einmal wie Nichtstun oder Chillen, und es fühlte sich zugleich an wie die Verweigerung einer Empfehlung oder die Ratlosigkeit angesichts des Fehlens einer Technik. Ich verstand den besonderen Impuls dieser Grundhaltung (oder auch: dieses „Lehrgriffs“?) nicht auf Anhieb. Wieso sollte das so wichtig sein? Das macht doch eh jede:r, dachte ich anfangs. Erst nach einiger Zeit dämmerte es mir: Innehalten ist wirklich *der* zentrale Faktor achtsamen Lehrens, denn er durchbricht die unreflektierte Grundhaltung der gängigen Didaktik, die darin besteht, dass wir das Paradigma der industriellen Produktion auf das Lehren und Lernen übertragen. Wir glauben, die größte Menge an Output in der geringsten Zeit erzielen zu müssen – so versteht unser Zeitalter das Gebot der Effizienz. Aber das gilt in dieser simplen Form eben nur für die materielle Produktion, und auch da nur für Massenware: Viel billiges Zeug in kurzer Zeit, wodurch der Bedarf der Konsument:innen vorübergehend gedeckt wird, doch bald danach landen die Produkte auf dem Müll, damit wieder viel billiges Zeug hergestellt und verkauft werden kann. Ein Prinzip, das uns ökologisch an den Rand des Ruins gebracht hat.

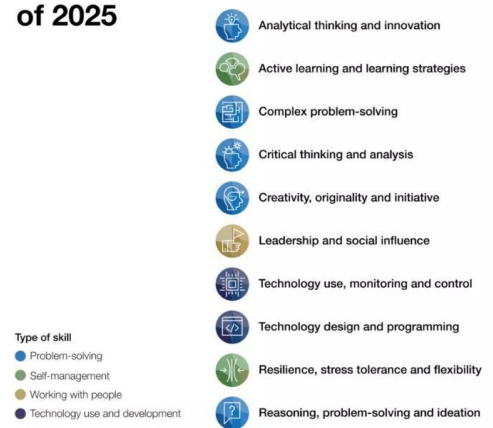
Lernen aber folgt grundsätzlich nicht diesem Minimax-Prinzip (minimaler Aufwand, maximaler Ertrag). Für Lernen gilt im Gegenteil:

***You've got to give time, time.***<sup>2</sup>

Und zwar umso mehr als heute nicht mehr oberflächliches, leicht reproduzierbares Wissen das Ziel ist – das wäre im Bereich des Lernens das Pendant zur industriellen Massenware. Dieses Lernen hat heute immer weniger Wert, denn Google und Chat GPT sind besser darin, Fakten zusammenzutragen und Wörter zu kombinieren. Das ist *Maschinenlernen*. Menschliches Lernen hingegen zielt auf wesentliche komplexere Fähigkeiten: auf Tiefenverständnis, Urteilsfähigkeit, selbstständiges Problemlösen, kreatives und kritisches Denken sowie auf die Verbindung von Wissen, Können und ethisch verantwortetem Handeln. Erst das alles zusammen ergibt eine menschliche Bildung für das 21. Jahrhundert. Um das zu erkennen, muss man heute gar nicht mehr weit gehen, schon ein Blick in die Lernzielkataloge des Weltwirtschafts-



### Top 10 skills of 2025



<sup>1</sup> Mehr zum Vortrag unter [https://www.researchgate.net/publication/340999728\\_5\\_Wiener\\_Symposium\\_Padagogik\\_der\\_Achtsamkeit\\_2018](https://www.researchgate.net/publication/340999728_5_Wiener_Symposium_Padagogik_der_Achtsamkeit_2018) und zum Ansatz von Caroline Barratt in einem Interview unter [https://www.researchgate.net/publication/341043110\\_Interview\\_with\\_Caroline\\_Barratt\\_on\\_Contemplative\\_Pedagogy#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/341043110_Interview_with_Caroline_Barratt_on_Contemplative_Pedagogy#fullTextFileContent)

<sup>2</sup> Das ist ein Zitat, aber ich weiß nicht mehr, woher. Auf der Suche nach der Quelle kam ich auf ein paar andere schöne Aussagen, z. B. von Ed Latimore, einem ehemaligen Schwergewichtsboxer: [https://www.linkedin.com/posts/edlatimore\\_when-you-rush-you-make-more-mistakes-that-activity-7113863425398640640-VXvV?trk=public\\_profile\\_like\\_view](https://www.linkedin.com/posts/edlatimore_when-you-rush-you-make-more-mistakes-that-activity-7113863425398640640-VXvV?trk=public_profile_like_view).

forums – sicher keine ideologische Splittergruppe, sondern eine tonangebende internationale Organisation – reicht dazu aus (vgl. die obenstehende Grafik zu den *Top 10 Skills* der nahen Zukunft).

Lernen braucht also Zeit, viel Zeit, in der die Lernenden eintauchen können in ein auch von ihnen selbst gestaltetes Thema, in eine Fragestellung mit offenem Ausgang, in ein Lernabenteuer. Sie brauchen Zeit, in der sie herumprobieren und Ideen, Strategien und Handlungsschritte testen können (verbunden mit dem Stolz: *Ich selbst habe das herausgefunden!*). Zeit, in der sie mit Unterstützung komplexe Zusammenhänge erfahren, durchschauen und dabei Selbstwirksamkeit erleben können (*Es kommt auf mich an; mein Einsatz zählt; ich schaffe das, auch wenn es mir nicht leichtfällt*). Zeit, in der sie die Notwendigkeit der Kooperation erfahren können (*Wir bündeln unsere Kräfte, gestalten gemeinsam die Welt und stärken uns gegenseitig den Rücken*) und Zeit, in der sie sich über ihre Erkenntnisse austauschen, sie im Dialog weiterentwickeln und daraus persönlich Konsequenzen ziehen können (*Diese Einsichten machen einen Unterschied für mein und unser Leben*).

Innehalten schafft den Raum für Tiefenlernen: für wirkliches Nachdenken und Aufspüren von Zusammenhängen, für einen weiten Horizont des Fragens und eine ethische Reflexion der Folgen, für Selbstreflexion, Engagement und Eigeninitiative (*Was ist mein Beitrag und meine Stellung in der Welt?*) und für die Erfahrung und Schaffung von Sinn (*Ist es das, wofür ich mich wirklich engagieren will?*). Die Fähigkeit zu dieser Form von Reflexion und Selbstreflexion ist, so Harari (2020), das entscheidende Bildungsziel unserer Zeit, da wir ohne dieses ethisch fundierte Tiefenverständnis und ohne die Fähigkeit zur Selbstreflexion den Algorithmen der KI wehrlos ausgeliefert sein werden. Diese werden uns in naher Zukunft besser kennen als wir uns selbst (die personalisierte Werbung im Internet kann das jetzt schon ziemlich gut) und die uns in noch nie dagewesenem Ausmaß manipulieren können – wenn wir nicht über uns selbst, unserer Bedürfnisse, Ziele und Interessen, gut Bescheid wissen und uns selbst steuern können.<sup>3</sup>



Aber noch einmal zurück zu dem Gespräch mit Caroline Barratt: Ich fragte mich selbst danach: Warum habe ich den besonderen Wert dieser Empfehlung nicht gleich verstanden? Warum stand ich auf dem Schlauch? Ich glaube, weil mir ein spontaner Irrtum unterlaufen ist: Man kann Innehalten leicht verwechseln mit seinem „nahen Feind“, der sich für diejenigen, die seinen tieferen Sinn noch nicht verstanden haben, ähnlich anfühlt. Dieser nahe Feind des Innehaltens in der Didaktik ist die Trägheit, das unengagierte Abarbeiten ohne persönliche Beteiligung, das Lehren und Lernen ohne den besonderen Drive und Flow, die entstehen, wenn man für eine Fragestellung Feuer fängt, wenn man *es wirklich wissen will* und einer Sache auf den Grund geht.

Diese dumpfe Trägheit aber ist mit Innehalten nicht gemeint, denn zum didaktischen Innehalten gehören einige sehr lebensvollen, aktiv-präsente Elemente mit dazu: die intrinsische Spannung, das persönliche Angesprochen-Sein von einer Fragestellung, die persönliche Auseinandersetzung, ja fast der persönliche *Dialog* mit einem Gegenstand. Diesen stellt z. B. Parker Palmer (2017, 91 ff) in den Mittelpunkt von *Contemplative Teaching*: Unterricht in diesem Sinne ist ein Sich-Versammeln um die großen Themen unserer Kultur, die *great things*, die auch großen Fragen des Lebens beinhalten: *Wer bin ich, was will ich, was ist der Sinn meines Lebens?* Wo, wenn nicht in der Schule, und wann, wenn nicht spätestens im Jugendalter sollen diese Fragen aufgegriffen werden?! Es ist das Innehalten und Verweilen, das den Raum schafft für diese inspirierte Begegnung mit den großen Themen und Unterrichtsgegenständen. Damit ist Innehalten das Gegenteil von eingeschlafenen Füßen, Trägheit und Unterrichtsbeamtentum. Innehalten ist das Kernmoment von Muße (griech. *scholé*), die der Schule ihren Namen

<sup>3</sup> Leider findet sich dazu kein griffiger Text im Internet. Nur Hararis früheres Buch, *Homo Deus*, das sich auch mit KI befasst, hat dort für Aufmerksamkeit gesorgt, vgl. <https://www.deutschlandfunk.de/die-zukunft-des-menschen-das-versprechen-der-kuenstlichen-100.html>. Hinzuzufügen ist: Auf die Herausforderung durch die KI muss nicht nur die Bildung antworten, sondern ebenso die Politik, indem sie an den Stellschrauben der KI dreht und sie reguliert: <https://www.derstandard.de/story/2000145051525/wie-kuenstliche-intelligenz-reguliert-werden-soll>.

gibt: ein Heraustreten aus der Geschäftigkeit des Alltags in einen Raum ohne Druck, in dem die großen Fragen in ihrem eigenen Zeittakt erwogen werden können.

Wir sehen also: Innehalten eröffnet einen Raum, der von dem gefüllt werden kann, was seine Zeit braucht und sonst leicht unter den Tisch fällt. Der Raum bleibt also nicht leer, sondern wird besiedelt: Zunächst stellt sich Präsenz ein, das Ganz-anwesend-Sein im Hier und Jetzt, mit allen kognitiven, emotionalen, körperlich-sinnlichen und spirituellen Fähigkeiten. Dann folgen Entspannung und Stille mit den ihnen entspringenden kontemplativen Arbeitsformen, allen voran dem offenen Zuhören. Und zuletzt stellen sich auf dieser Basis die Lernprozesse des Selbsterkennens (ich), der dialogischen Beziehung (du) und der tieferen Sachbegegnung (es) ein. Bildlich gesprochen schafft das Innehalten ein freies Terrain, das von neuen Haltungen und Tätigkeiten wie von Pionierpflanzen besiedelt wird, die darauf zusammen ein neues Habitat erschaffen.

Das Innehalten ist auch im *Insight Dialogue* (Einsichtsdialog) nach Gregory Kramer, einer sehr differenziert ausgearbeiteten dialogischen Meditation, der erste Schritt, aus dem alle weiteren Schritte folgen. Diese sind:

1. **Innehalten:** Temporäres Innehalten; Heraustreten aus gewohnheitsmäßigen Gedanken und Reaktionen in die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks; Achtsamkeit.
2. **Entspannen:** Einladung den Körper und Geist zu beruhigen; Annehmen sämtlicher Empfindungen, Gedanken und Gefühle, die vorhanden sind; Akzeptanz.
3. **Öffnen:** Ausdehnung der Achtsamkeit vom Inneren auf das Äußere; Räumlichkeit; Beziehungsebene; Gegenseitigkeit.
4. **Einstimmen auf das Entstehen:** Sich ohne Agenda auf den Beziehungsmoment einlassen; sich der Unbeständigkeit von Gedanken und Gefühlen bewusst sein; der Erfahrung erlauben, sich zu entfalten, im Wissen, dass sie nicht kontrollierbar ist; „Nicht-Wissen“.
5. **Tief zuhören:** Achtsames Zuhören mit entspanntem und offenem Geist; eröffnet eine ungehinderte Empfänglichkeit für die sich entfaltenden Worte, Emotionen und die Gegenwart eines anderen.
6. **Die Wahrheit sprechen:** Artikulation der Wahrheit der eigenen subjektiven Erfahrung mit Achtsamkeit; Unterscheidung dessen, was gesagt werden soll inmitten des Universums der Möglichkeiten; eröffnet eine hohe Sensibilität für die Stimme des Augenblicks, die durch den Praktizierenden „spricht“.<sup>4</sup>

Innehalten begünstigt und ermöglicht erst alle diese weiteren Schritte, während andere Haltungen und Tätigkeiten in diesem neuen Habitat hingegen schlechter gedeihen. Innehalten verträgt sich z. B. nicht gut mit kleinschrittig durchdidaktisiertem Unterricht. Wenn alles schon vorgeplant ist, alles Fragen schon kanalisiert und jeder mögliche Gedanke schon von einem didaktischen Trick vorweggenommen wird, dann werden kritisches und kreatives Denken erstickt. Das zeigt Andreas Gruschka (2011) in seinem Plädoyer für ein „Lehren des Verstehens“ anstelle einer fortschreitenden Feinzelisierung des Unterrichts sehr eindrücklich. Die wirklich tiefen Fragen kommen gerade dann auf, wenn wir die vorgezeichneten Pfade verlassen und uns auf das Wagnis der eigenen Reflexion und Kontemplation einlassen. – Ähnlich schlecht verträgt sich Innehalten mit *teaching to the test*, mit mechanischem Üben, mit dem Memorieren sinnloser Fakten oder mit einem Stil des Unterrichtsgesprächs, das manchmal als „Osterhasenpädagogik“ verhöhnt wird: Die Lehrperson stellt eine Frage, die nur eine richtige Antwort zulässt, und die Schüler:innen versuchen, diese Antwort wie ein im Garten verstecktes Osterei zu finden und brav zu apportieren. Es liegt auf der Hand, dass das kein Lernen ist, das dem menschlichen Potenzial gerecht wird.

---

<sup>4</sup> Vgl. <https://einsichtsdialog.de/die-richtlinien/>.

## 2. Ideen für die Praxis

Was bedeutet all das konkret für die Unterrichtspraxis? Wie können wir das in der Schule umsetzen? Hier ein paar lose zusammengestellte Ideen in knapper Form:

- **Zeit zum Nachdenken lassen:** Es aushalten, wenn mal nichts gesprochen wird. Versuchen, für die Dauer von drei Atemzügen nicht ungeduldig zu werden. Vorübergehende Stille im Unterrichtsgespräch nicht als Abreißen des Fadens, sondern als Raum für Neu-Entstehendes (eine persönliche Einsicht, eine tiefer führende Fragestellung usw.) begreifen. Ins Jetzt entspannen. *Trust emergence*.
- **Nicht jede Minute verplanen:** Ebenso wie im Terminkalender auch im Unterricht Pufferräume für das Unvorhersehbare lassen. Zeit zwar zügig nutzen, aber nicht hetzen und antreiben, sondern den Unterricht, die Schüler:innen und uns selbst „atmen“ lassen: der Muße (griech. *scholé*) als dem Nährboden von Bildung einen Raum geben, und dann die Unterrichtsgegenstände ausgiebig „schmecken“, goutieren, auf uns wirken lassen (Weisheit, lat. *sapientia*, kommt von schmecken, lat. *sapere*).
- **Die Balance der eigenen Aufmerksamkeit halten:** Wir sollten nicht ausschließlich nach außen schauen auf das Unterrichtsgeschehen (was läuft in der Klasse, wie schreitet der thematische Gang voran, verstehen alle alles?), sondern mindestens ebenso viel nach innen spüren (was fühle ich gerade, was taucht in mir als nächster Satz auf, wohin möchte ich das Gespräch führen, wohin geht meine Freude, was ist der *juice* von dem, über das wir gerade reden und interagieren?) Das bringt eine tiefere Sensibilität in den Unterricht, eine Offenheit für das Entstehende (Emergenz), ein Ankommen in der Gegenwart – dem einzigen Ort, an dem Lernen geschehen kann. Die fruchtbaren Momente im Unterricht können wir nicht „machen“ und mit Lehrtechniken herbeiführen; sie ereignen sich in unvorhersehbarer, non-linearer Weise. Was wir tun können, ist, auf den Augenblick zu achten, damit wir diese Momente nicht verpassen, sie nicht in Geschäftigkeit zertrampeln oder in der Eile übersehen.
- **Bewusst Zeiten der Stille einplanen** und sie als integrierte Elemente der Didaktik begreifen: Dazu zählen Morgen-Meditation, Zentrierungsübung beim Übergang in eine neue Arbeitsphase, Zeit für Selbstreflexion, Nachdenken und Notizen-Machen, dem Körper und dem Atem Aufmerksamkeit schenken (z. B. Body Scan), Pausen machen (evtl. *in silence*), Unterrichtsgegenstände still betrachten (ein Bild, ein Musikstück, ein Demonstrationsobjekt, ein AV-Medium), dabei die Sinne spielen lassen (*was genau sehe, höre, empfinde, fühle, denke ich?*), stille Reflexionen im Lerntagebuch und vieles mehr.
- **Lehren aus dem Sein:** Die Schule als einen Ort begreifen, in dem wir (Schüler:innen und Lehrer:innen) „sein können“. Erkennen, dass die Zeit in der Schule auch unsere Lebenszeit ist, dass wir die Schule mit unserem Leben erfüllen und damit erst zu dem Ort machen, an dem menschlich bedeutungsvolles Lernen geschehen kann. Eine lebendige Schule ist eine Schule, in der Lehrer:innen und Schüler:innen mit ihrem ganzen Sein präsent sein zu dürfen. Das schließt ein, willkommen zu sein, sein zu dürfen, wie man ist, angenommen zu werden, einen Platz zu haben in der Welt. Von dort aus können wir uns öffnen gegenüber den Lerngegenständen, gegenüber den Mitlernenden und den Lehrenden und gegenüber uns selbst. Aus diesem Sein entstehen auch Selbstgestaltung und Fürsorge: Es geht uns etwas an, was wir lernen, mit wem und von wem wir lernen und wer wir selbst dabei werden. (Das ist hier aus der Schüler:innen-Perspektive dargestellt, gilt aber für die Lehrer:innen ebenso.)
- **Die Zeit von der Präsenz her verstehen:** Die Zeit des Lernens ist nicht die Uhrzeit (griech. *chronos*), die im messbaren Takt der Sekunden verstreicht und penibel genutzt werden will, sondern Zeit des Lebendigseins, des Staunens, der Erkenntnis, der Begegnung, der Chance, des günstigen Augenblicks (griech. *kairos*). Wenn wir uns durch Meditation in Präsenz üben, so fördern wir unsere Fähigkeit, die Zeit und den Fluss des Unterrichtens als *kairos* zu verstehen, als schöpferischen Augenblick, als Einmaligkeit, als Genau-jetzt-und-genau-hier, als Genau-ich-und-genau-diese-Schüler:innen. So kann Lernen zu einer Entdeckungsreise werden.

- **Geduld als erzieherische Grundhaltung:** Innehalten erfordert Geduld, und Geduld ist eine der Grundhaltungen von Achtsamkeit und von Erziehung. Ohne Geduld lassen sich Erziehung und Unterricht schlicht nicht denken. Geduld ist dabei die Demut anzuerkennen, dass das Lernen einem je individuellen Zeittakt folgt, der meist nicht den Vorstellungen der Lehrenden entspricht, und dass mit Antreiben nichts zu gewinnen ist, weil Verständnis und Einsicht einem eigenen, unlogischen Plan folgen, dabei oft eine Inkubationszeit durchlaufen und erst eine unbestimmte Zeit später spontan „aufploppen“ – das ist gemeint mit *Lernen ist non-linear*.



Ebenso non-linear verläuft das Unterrichten: Oft arbeiten wir als Lehrer:innen lange Zeit ohne erkennbaren Fortschritt auf ein Ziel hin, es ist frustrierend und zäh. Dann, plötzlich, geschieht die Einsicht wie von selbst, als ein spontanes Aha! in der Gruppe. Freilich braucht es flankierend dazu auch didaktisches Handwerkszeug: vorher, um den Boden zu bereiten, und danach, um die Erkenntnisse zu sichern und anzuwenden. Aber nur mit didaktischer Finesse allein geht es nicht, es braucht eben auch Geduld, das Anpirschen an den fruchtbaren Moment.

### 3. Anregungen und Praxisbeispiele

Hier habe ich euch noch ein paar Praxisbeispiele und Anregungen zum **Stichwort Innehalten** in der Schulpädagogik aus dem Internet zusammengestellt – bitte prüft selbst, was ihr davon brauchen könnt. Über diese Anregungen hinaus können auch viele der Übungen zu Achtsamkeit im Unterricht als Anleitungen zum Innehalten verstanden werden.<sup>5</sup>

- Übungen für den **Sportunterricht:** Jörn Uhrmeister (2014). *Zeit zum Innehalten. Wahrnehmung und Entspannung im Schulsport*. Raabe-Verlag (Textprobe [hier](#)) (Buch mit Stundenbildern für 3 Einzel- oder Doppelstunden)
- **Arbeitsblätter:** Mini-Achtsamkeits-Übung: Einen Moment innehalten: <https://eduki.com/de/material/683537/mini-achtsamkeits-ubung-einen-moment-innehalten>.
- Innehalten im **Religionsunterricht:** [https://www.rpi-ekkw-ekhn.de/fileadmin/download-alt/schoenberger\\_hefte/2007/1-07/22-23\\_Claus.pdf](https://www.rpi-ekkw-ekhn.de/fileadmin/download-alt/schoenberger_hefte/2007/1-07/22-23_Claus.pdf) Artikel dazu
- **Buch** (mit religiösem Hintergrund, erscheint April 2024): Arndt Büssing, Thomas Dienberg (2024): *Innehalten. Vom Einfluss ehrfürchtigen Staunens auf das Wohlbefinden*. Regensburg: Verlag Friedrich Pustet.
- **Übungen für Lehrer:innen:** Benjamin Dreer (2021). *Meine Zeit zum Innehalten. Kritzel- und Schreibimpulse für mehr positive Energie im Lehreralltag*. Wuppertal: Verlag an der Ruhr. <https://www.verlagruhr.de/Meine-Zeit-zum-Innehalten/9783834645661>.
- **Buch zum Innehalten für Schulleiter:innen:** Hans Peter Kirsten-Schmidt (2014). *Schule leiten von A-Z: Innehalten und neue Wege finden*. Cornelsen-Verlag.
- **Für Eltern:** Blog zu Achtsamkeit und Entschleunigung: <https://www.fritzundfraenzi.ch/dossiers/achtsamkeit/>.

<sup>5</sup> Dazu als Empfehlungen neben vielen anderen: Altner 2019, Hawkins/Burke 2021, Jensen 2017, Rechtschaffen 2018, Thich Nhat Hanh/Weare 2017.



(die Bilder sind jeweils mit einem Link zu den betreffenden Projekten hinterlegt)

Und hier weitere Anregungen zum **Stichwort Stilleübungen**:

- 30 Stille-Übungen für den **Musikunterricht**: [https://static.uni-graz.at/fileadmin/kath-institute/Katechetik/Bilder/Religionsbuch/7\\_Kap11\\_Stilleuebungen.pdf](https://static.uni-graz.at/fileadmin/kath-institute/Katechetik/Bilder/Religionsbuch/7_Kap11_Stilleuebungen.pdf) (reichhaltig)
- **Stilleübungen in der Religionspädagogik**: [https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10\\_min\\_uebung-stilleuebungen.pdf](https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10_min_uebung-stilleuebungen.pdf).
- Stille und Meditation im erweiterten Kontext des **Religionsunterrichts**: [https://schuleru-augsburg.de/fileadmin/user\\_upload/Schulpastoral\\_Seelsorge/Schulgottesdienste/Schulgottesdienste\\_aus\\_der\\_Praxis/Meditationen/Stilleuebungen\\_und\\_Meditation\\_in\\_der\\_Schule.pdf](https://schuleru-augsburg.de/fileadmin/user_upload/Schulpastoral_Seelsorge/Schulgottesdienste/Schulgottesdienste_aus_der_Praxis/Meditationen/Stilleuebungen_und_Meditation_in_der_Schule.pdf)
- Einfache Stilleübungen für Kinder im **Sportunterricht**: [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Entspannung/PH\\_2016\\_Kinder\\_Entspannung\\_Stilleuebungen\\_04.2016.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Entspannung/PH_2016_Kinder_Entspannung_Stilleuebungen_04.2016.pdf).
- **Einfache Stille-Übungen** für das Klassenzimmer (4 Arbeitsblätter): <https://www.lernbiene.de/Unterrichtsmaterial-grundschule/Einfache-Stille-Uebungen-fuer-das-Klassenzimmer.html>.
- Stille-Übung in den Klassen 1 und 2 der Grundschule im **Buddhismus-Unterricht**: <https://buddhismus-unterricht.org/wp-content/uploads/2016/10/Stille-Übung-in-der-Grundschule.pdf> (schwach)
- **Karteikarte zu Bewegungsübung Stille schätzen**: <https://www.schule.at/lernwelt/bewegungs-ideen/stille-schaetzen>
- Annette Holl: **Stille in der Grundschule** einüben: So klappt es: <https://www.lernbiene.de/Unterrichtsmaterial-grundschule/Stille-in-der-Grundschule-einueben-So-klappt-es.html>.
- **Montessori-Material** zu Übungen der Stille: <https://montessori-material.tv/uebungen-der-stille-montessori/>
- Einrichtung eines physischen **Raums der Stille** an Schulen: [https://www.rpi-ekkw-ekhn.de/fileadmin/templates/rpi/normal/material/arbeitsbereiche/ab\\_schulseel-sorge/Raeume\\_der\\_Stille/AdPfdP-rpi\\_praxis\\_raeume\\_stille\\_web.pdf](https://www.rpi-ekkw-ekhn.de/fileadmin/templates/rpi/normal/material/arbeitsbereiche/ab_schulseel-sorge/Raeume_der_Stille/AdPfdP-rpi_praxis_raeume_stille_web.pdf) (viele Beispiele) oder als Einzelbeispiele: <https://www.seknews.de/2008/09/16/drei-burgen-schule-richtet-raum-der-stille-ein/> oder <https://www.georgianum-lingen.de/fachbereiche/aufgabenfeld-b/religion-sowie-werte-und-normen/raum-der-stille-als-teil-der-schulkultur/> sowie grundsätzliche Überlegungen: <https://www.rpi-loccum.de/material/pelikan/pel1-06/zoeckl>.



**Reflexionsfragen** (zu diesem Leittext insgesamt)

**Welche Momente des Innehaltens ereignen sich in meinem Unterricht?**

Wann fördere ich sie – und was unterstützt mich dabei?

Wann vermeide ich sie – und wovor laufe ich davon?

## Literatur

- ALTNER, Nils (2019). Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule: Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen. München: Kösel.
- Gruschka, Andreas (2011) Verstehen lehren. Ein Plädoyer für guten Unterricht. Stuttgart: Reclam.
- HARARI, Noah Yuval (2020) 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert. 5. Aufl., München: C. H. Beck.
- HAWKINS, Kevin / BURKE, Amy (2021). The Mindful Teacher' s Toolkit: Awareness-based Wellbeing in Schools. London: Sage Publishing.
- JENSEN, Helle (2017). Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule, 2. Aufl., Weinheim/Basel: Beltz (dän. Orig.: *Nærvær og empati i skolen*, København: Akademisk Forlag 2014).
- KRAMER, Gregory (2018). Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation – eine buddhistische Praxis. Freiburg: Arbor (amer. Orig.: *Insight dialogue. The interpersonal path to freedom*. Boston: Shambala 2007).
- PALMER, Parker J. (2017) The courage to teach. Exploring the inner landscape of a teacher's life. 20<sup>th</sup> anniversary edition. Hoboken: Wiley (1<sup>st</sup> ed. 1998).
- RECHTSCHAFFEN, Daniel (2018). Die achtsame Schule - Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit, Freiburg: Arbor (amer. Orig.: *The mindful education workbook. Lessons for teaching mindfulness to students*, New York/London: W. W. Norton 2016).
- THICH NHAT HANH / WEARE, Katherine (2017). Happy teachers change the world. A guide for cultivating mindfulness in education, Berkeley: Parallax Press.
- World Economic Forum (2020) These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them. Online: [www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/](https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/).

