

## **Stilleübung zur Selbstwahrnehmung: (Anleitung in ruhigen Worten)** (von B. Adorf)

„Du setzt Dich gerade auf Deinen Stuhl und stellst beide Beine nebeneinander auf den Boden, nicht auf das Stuhlbein, sondern die Füße nebeneinander ruhig auf den Fußboden.

Nun legst Du eine Hand auf den Tisch und die andere legst Du liebevoll auf Deine Hand. Der Mund ist zu und Du atmest nun ganz bewusst ruhig. Nun schließt Du Deine Augen und sagst Dir mit Deinen Gedanken: „Ich lasse mich vom nicht ablenken, und mache diese Ruheübung. Ich achte auf mich“.

Fühle mal den Boden unter Deinen Füßen. Spüre, wie der Boden Ruhe ausstrahlt, diese Ruhe fließt durch Deine Füße in die Knie, durch die Oberschenkel, durch die Hüften in den Bauch, in den ganzen Körper. Nun lege Deine rechte Hand liebevoll auf Dein Herz und fühle es“.

Pause

„Deine Augen bleiben zu. Nun sag‘ Dir selber in Gedanken langsam:

- „**Ich** achte auf **mich!** – fünfmal“ - Stille
- „**Ich gehe gut mit mir um!** - fünfmal“ - Stille
- „**Ich** weiß, was **ich gut** kann!- fünfmal“ - Stille
- „Stell‘ Dir vor, was **Dir gut gelungen** ist - gestern, vorgestern, und was Dir sehr gut gelingt“. Stille.
- „Nun gehe in **Dein Gefühl** und **spüre** mal, was **Dir gut** gelungen ist“ „- Stille
- „und wie **gut** es **Dir** jetzt geht!“ Stille.
- „Jetzt sag‘ Dir: „**ICH habe MICH gaaaanz lieb!** Fünfmal“ - Stille
- „**Ich** freue mich, weil **ich mich ganz lieb** habe!“ Fortsetzung möglich s. u.

„Langsam kommen wir alle wieder hier im Klassenzimmer an. Nun machst Du Deine Augen auf, der Mund bleibt noch zu. Nimm Deine Arme hoch und Du kannst Dich jetzt recken und strecken. Mach bitte nochmal die Augen zu- und antworte mit Deiner Hand auf die Fragen:

- **Wem** hat diese Übung **gutgetan**?
- **Wer** hat gemerkt, was er / sie **gut kann**?
- **Wer** hat gemerkt, dass er / sie **sich selbst ganz lieb** hat?
- **Wer** merkt **jetzt** eine **gute Stimmung** in **sich selbst**?“

**Weitere Möglichkeit: Gottvertrauen - ohne vorher die Fragen s.o. zu stellen - Fortsetzung s o.** Nach: - „Ich freue mich, weil ich mich ganz lieb habe“:

„Es gibt jemanden der **Dich** richtig **gut** kennt. **Er** kennt **Dich** bei Deinem Namen. Es ist der **liebe Gott!** **Er** freut sich sehr, dass es **Dich** gibt und **er ist Dir jetzt ganz nahe**. **Er** hat **Dich so lieb** und weiß, was **Du gut** kannst! Er sieht, wie Du mit Dir umgehst. Vielleicht spürst Du etwas.

Gehe nun in Dein Gefühl!“ Kleine Pause – „Und sage zu ihm: Lieber Gott, ich danke Dir für...“ Pause. „Lieber Gott, ich bitte Dich für...“ Pause. „Amen“.

„Langsam kommen wir alle wieder hier im Klassenzimmer an. Nun machst Du Deine Augen auf, der Mund bleibt noch zu.

Nimm Deine Arme hoch und Du kannst Dich jetzt recken und strecken. Mach‘ bitte noch mal die Augen zu.:

- **Wem** hat diese Übung gutgetan?
- **Wer** hat gemerkt, was er / sie **gut kann**
- **Wer** hat gemerkt, dass er / sie **sich selbst ganz lieb hat**?
- Nun können wir auch selbst wahrnehmen, wie wir aufblühen, **denn jeder** erkennt seine guten Fähigkeiten und lebt im Gottvertrauen. Und wenn Du z.B. nachts allein bist, bist Du nicht ganz allein, denn der liebe Gott ist bei DIR!“

Diese Übungen habe ich selbst entwickelt und wende sie seit ca. 5 Jahren regelmäßig in allen Klassen von 1-10 an, denn die Stimmung verändert sich sehr positiv, sodass die SchülerInnen

- in die Ruhe kommen
- und merken, was sie gut können.
- werden aufmerksam
- und sind authentisch.

Somit sind die Schüler ganz bei sich selbst, verhalten sich gut und bekommen viel Wertschätzung und Lob für ihr Verhalten! SchülerInnen erhalten oftmals in der Familie und in der Schule zu wenig gute Wertschätzung. Mit dieser Übung verbessert sich sofort die Stimmung ganz positiv!

### **Weitere Übung:**

Wenn zwei Schüler im Streit miteinander sind, gehe ich mit ihnen in den Flur frage ich sie:

- „Wollt Ihr in dieser Stimmung bleiben?“ Antwort: „.....“
- „Was könnt Ihr tun, um wieder in den Frieden zu kommen?“ Antwort:“...“

Eigene Antwort und Verhalten: Sie entschuldigen sich.

Dann leite ich an: „Sage ihm / ihr: **Ich gehe gut mir Dir um** -und gebt Euch die Hand!

Und der / die andere sagt:

**„Ich gehe gut mit Dir um!** - einmal der eine / dann sofort der andere - insgesamt fünfmal - hin – und – her - und jedes Mal beim Sprechen die Hand drücken!“

### **Erfahrung:**

Aus Erfahrung mit zwei Schülern der 3. Klasse vor ca. 5 Jahren, die im Streit in der ersten Stunde ins Klassenzimmer kamen; bin ich mit ihnen in den Flur gegangen und habe mit ihnen diese Übung gemacht

Beim dritten Mal – mit: „Ich gehe gut mir Dir um“ – jeder einzelne – dann fingen beide an zu lachen, beim fünften Mal sind beide spontan Arm in Arm miteinander wieder ins Klassenzimmer gegangen und freuten sich – das war bei meiner ersten Anwendung vor ca. fünf Jahren.

In fast jedem RU fragen die S, ob wir jetzt wieder diese Ruhe – Übung machen können.

Vor zwei Jahren kam ein 9. Klässler auf mich zu, der eine Woche vorher diese Übung mit seinem Mitschüler nach meiner Anleitung gemacht hatte und sagte: „Das ist nicht mehr mein Feind!!“ So sind sie viel besser miteinander umgegangen.

Vor einiger Zeit (Frühjahr 2020) verhielt sich ein 8.Klässler (M-Klasse) so:

Der Schüler J. wurde von seinem Tischnachbarn geärgert. Dieser Schüler J. sagte freundlich zu ihm: „Achte mal auf Dich!“ Reaktion des Tischnachbarn: „Oh, Entschuldigung“. Und sofort war die Stimmung wieder gut, keinen Ärger!

Rückmeldung von einer Erstklässlerin:

Sie hat die Übung- guter Umgang mit sich selbst – mit ihrer Mutter gemacht. Und nun geht es ihre Mutter viel besser! Sie merkt, was sie tut, sagte sie mir.

In meiner Mappe habe ich schriftliche Rückmeldungen von SchülerInnen, die sie mir gern schreiben wollten.

(Barbara Adorf)

## Affirmationen zur eigenen Übung der Entspannung:

### Ruheübung mit bewusstem Atmen:

(z.B. - beim Einatmen bis 5 zählen,  
und beim Ausatmen bis 5 zählen).

Zu sich selbst 5x gedanklich in Ruhe sagen:

**Gute Gedanken halten mich gesund,  
machen mich fit, lebendig  
und mein Leben b u n t !**

(B.A.)

**Ich bin ganz bei mir  
in dieser Zeit,  
ich atme ruhig und ganz w e i t !**

(B.A.)

#

**Ich gehe gut mit mir um,  
ich gehe gut mit anderen um !**

(B.A)

**Ich will im Alltag  
in Frieden leben,  
denn das wird mir  
Freude und G L Ü C K geben!**

(B.A.)

In der Nacht und in Ruhezeiten mit  
guten Gedanken in guter Stimmung sein: (5x)

**Ich erhol' mich gut und  
ruh' mich aus,  
bin ganz entspannt  
das merk' ich auch!**

(B.A.)