



„Für mich ist der Tankstopp eine Möglichkeit, im oft viel zu vollen und stressigen Schulalltag zu mir zu kommen und mich für kurze Zeit auf Impulse oder Gedanken einzulassen.“

MARIA, 14 JAHRE

„Die Atemübung hilft mir sehr, weil sie mich ruhiger und konzentrierter macht.“

BOYANG, 16 JAHRE

„Ich finde die Atemübungen sehr gut, weil man dadurch viel entspannter ist und runterkommt.“

NATALIAA, 16 JAHRE

„In den Tankstopp komme ich, um Kraft zu tanken und mich mal auf was anderes zu konzentrieren. – Möglichkeit für mehr Zeit mit Gott.“

LUCIA, 15 JAHRE

„Ab und zu brauche ich einen Moment Ruhe zwischen den anstrengenden Stunden. Vor allem in der Klausurenphase bin ich dankbar für die Momente der Stille.“

CHIARA, 15 JAHRE

Wenn alles zu laut wird:

Erste Schritte auf dem Weg zu Momenten der Stille in der Schulkultur

Cristina Polanco, Lehrerin an der Katholischen Schule Liebfrauen, Berlin

Rufen und Schreien auf dem Schulhof, angeregte Unterhaltungen mit Klassenkamerad*innen, Lachen, Stühle, die umkippen oder verschoben werden, Türen, die zuknallen – alles Geräusche, die im schulischen Alltag vollkommen normal sind. Doch diese permanente Geräuschkulisse hinterlässt Spuren bei allen Beteiligten. Manchmal sind es einfach zu viele Eindrücke, die unser Gehirn zu verarbeiten hat, der Lärm stresst uns und macht uns auf Dauer krank. Stille dagegen entspannt, stärkt die Psyche und hilft uns, wieder bei uns anzukommen. Sie ist ein ganz wesentlicher Faktor, wenn wir mental gesund bleiben wollen: Stille ist heilsam.

Neben der psychischen Komponente hat die hohe Geräuschkulisse, der Kinder, Jugendliche sowie Lehrer*innen tagein-tagaus ausgesetzt sind, auch eine kognitive Dimension. Denn Lärm und Stress schaffen Probleme, wenn es um das Lernen geht. Konzentration ist gefragt und wird enorm erschwert durch diesen Umstand.

Wie schaffen wir es also, bei den gegebenen Rahmenbedingungen in der Schule zur Ruhe zu kommen? Ist das nicht illusorisch? Haben Ruhe und Stille überhaupt einen Platz in der Schule? Oder sprechen wir hier über ein Oxymoron?

Dieser Artikel zeigt auf, mit welchen z. T. kleinen Schritten an der Katholischen Schule Liebfrauen in Berlin eine neue Richtung zu mehr Ruhe im Schulalltag eingeschlagen wird.

Praktische Ideen und Formatvorschläge

Atemübungen

Unser Atem erhält uns am Leben und ist unsere essentielle körperliche Kraftquelle. Sind wir nervös oder gestresst, ist unser Atem meist flach, die Sauerstoffversorgung ist suboptimal und die Konzentrations- und Lernfähigkeit dadurch beeinträchtigt.

In diesem Zusammenhang hilft es, vor Klassenarbeiten oder in späten Unterrichtsstunden eine kurze Atemübung mit den Schüler*innen durchzuführen. Hierfür sitzen sie, stellen beide Füße nebeneinander auf, legen die Arme angewinkelt vor sich auf den Tisch, sodass die eine Hand auf der anderen ruht, und legen die Stirn entspannt auf dem oberen Handrücken ab. Sie schließen die Augen, sind still und atmen tief durch die Nase ein und aus. In ihrer Anleitung wiederholt die Lehrkraft:

„Ich atme ein, ich atme aus. Ich atme ein, ich atme aus...“

Ich bin ruhig und entspannt.

Die Luft strömt durch meine Nase ein. Ich merke, wie mein Brustkorb sich hebt beim Einatmen. Mein Brustkorb senkt sich, wenn ich ausatme und die Luft aus meinen Lungen entweicht.

Ich bin ruhig und gelassen. Ich atme tief ein und aus.“, etc.

Wichtig ist es, langsam und mit ruhiger Stimme zu sprechen, immer wieder Pausen einzubauen und so Momente der Ruhe zu schaffen.

Es reicht, diese Übung für ca. fünf Minuten durchzuführen. Danach sollte man zwei bis drei Körperdehnungen im Sitzen ausführen, um den Körper wieder zu vitalisieren.

Das tiefe und entspannte Atmen lässt die Schüler*innen zur Ruhe kommen, ihre Atemfrequenz sinkt. Dadurch wird ihr Gehirn mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt, der Körper entspannt sich, der Geist kommt zur Ruhe. Im Anschluss ist ein deutlich fokussierteres Arbeiten zu beobachten. Bei Klassenarbeiten kam es nach dem Austeilen nicht, wie sonst oft, zu hektischen Fragen, vielmehr war es still im Klassenraum, die Stimmung war hochkonzentriert.

Auch Vertretungsstunden können in diesem Zusammenhang sinnvoll genutzt werden. Atemübungen sind ohne viel Vorbereitung jederzeit einsetzbar, wenn man das Prinzip einmal verinnerlicht hat. Infolge einer solchen Erfahrung von Ruhe und Zu-sich-Kommen ist eine gute Atmosphäre geschaffen, in der die Schüler*innen nachvollziehen können, wie wichtig unser Atem ist und wie er uns helfen kann, uns selbst zu beruhigen und unsere Emotionen zu regulieren. Atemübungen können so einen selbstermächtigenden Impuls zur mentalen Gesundheit geben. Wir geben den Schüler*innen auf diesem Weg ein wirkungsvolles Mittel an die Hand, das sie im Schulalltag, aber auch in jeder anderen Lebenslage nutzen können.

Tankstopp

Bei diesem Format handelt es sich um eine spirituelle Auszeit von zehn Minuten in einer Pause, die wöchentlich stattfindet. Alle Schüler*innen haben die Möglichkeit, sich in der Kapelle einzufinden, statt auf den Schulhof zu gehen. In dieser Pause schaffen wir Raum für Stille, singen gemeinsam und geben einen Impuls zu einem Thema (z. B. Dankbarkeit, Mut etc.). Der Tankstopp ist wie eine kleine Insel mitten im hektischen Schulalltag. Er ermöglicht uns, in Kontakt mit uns und zu Gott zu treten, sprich: aufzutanken, wie der Name impliziert. So können wir regeneriert und mit neuer Energie in die weiteren Unterrichtsstunden gehen.

Yoga-AG

Yoga ist seit Jahren integraler Bestandteil vieler Antistressprogramme und erfreut sich großer Beliebtheit. Es hilft uns, unsere Muskeln zu trainieren, die Bänder zu dehnen, aus dem Kopf „auszusteigen“ und unseren Körper besser wahrzunehmen. Dies geschieht gleich zu Beginn einer Yogastunde durch verschiedene Atemübungen und -techniken, die erlernt werden. Das vorrangige Ziel besteht meist darin, tief zu atmen und den Körper somit mit genügend Sauerstoff zu versorgen und auf diesem Wege zu entspannen.

Die folgenden Yogaübungen werden synchron zum Atmen ausgeführt, wodurch auch hier die Konzentration in den Körper gelenkt wird. Alle Yogastunden beinhalten ferner ein bis zwei Entspannungsphasen in Stille oder mit meditativer Musik. Hier können die Schüler*innen zur Ruhe kommen und in den Körper hineinspüren. Insgesamt wird wenig gesprochen in Yogastunden, die Übungen werden mit geschlossenen Augen durchgeführt. Reize

und Ablenkungen werden somit reduziert, die Teilnehmer*innen kommen mental zur Ruhe, obwohl sie sich körperlich fordern. Nach einem langen Schultag bietet die Yoga-AG dadurch eine Gelegenheit, Stress abzubauen.

Bei allen hier vorgestellten Ideen sind die Momente der Stille der Schlüssel. Ohne sie können wir nicht zu uns kommen. Die Erfahrungen an unserer Schule zeigen, dass die Kinder und Jugendlichen dafür dankbar sind.

Sie, die Generation Alpha, die „Digital Natives 2.0“, die von frühester Kindheit an mit Smartphones in Berührung gekommen sind, keine Welt ohne Internet kennen, stellen die bisher am stärksten technologisch vernetzte Bevölkerungsgruppe dar. Das Risiko der digitalen Ablenkung für unsere Schüler*innen ist enorm. Wie viele Minuten am Tag verbringt ein*e Jugendliche*r heutzutage wirklich in Stille? Kopfhörer im Ohr, das Handy, das bei jeder Nachricht vibriert, und so weiter. Die hohen Anforderungen, die unser Schulsystem an die Schüler*innen stellt, kommen noch dazu. Spätestens seit der Pandemie sind die Zahlen von Kindern und Jugendlichen, die psychisch erkranken, so hoch wie nie zuvor. Es verwundert nicht, dass gerade in diesen Zeiten der Ruf nach Stärkung der mentalen Gesundheit immer lauter wird.

Insbesondere die Schule trägt hierfür in vielfacher Hinsicht eine große Verantwortung. Sie ist ein zentraler Lebensort für unsere Kinder und Jugendlichen. Außerdem beeinflusst die mentale Gesundheit direkt die Lernfähigkeit und Leistungsentwicklung, und nicht zuletzt können wir durch Prävention langfristige Folgen von mentaler und psychischer Überlastung vermeiden. Stellen wir uns also dieser Aufgabe und stärken wir die uns Anvertrauten. Mehr Stille im Schulalltag kann in diesem Zusammenhang einen wirklichen Unterschied machen. ■

Stille im Ohr – Impulse aus der Redaktion

REBECCA HABICHT

**Stille inmitten
von Gewalt:** Maison
d'Abraham, Ost-Jerusalem
im Februar 2026

