

## WELCHE FARBE HAT DIE STILLE? MUSIK ERFAHREN IN DER ACHTSAMKEIT

---

Elisabeth Karrer

*«Musik umfasst Stille und Klang, Zuhören und Ausdruck.» (Rose, 2017, S. 461)*

Wie können wir als Lehrpersonen in der Volksschule Musik nutzen, um Kindern Stille-Inseln in einer lauten Welt zu ermöglichen? Welche Rolle spielt dabei die Achtsamkeit?

Im Schulalltag singen Mädchen und Knaben im Musikunterricht, musizieren auf Instrumenten wie Boomwhackers oder Stabspielen und bewegen sich zu Musik. Das schulische Musikerlernen folgt einer jahrzehntelangen Tradition der Musikpädagogik, welche sich durch ihre nach aussen orientierten und formellen Strukturen auszeichnet. Dies manifestiert sich in der Präsenz des Normativen anstelle des Individuellen. Wir sind es gewohnt, musikalischen Lerninhalten zielorientiert zu folgen, Töne richtig zu treffen oder fehlerfrei zu rhythmisieren. Das Empfinden des Singklanges, die persönliche Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler rückt dabei häufig in den Hintergrund. Wie wird es möglich, die individuelle Empfindung zu stärken und in den Lernprozess miteinzubeziehen?

Nebst dem Fachunterricht wird Musik als Aktivierung von Schülerinnen und Schülern in verschiedensten Schulsituationen (als Morgeneinstimmung, zur thematischen Unterstützung von Fachinhalten, in Bewegungspausen usw.) genutzt. Wie die Musik auf Schülerinnen und Schüler wirkt, lässt sich höchstens aus ihren Reaktionen schliessen.

Alternative Musizier- und Hörerfahrungen in Form von achtsamkeitsorientierten Musikübungen richten sich tendenziell nach innen. Diese lassen sich genauso wie die eben erwähnten Aktivierungen überfachlich in den Schulalltag einbinden. Dadurch werden Stille-Inseln eröffnet, in denen Kinder lernen, sich selbst wahrzunehmen. Durch das Erleben von Klängen und Stimmen erfahren sie die Verbindung zur eigenen Körperlichkeit und räumen dem eigenen Spüren einen Platz ein.

Die Musikpädagogik und die Praxis der Achtsamkeit sind zwei Felder, welche nur selten miteinander in Bezug gesetzt werden. Dies wirft spannende Fragen auf: Wie resultiert aus einer Synthese eine mögliche

musikalische Achtsamkeitspraxis für Kinder? Wie kann diese praktisch angewendet werden? Wie befruchten sich die beiden Felder? Und konkret am Beispiel des Hörens: Wie lässt sich das individuelle „konzentrierte Hören“ durch Stille-Inseln sensibilisieren?

## Aktionsfelder

Aktionsbereiche wie Singen und Sprechen, Hören und Sichorientieren, Bewegen und Tanzen sowie Musizieren, wie sie im Lehrplan (LP) 21 als Kompetenzbereiche für den Fachbereich Musik (D-EDK, 2016) beschrieben sind, können als Grundlage für achtsamkeitsorientierte Aufgabenstellungen dienen.

## Hören – Horchen – Lauschen

Menschliches Hören wird hauptsächlich dem auditiven Sinnessystem zugeordnet (Zimmer, 2012). Die Wahrnehmung von Vibration und somit die Fähigkeit, den Klang mit dem ganzen Körper wahrzunehmen, gehören mit dazu. Im LP 21 gilt die Schulung und Entwicklung eines aktiven Hörens als Ausgangspunkt jeglichen musikalischen Tuns (D-EDK, 2016). Hören im Zusammenhang mit Achtsamkeitsschulung bedeutet die auditive Wahrnehmung auch als alternativen Zugang zu sich selbst in den Unterricht zu integrieren. Das Hören kann sich in der praktizierenden Aufmerksamkeit in ein Horchen oder gar Lauschen verwandeln. In diesem Zusammenhang wird von einem Hören gesprochen, welches das innere Hören wie auch die Ästhetische Hörerfahrung miteinbezieht. Folgende Gehmeditation liefert ein Empfinden dafür: «Höre während des Gehens nicht damit auf, die schönen Dinge um Dich herum, über Dir und unter Dir wahrzunehmen. Atme ein und aus, um mit den Dingen in Berührung zu bleiben» (Nhat Hahn 2010, S. 36). Dies bedeutet, das unvoreingenommene Hören der Kinder zu stärken, sodass eine eigene Bildung ihrer Hörästhetik realisierbar wird.

*Leitidee 1: Die Kinder werden auf ihrem Lernweg begleitet, ganz Körper, ganz Ohr und mit der Welt im Klang verbunden zu sein.*

## Singen als eine Erfahrung in der Gegenwart

In Musiklektionen sowie im gesamten Schulalltag erhalten Schülerinnen und Schüler vielfältige Gelegenheiten, in die Welt der Lieder und Melodien einzutauchen. Dadurch schulen sie ihre musikalisch differenzierte Vorstellung im konventionellen Rahmen. Das beinhaltet beispielsweise das Anwenden verschiedener Lautstärken von piano bis forte oder das Erkennen von Rhythmusstrukturen. Das Singen im Klassenverband symbolisiert dabei die musikpädagogisch verbreitete Komponente: «Singen und Musizieren sind Teil der rituellen Kultur und daher direkt oder indirekt soziale und sozialvermittelte Handlungen» (Stadler Elmer, 2015, S. 136).

Singen im Kontext von Achtsamkeitsschulung ist wenig verbreitet. Praktikerinnen wie Kreuzsch-Jacob (2002) und Rose (2017) nutzen einfache und vertraute Vokalismen, Melodien und Liederfragmente, um sonore Klangereignisse in der Gruppe zu bilden, welche auf die Schülerinnen und Schüler meditativ wirken. Weiter verwenden sie Lieder mit Texten, die Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Imaginationen thematisieren und damit die innere Welt der Schülerinnen und Schüler stimulieren. Reck (2014) spricht vom Singen als Lebenshaltung und beschreibt das menschliche Bedürfnis, singend im Alltag zu sein, auch wenn dies in unserer digitalisierten, medienüberfluteten Zeit mehr und mehr verloren zu gehen droht. Zentral meint er das selbstvergessene Singen im Alltag. Diese Ausdrucksweise unterscheidet sich von den rein musikalisch orientierten Singbeziehungen, indem es nicht primär durch die Beziehung mit dem Aussen hervorgerufen wird. So entstehen Gesänge wie Circlesongs, Chorimpros und Loops, welche sich für Stille-Inseln eignen. Rose (2017) formuliert das Singen als eine verkörperte Erfahrung, die das Hören, ein Körpergewahrsein sowie den Atem umfasst, und beschreibt darin die Präsenz in der Gegenwart. Daraus soll eine individuelle Erfahrung der Schülerinnen und Schüler resultieren, welche nicht über Fremdresonanzen, sondern über die eigene musikalische Empfindung gewagt wird.

*Leitidee 2: Die Kinder werden durch eine verkörperte Singpraxis eingeladen, dem Singklang, der Bewegung und dem Atem zu folgen, immer abhängig von ihrer gegenwärtigen Verfassung und Erfahrung.*

## Das Gestalten von Klängen auf Instrumenten und die rhythmisierte Bewegung als Erfahrungen von körperlicher Resonanz

Die Lust von Schülerinnen und Schülern nach eigener Entfaltung in der Musik wird geweckt durch das (Mit-)Erleben von Musizierenden. Die Musikpädagogik baut darauf auf, verwendet das schulische Instrumentarium und führt die Kinder zu einem elementaren Ensemblespiel. Dies beinhaltet beispielsweise das Erlernen von Spieltechniken oder den Umgang mit Instrumenten. In der Praxis steht dabei oft das Begleiten von Liedern im Zentrum. In diesem Zusammenhang schätzen es Schülerinnen und Schüler, die Körperpercussion, wie das Patschen oder das Klatschen, einzusetzen.

Das Spielen von Instrumenten ist in Stille-Inseln eher unbekannt. Es gibt dennoch Fachpersonen, die in ihrer Achtsamkeitspraxis Musik durch aktives Spiel mit Instrumenten und Objekten wie Steinen oder Wassergläsern einsetzen. Selbstklingende Instrumente wie Klangkugel, Klangschale, Glocke, Becken, Trommel, Meerestrommel, Glockenspiel, auch Naturtoninstrumente genannt, bieten dabei Klangmöglichkeiten für achtsame Unterrichtssequenzen (vgl. Kreusch-Jacob, 2002, Hess & Zurek, 2015). Im Zentrum des musikalischen Spiels steht das Hören der entstehenden Klangwelt. Durch die musikalischen Schwingungen können Schülerinnen und Schüler darüber hinaus die Klangintensität einzelner Töne mit ihrem Körper spüren. Es entsteht eine körperliche Resonanz, ein Widerhall im eigenen Körper. Einerseits kann diese Erfahrung in der Gruppe erzeugt werden, indem Mitschülerinnen und -schüler einzelne Klänge und passende Tonfolgen wiederholen und variieren. Andererseits stellt sich das Gleiche mit körpereigenen Klängen wie bei einem leisen Klatschen oder einem Wiegen im Grundschrift ein.

*Leitidee 3: Den Kindern wird in Form von Klang und Rhythmus ein Raum geschaffen, um sich körperlich sowie mit den in Schwingung versetzten Klangkörpern getragen zu fühlen und mit sich selbst und der Gruppe in Resonanz zu stehen.*

## Stille-Inseln gestalten

Stille-Inseln können nun aus den oben beschriebenen Aktionsfeldern so gestaltet werden, dass die Leitsätze 1 bis 3 in die Praxis umgesetzt werden können.

## Planungsorientierung: Achtsamkeit und fünf Arten, Musik zu hören

Als Planungsorientierung sollen die Spalten 1a und 1b sowie die Ebene F dienen, die im Unterrichtsmodell (Abbildung 16) verbunden wurden. Der Fokus liegt auf der Körperarbeit sowie auf der subjektiven Aufmerksamkeit des Hörens.

Kabat-Zinn, der wesentlich dazu beitrug, Achtsamkeit im Westen bekannt zu machen, nennt die Elemente der Achtsamkeitspraxis (2013), welche in Spalte (a) dargestellt sind. Diese dienen Schülerinnen und Schülern dazu, sich aufmerksam und vertrauend auf die eigene Körperwahrnehmung einzulassen.

Nhat Hahn (2010) beschäftigte sich detailliert mit den Daseinselementen «Wahrnehmung», «Gefühle» und «Gedanken». Darauf aufbauend formulierte Röcker (2015) zum Thema «Klang als Weg zur Achtsamkeit» die Kategorien I – IV, dargestellt in Spalte (b). Diese werden mit der Kategorie: Musik als ästhetische Erfahrung (Kraus 2017) angereichert.

Im Rahmen der Musikförderung ist der Austausch (F) über gemachte musikalische Erfahrungen ein aktuell formuliertes Anliegen. Schülerinnen und Schüler sollen dabei unterstützt werden, ihre eigenen Gefühle und ihr Empfinden im Hören wahrzunehmen, über Musik zu reden und Musik zu beschreiben (D-EDK, 2016).

In der praktischen Arbeit lassen sich die Elemente der Achtsamkeit (A–E) vielfältig mit den fünf Arten des Musikhörens (I–V) kombinieren. Der anschließende Dialog (F) über die gemachten Erfahrungen der Kinder bietet Möglichkeiten der Verbindung und Stärkung in der Gruppe.

Achtsamkeitspraxis für Kinder – konkret	
<b>Achtsamkeit (a)</b>	<b>Musik hören (b)</b>
A Body Scan/Körperwahrnehmung	I Musik und Wahrnehmung
B Körperschulung/Yoga	II Musik und Gefühle
C Atem	III Musik und Gedanken
D Sitzmeditation	IV Musik als Objekt der Achtsamkeit
E Gehen	V Musik als ästhetische Erfahrung
F Dialog/Ausdruck über das Erlebnis/Austausch über die Erfahrung	

Abbildung 15: Elemente der Achtsamkeitspraxis in der Musik

## Themenwahl

Um konkrete Achtsamkeitsinseln im Schulalltag zu schaffen, eignen sich Themen, die an Erfahrungen und Empfindungen des Alltagslebens anknüpfen. In Abbildung 17 sind dazu Vorschläge in Form von Metaphern und Symbolen genannt. Sie stellen die eigene Person ins Zentrum und betonen dabei das Verbundensein mit der Erde als Lebensraum, mit der Natur, Tieren und vor allem mit Menschen, welche die einzelnen Schülerinnen und Schüler kennen.



Abbildung 16: Themen

## Erfahrung – Angebote für Unterstufe und Kindergarten

Die hier vorgestellten Achtsamkeitsübungen zeigen Stille-Inseln zum Thema «Freude». Diese können variantenreich kombiniert wie auch einzeln erfolgen. Die Lehrperson (LP) befindet sich zusammen mit den Schülerinnen und Schülern (SuS) in einem Raum, in dem jedes Kind einen Platz zum Sitzen/Liegen (auf Kissen) hat und sich im Stehen grossräumig bewegen kann, am besten in einem Klassenkreis.

### Ankommen

Jedes Kind steht auf seinen Fusssohlen in Kontakt mit dem Boden. Die LP singt einen langanhaltenden Sington auf «O». Die SuS stimmen mit ein. Gemeinsam lassen sie ihre Stimmen ausklingen und hören dem Klang in der Stille nach. Dieses Einsingen wird in verschiedenen Tonhöhen wiederholt. *Wie habe ich beim Singen meinen Atem gespürt? Wie habe ich gemerkt, dass es still wurde?*

Die Klasse singt das ritualisierte Lied «Im Wald, im schöne grüne Wald» (Heusser, 2006). *Wie spüre ich meinen Körper? Wie stelle ich mir mein Plätzli vor?* Als Variante halten sich die SuS die Hände an ihre Wangen, schliessen die Augen und summen das Lied. *Wie war der Klang meiner Stimme? Wie konnte ich die Vibration des Gesichtes wahrnehmen?*

### Sich einpendeln in der Liedmelodie

SuS sitzen im Schneidersitz. Die LP spielt den ersten Teil des Liedes: «Bisch Du glücklich und du weisch es, klatsch i d'Händ» (Heeb & Schär, 2015) zweimal in langsamem Tempo und beendet die Melodie im Ritardando. *Welche Stimmung löst die Melodie bei mir heute aus?*

Die Klasse steht im Kreis. Zusammen singen sie diesen Liedteil und pendeln sich dabei in einen bewegten Grundpuls ein, indem jede Person die Füsse im Halbtakt, abwechselnd rechts und links, weich auf dem Boden aufsetzt. Die Kinder bereichern den Singklang, indem sie abwechselungsweise nach dem Wort «Händ» ihre Hände nahe an das rechte und linke Ohr führen und sachte klatschen. *Wie nahm ich den gemeinsamen Klassenrhythmus wahr?*

## Klang des eigenen Klatschens

SuS stehen mit lockeren Knien auf beiden Füßen. Synchron beginnt die Klasse die Arme parallel nach oben und wieder nach unten zu schwingen. Die Bewegung wird dabei immer grösser ausgeführt. Durch den wiederholenden Schwung beginnen die Hände zu klatschen. Anschliessend lassen die SuS auf ein Zeichen der LP ihre Bewegung der Arme auspendeln. *Wie kann ich den Klang des Klatschens beschreiben?*

Die SuS sitzen aufrecht und schliessen die Augen. Sie gestalten nahe am Körper eigene Klatschklänge in loser Abfolge und hören den Körperklängen nach. *Gehört der Klang zu mir?*

## Gespielte Trommelklänge zum Hören

In der Mitte des Kreises steht eine grosse Trommel. Die LP oder ein Kind trommelt einzelne Klänge abwechselnd mit Pausen in leiser Musizierweise. Die SuS hören mit geschlossenen Augen zu. *Welche Gedanken sind beim Hören entstanden?*

Die LP spielt anschliessend eine ausgeformte Trommelmusik, welche sie als entspannend und in sich rund empfindet. *Was bedeuten mir die gehörten Trommelklänge? Kann ich beschreiben, wie sich meine Stimmung durch die Musik verändert hat?*

In Gruppen erfinden die SuS ähnliche Klangfolgen und spielen sie anschliessend der Klasse vor. *Wie konnte ich mich auf die Variationen einlassen? Möchte ich die gehörte Musik beschreiben?*

## Freude hören

Rücken an Rücken sitzen die SuS im Langsitz. Sie schliessen die Augen. Die LP spielt eine Tonaufnahme von «Butterfly» (Grieg, 1886). Nachdem die Musik verklungen ist, tauschen sich die Paare über die gehörte Musik und ihre persönlichen Erlebnisse aus. *Kannst Du zur gehörten Musik etwas beschreiben, ein Gefühl, ein Bild? Welche Gedanken sind beim Hören entstanden?* Anschliessend legen sich die SuS hin und spüren die Auflageflächen des Körpers. Die LP lässt die Musik nochmals ertönen und gibt den SuS die Anweisung, sich während des Hörens auf den eigenen Atem zu konzentrieren und dabei die Musik zu geniessen. *Wie fühlst du*

*dich, nachdem die Musik (noch einmal) geklungen hat? Vielleicht hat sich dein Atem verändert während des Musikhörens?*

## Tanzen im vertrauten Zusammensein

Die SuS sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis und hören auf die Lehrperson, die auf ihrem Instrument mehrmals die 1. Phrase des Kanons «Jamba Heya» (Führe, 2016) spielt. *Was erzählt dir die Melodie?*

Die Klasse steht im Kreis. Sie singt die Liedmelodie wiederholend auf die Silbe «No» und formt damit einen weiten Klang. Als Erweiterung legen LP und die SuS ihre Hände auf die Handflächen der nebenstehenden Personen. Mit einem wiederholenden Anstellschritt singt die Klasse loopmässig die Liedmelodie und betanz so meditativ den Raum.

*Wie hast du das Zusammenspiel von deiner rhythmischen Bewegung und dem gleichzeitigen Singen wahrgenommen? Wie spürte ich mich als Teil der Gruppe? Konnte ich die Freude, welche das Lied besingen will, spüren?*

## Schlussgedanke

Es gibt viele Möglichkeiten, Musik als Medium für Stille-Inseln in den Schul- und Kindergartenalltag zu integrieren. In Lehrmitteln und Fachzeitschriften zum Fachbereich Musik wie zur Zielstufe können Lehrpersonen zahlreiche Inspirationen finden. Passende Lieder und Verse, einfache Spielsätze und ausgewählte Musik dienen dabei als Unterrichtsmaterial. Aus diesem Fundus ist es Lehrpersonen möglich, Stille-Inseln analog zum vorgestellten Thema «Freude» zu entwickeln und diese mit weiteren Achtsamkeitsübungen zu kombinieren. Musikerfahrungen im Rahmen der Musikpädagogik mit einer Haltung der achtsamen Konzentration unterstützt Kinder dabei, Musik so zu erleben, dass sie berühren kann.

*«Stille im Klang erleben und dabei spüren, dass unser Körper, unsere eigene Stimme das Instrument ist, durch das der Klang in die Welt kommt, bringt uns auf die eigene Mitte zurück.» (Kreusch-Jacob, 2002, S. 7)*

## Literatur

- D-EDK (2016). Lehrplan 21/Fachlehrplan Musik. Online unter <https://www.lehrplan.ch> (abgerufen 22.09.2018).
- Führe, U. (2016). Start-up 2. PaMina 2006, 33.
- Grieg, E. (1886): Lyric Pieces op. 43 No. 1, Butterfly. Online unter: <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=Grieg,+E.+:+Lyric+Pieces+op.+43+No.+1,+Butterfly&ie=UTF-8&oe=UTF-8> (abgerufen 12.11.2018).
- Heeb, R. & Schär, H. (Hrsg.) (2015). Sing mit, Liederbuch. St.Gallen: Lehrmittelverlag.
- Hess, P. & Zurek, P. E. (2015). Klangschaalen. München: Kösel Verlag.
- Heusser, W. et. Al. (Hrsg.) (2006). Eifach singe. Zürich: Lehrmittelverlag.
- Kraus, K. et. al. (2017). Ästhetische Bildung und Kulturelle Teilhabe – von Anfang an! Bern: Netzwerk Kinderbetreuung.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation – Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München: O.W. Barth Verlag.
- Kreusch-Jacob, D. (2002). Zauberklänge der Welt. München: Kösel Verlag.
- Nath Hahn, T. (2010). Das Wunder der Achtsamkeit. München: Theseus Verlag.
- Nath Hahn, T. (2010). Entdecke den Schatz in deinem Herzen. München: Kösel Verlag.
- Reck, Th. M. (2014 (pdf., 8.11.)). Singen als Lebenshaltung, Referat im Rahmen der Musiktagung «Stimme Kind Kindheit». Rorschach: PHSG.
- Röcker, A. E. (2010). Klang der Welt zur Achtsamkeit. München: Südwestverlag.
- Rose, B. (2017). Achtsamkeit im Takt. In Willard, Ch. & Saltzman, A. (Hrsg.), Achtsamkeit für Kinder. (S. 458–492). Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.
- Stadler Elmer, S. (2015). Kind und Musik. Basel: Herder Verlag.
- Zimmer, R. (2012). Handbuch der Sinneswahrnehmung. Berlin: Herder Verlag.