Stille verbindet:

Wie Schweigen uns aufmerksam macht

Matthias Schmidt, Religionslehrer am Beethoven-Gymnasium und Willi-Graf-Gymnasium, Berlin

Stille muss nicht einsam sein – sie kann auch gemeinsam erlebt werden! Die Kartäuser-Mönche zeigen: Im Schweigen entsteht eine besondere Form von Gemeinschaft. Sie sagen: „In der Stille wird das Wesentliche klar". Doch wie funktioniert das? Probiert es selbst aus mit zwei einfachen Spielen, die Konzentration, Vertrauen und nonverbale Kommunikation fördern.

1. „The Mind" Das stille Kartenspiel[1]

So geht's:

- Ihr spielt in einer kleinen Gruppe (3–5 Personen).
- Jede*r bekommt Karten mit Zahlen (z. B. von 1 bis 100), die aufsteigend in die Tischmitte gelegt werden müssen – ohne zu sprechen!
- **Regeln:**
  - Beginnt mit nur einer Karte pro Person.
  - Legt nacheinander Eure Karten ab – aber in der richtigen Reihenfolge, die kleinste Zahl zuerst, die höchste Zahl zuletzt!
  - Wenn jemand seine Zahl zu früh oder zu spät legt, verliert die Gruppe ein „Leben".
  - **Ziel:** Spürt den „richtigen Moment", um Eure Karte zu legen – ohne Worte, nur durch Blickkontakt und Intuition!

Was ihr beobachtet:

- Wie verständigt Ihr Euch ohne Sprache?
- Woran merkt Ihr, dass jemand unsicher ist?
- Was hilft Euch, als Gruppe im Flow zu bleiben?

Tipp:

Beginnt langsam und steigert die Anzahl der Karten. Ihr werdet merken: Stille schafft eine besondere Aufmerksamkeit füreinander!

2. „Gemeinsam Zählen" – Die Stehrunde

So geht's:

- Stellt euch im Kreis auf und zählt gemeinsam von 1 bis 20 – aber nur eine Person darf jeweils die nächste Zahl sagen!
- **Regeln:**
  - Es darf nicht abgesprochen werden, wer als Nächstes spricht.
  - Wenn zwei gleichzeitig reden oder zu lange zögern, beginnt Ihr von vorne.
  - **Ziel:** Durch Achtsamkeit und nonverbale Signale (Blickkontakt, Atmung) ein Gefühl für den richtigen Moment entwickeln.

Was ihr entdeckt:

- Wie spürt Ihr, wann der oder die Nächste dran ist?
- Was passiert, wenn Ihr Euch voll auf die Gruppe konzentriert?
- Wie fühlt sich eine „gelungene Stille" an – im Vergleich zu hektischer Kommunikation?

1 Siehe https://www.spiel-des-jahres.de/spiele/the-mind/. Dieses Spiel lässt sich leicht selbst herstellen, die offizielle Version ist allerdings ebenfalls sehr zu empfehlen.