



SYLWIA ZYTYNSKA

# Hörminuten

... geniessen, kreieren und teilen

**Regelmässig im Unterricht eine Minute bewusst hinhören, frei mit Klängen, Stimmen und Geräuschen improvisieren und die entstandenen Cluster als Hörminute miteinander teilen.**

## Klang-App

Mit der Klang-App *hoerminute.ch* (Anleitung) entdecken die Kinder ein Klanguniversum, das zum genauen Hinhören und Mitmachen anregt. Die Hörminute weckt unsere Sensibilität, Vorstellungskraft und den Spass am Entdecken. Eine Minute konzentriert zuhören – und wir bewegen uns anders durch die Welt: offener für die Poesie des Alltags.

## Ein tägliches Ritual

Jeden Tag fünf Minuten mit Hören und Zuhören verbringen. Der Tag beginnt oder endet mit einem kurzen gemeinsamen Ritual. Die Übungen (S. 57) helfen, zur Ruhe zu kommen, aufmerksam zu werden, aufeinander zu hören und miteinander kreativ zu sein.

Die Übungsvorschläge sind flexibel einsetzbar; sie können als Teil eines Arbeitsplans oder einzeln als Impulse zur regelmässigen Sensibilisierung genutzt werden.

**Schulstufe:**  
Klassen 1 2 3 4

**Kompetenzen:**  
die Umwelt hörend wahrnehmen, differenzieren und beschreiben (MU.2.A.1), Themen aus der Lebenswelt zu einer eigenen Musik formen (MU.5.A.1), Medienbeiträge umsetzen und veröffentlichen (MI.1.3), Fokussieren der Wahrnehmung (EZ.2)

**Fächerverbindung:**  
MI

**Kopiervorlagen:**  
• Übungen (S. 57)  
• Anleitung Klang-App (digital)

## Hörminuten aufnehmen

Die Hörminuten der Klang-App können nicht nur angehört, sondern von Schulklassen und Gruppen jeglichen Alters auch selbst kreiert und eingereicht werden; beispielsweise Hörminuten, die während den Übungen aufgenommen wurden. Dafür reicht ein Smartphone oder einfaches Aufnahmegerät. Die Hörminuten an Zuhören Schweiz senden, und vielleicht wird die eine oder andere Minute auch publiziert! Auch junge und etablierte Musikerinnen und Musiker bereichern das Klanguniversum mit ihren Miniatur-Kompositionen. So wird das Verständnis für Neue Musik und Klangkunst geschult, gleichzeitig werden achtsames Zuhören, Ko-Kreation und Innovationsfähigkeit gefördert.



*hoerminute.ch* ist ein Angebot von Zuhören Schweiz. Die Lernplattform bietet vielfältige Angebote rund ums Zuhören (Weiterbildungen für Lehrpersonen, Lehrmittel mit Hörspielen, Klanggedichten u.v.m.).



Hier geht es zur Klang-App



Info

Foto: Tabeca Hueber, Apps with love (handy)

Foto: Tabeca Hueber

Anleitung Klang-App

## Die Hörminute als Ritual

Tipp

- Es gibt kein richtig oder falsch. Alle Klänge sind willkommen.
- Stille ist Teil der Musik.
- Wiederholung gibt Sicherheit.
- Mut zu ungewohnten Tönen fördern.

Als Einführung gemeinsam einige Hörminuten auf der Klang-App anhören und über das Gehörte sprechen.



Trailer Hörminute

### 1. Klangrätsel

- Alle Kinder schliessen die Augen, sitzend oder liegend.
- Die Lehrperson geht im Raum umher und bespielt das Schulzimmer.
- Die Kinder raten anschliessend, was sie gehört haben.

**Tipp:** Eine Hörminute aus der App als Klangquelle benutzen.

Genau hinhören, das Gehörte reflektieren und ausdrücken

### 2. Zeit spüren

- Die Lehrperson startet die Stoppuhr (1 Minute).
- Die Kinder sitzen ruhig, beide Füsse auf dem Boden, Rücken gerade.
- Ohren sanft reiben, Kopf leicht massieren.
- Tief ein- und ausatmen, Schultern rollen.
- Den Körper sanft abklopfen.
- Gemeinsam rückwärts zählen:  
10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

Ruhig werden, im Raum ankommen, Zeit bewusst erleben

### 3. Zeichnen als Klang

- Jedes Kind zeichnet langsam mit Bleistift auf Papier.
- Die Klasse hört dem Klang des Zeichnens zu.
- Variationen mit anderen Stiften.
- Ein Kind dirigiert: schneller / langsamer / stopp.



Genau hinhören und Unterschiede wahrnehmen

„Atmen ist wie eine Einschlafgeschichte des Windes. Es erinnert mich an das Zischen von Walen, wenn sie Luft holen. Es hört sich an, als ob etwas von einem schwarzen Loch verschluckt wird oder wenn etwas im All verschwindet. Manchmal hört es sich an wie ein Kamel, das durch die Wüste galoppiert.“

(Luis, Karim, Charlotte und Berenika)

### 4. Klänge mitbringen

- Die Kinder bringen ein kleines klingendes Objekt von zuhause mit (z. B. Dose, Papier, Zahnbürste, Gummiband, Löffel).
- Die mitgebrachten Klänge werden vorgeführt.
- Die Klasse hört still zu (30–60 Sekunden), dann Austausch über das Gehörte.
- Mehrere Klänge zu einer gemeinsamen Hörsequenz (Hörminute) zusammensetzen. Dabei wird das Gefühl für den Aufbau von Musik, für Stille, Pausen und Dramaturgie geschult.

Eigene Ideen entwickeln, einander zuhören, gemeinsam gestalten

### 5. Rückblick und bewegte Stille

- Eine Minute ganz still sein oder eine Minute stille Bewegung: langsames Gehen oder ruhiges Stehen. Dabei auf Geräusche im Raum achten.
- Danach kurzer Austausch im Kreis: Welche Geräusche waren trotzdem da?
- Welcher Klang oder welche Bewegung war diese Woche besonders schön?
- Lieblingsklang der Woche kurz zeigen oder beschreiben.

Wahrnehmung vertiefen und reflektieren, Woche bewusst abschliessen