ENTSPANNUNG, ACHTSAMKEIT & AUFLOCKERUNGS-ÜBUNGEN

für Kinder und Jugendliche in der Schule

SERVICE STELLE
GESUNDE SCHULE

SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung ... 3

2. Entspannung, warum eigentlich? ... 5

3. Entspannung & Schule – passt das zusammen? ... 7

4. Klassische Entspannungsübungen ... 9
4.1 Bauchatmung (Ballonatmung) ... 9
4.2 Phantasiereise ... 11
4.3 Progressive Muskelentspannung ... 14

5. Achtsamkeit und Konzentration in der Schule ... 17
Die Grundhaltungen der Achtsamkeits-Meditation sind: ... 17
5.1 Achtsamkeits-Meditation ... 19
5.2 Die Staubsaugerübung ... 22
5.3 Fingerchaos ... 24
5.4 Rosinen-Sinnesschärfung ... 25
5.5 Der Gong (Stilleübung) ... 27
5.6 Leise Feder ... 27
5.7 Kutschenfahrt im Nebel ... 28
5.8 Das Teeritual (teatime) ... 29

6. Aufwecker-und Auflockerungs Übungen ... 30
6.1 Fledermaus und Motte ... 30
6.2 Dänische Bulldogge ... 31
6.3 Zahlenspiel ... 32
6.4 Affenstark ... 33

7. Das Miteinander fördern ... 34
7.1 „Fremdsprache“: Diskussion zum Thema Stress und Entspannung ... 34
7.2 Gruppenbild zum Themenkreis Entspannung ... 35

8. Literatur ... 36

1. EINLEITUNG

Entspannung und Schule, passt das zusammen? Immer mehr Schülerinnen und Schüler klagen über Konzentrationsschwierigkeiten und mangelnde Motivation. Ungefähr 15 % der Schülerinnen und Schüler leiden an Nervosität und Prüfungsängsten und haben nicht die nötigen Strategien, um mit Ängsten und Misserfolgen umzugehen. Hinzu kommt eine generelle Zunahme psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Jedes fünfte Kind bedarf bereits einer psychologischen Behandlung und auch der Anstieg verschriebener Antidepressiva ist enorm *(Info: Hauptverband, 2011)*.

Ein ausgewogenes Gleichgewicht in den verschiedenen Lebensbereichen – die School-Life-Balance *(Schmid, 2012)* – stellt hier einen wesentlichen Schutzfaktor für die psychische Gesundheit dar. Gesundheit auf allen Ebenen (bio-psycho-sozial), emotionale Stabilität, Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernstrategien und Zeitmanagement sind weitere wesentliche Bestandteile dafür, dass Lernen gut gelingen kann.

Für gute schulische Leistungen braucht es ein optimales Aktivierungs- oder Anspannungsniveau, bei dem die Schülerin bzw. der Schüler weder über- noch unterfordert ist *(Yerkes-Dodson-Gesetz, vgl. Abb. 1.1)*. Man spricht in diesem Zusammenhang von einem optimalen Anforderungsniveau.

Dabei bedarf es eines gesunden Wechsels von Anspannung (Stress) und Entspannung (Erholung), um ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu bleiben *(Schmid, 2013)*.

Das Yerkes-Dodson-Gesetz

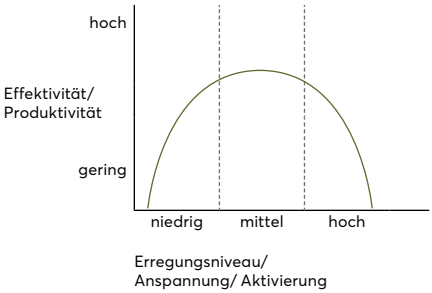


Abb. 1.1 Das Yerkes-Dodson-Gesetz:
Bei einem mittleren Aktivierungsniveau ist die Leistungsfähigkeit am höchsten.

Diese Broschüre soll ein Leitfaden für verschiedene Entspannungstrainings und Auflockerungsübungen sein, die mit Kindern und Jugendlichen leicht durchführbar sind. Die Übungen sind praxisorientiert aufgebaut und können gut in den Unterricht integriert werden. Damit werden den Schülerinnen und Schülern Strategien mitgegeben, die ihnen helfen sollen, ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

2. ENTSPANNUNG, WARUM EIGENTLICH?

Kinder und Jugendliche haben heutzutage zahlreiche Aufgaben zu erfüllen. Unter der Woche stehen „Schulbank drücken", Hausübungen sowie das Lernen für Tests und bevorstehende Schularbeiten auf dem Programm. Nebenbei gibt es meist noch eine Mitgliedschaft in einem Sportverein, ein Musikinstrument wird gelernt und Kontakte zu Freunden sollten auch noch gepflegt werden. Internet und Handy zeigen sich dabei als wichtiges Kommunikations- und Vernetzungsmittel, das mit allen seinen Vor- und Nachteilen zum ständigen Wegbegleiter vieler Kinder und Jugendlicher geworden ist.

Viele Kinder sind jedoch durch die Reizüberflutung unserer schnelllebigen Zeit schlichtweg überfordert. Sie können die vielfältigen ihnen dargebotenen Reize schwer ausblenden, dies ist bei der Masse an Eindrücken und Informationen, wie sie in Werbung, Internet, Fernsehen, Computerspielen und Co dargeboten werden auch nicht möglich. Ist keine Zeit vorhanden die Eindrücke zu verarbeiten, kann dies einerseits übererregend wirken oder auch abstumpfen lassen und lähmend wirken *(Görlitz, 2012; Schmid, 2012)*.

Auch der von außen kommende Druck, immer mehr in kürzeren Zeiteinheiten erledigen zu müssen, resultiert in „Disstress" (negativer, schädlicher Stress; im Vergleich zu „Eustress"- positiver Stress). Hinzu kommt, dass Eltern und ihre Sprösslinge oft einen sehr straffen Zeitplan haben. Hinsichtlich dieser Freizeitverplanung fragt man sich: Wo bleibt hier noch Zeit für Entspannung und Erholung?

Anderseits gibt es auch eine Zunahme an Langeweile, die besonders dann auftritt, wenn eigentlich Zeit zum Erholen und Regenerieren wäre. Bei den Jugendlichen hat sich das Wort „Faadheit" in den letzten Jahren zu einem Modebegriff entwickelt. „Faadheit" – was ist das? Ist es vielleicht der Schlüssel zu etwas, das irgendwie verloren ging? Leere Zeit, nicht verplante Zeit, was ist das und wozu brauchen wir sie? Aufzunehmen, was im Moment um einen herum passiert und einfach einmal ansonsten „nichts" zu tun, klingt gut – aber kann diese wachsame Leerlaufzeit auch etwas mit Kreativität und Lernen zu tun haben? Was ist eigentlich „nichts tun" und haben nicht gerade Kinder und Jugendliche oft diese Fähigkeit auch einmal nichts tun zu können; es auszuhalten, nicht zu hasten und einfach nur Zeit zu verbringen? Ist das, was wir gelegentlich als „faul sein" missverstehen und den Kindern abzutrainieren versuchen nicht u.a. auch Grundlage für ein gesundes Leben und Lernen?

3. ENTSPANNUNG & SCHULE – PASST DAS ZUSAMMEN?

Unser Leben besteht – ganz natürlich und von sich aus – aus verschiedenen Phasen von Aktivierung und Ruhe. Dieser Wechsel von Aktivität und Ruhe ist teilweise gegeben, zu einem gewissen Ausmaß können wir die einzelnen Phasen jedoch auch beeinflussen und mitbestimmen. Auch in der Schule gibt es viele vorgegebene Rahmenbedingungen, dennoch sollte genügend Spielraum vorhanden sein, um Erholung und Entspannung zu ermöglichen.

Erkenntnisse aus der psychologischen Lernforschung zeigen, wie grundlegend und wichtig Pausen und Regeneration für Lernzuwachs und entsprechende Erfolge sind. Unser Kurzzeitgedächtnis hat eine begrenzte Aufnahmekapazität. Bereits in frühen psychologischen Experimenten wurde festgestellt, dass das Kurzzeitgedächtnis (auch Arbeitsgedächtnis genannt) 7 ± 2 Einheiten erfassen kann. Das bedeutet, dass in einem Lerndurchgang 5 bis 9 Informationseinheiten (im Englischen: chunks) gemerkt werden. Damit Inhalte gut gespeichert und auch aus dem Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) wieder abgerufen werden können, braucht man eine gewisse Zeit und günstige Bedingungen für Konsolidierungsprozesse (Speicherprozesse). Wenn man bedenkt, dass die durchschnittliche Konzentrationsdauer relativ beschränkt ist (denn nach 50 Minuten ist lediglich 60 % der Konzentrationsleistung möglich), so wird deutlich wie notwendig und ökonomisch Pausen sind.

Doch nicht nur das Lernen wird durch Entspannung gefördert. Der Wert der nicht verplanten Zeit wird auch immer wieder von Künstlern und Kreativen als sehr hoch eingestuft, denn nach solchen Pausen ist wieder mehr Platz für neue Ideen vorhanden, die Gedanken werden klarer und man hat auch wieder mehr Energie.

Die Reizüberflutung, die zahlreichen optischen Eindrücke, die Vernetzung und Technologisierung und die generelle Orientierung nach außen (wie z.B. wachsende Ansprüche sich im realen und virtuellen Leben gut zu präsentieren) haben im Unterricht dazu geführt, dass die Kinder oft überfordert sind und es immer mehr Schwierigkeiten aufgrund von Unaufmerksamkeit, Desinteresse, Motivationsdefiziten, Aggressivität, Lethargie, mangelnder Frustrationstoleranz oder aufgrund fehlender Impulskontrolle gibt.

Entspannung ist im Unterricht deswegen so wichtig, um Anspannung und Aktivierung wieder abzubauen und durch gezieltes Achtsamkeitstraining seinen Kopf frei zu bekommen und wieder Energie auftanken zu können. Damit wir die Anforderungen des Alltags gut bewältigen können, brauchen wir genügend Ressourcen und Kraftquellen. Insbesondere Schülerinnen und Schüler brauchen Erfahrungsräume und Phasen der Achtsamkeit, um sich selbst erfahren zu können, sowie Selbstwirksamkeit und Selbstbeeinflussung erlernen zu können *(Kaltwasser, 2013)*.

Leider wird der Körper im Unterricht oft hinten angestellt und „muss funktionieren". Diese Arbeitsweise ist jedoch aufgrund vieler Aspekte höchst problematisch, da Körper und Geist in einem Wechselspiel stehen und gerade der Körper die Bühne unserer Gedanken und Emotionen ist (und immer auch ein Stück unserer Persönlichkeit). Viele Kinder und gerade auch Jugendliche haben aufgrund der vielfältigen körperlichen Anforderungen ein sehr negatives Körperbild und fühlen sich nicht wohl „in ihrer Haut". Entsprechende Vorbilder, positive Erfahrungsräume und Hilfestellungen bleiben in der Pubertät oft aus.

Viele Kinder und gerade auch Jugendliche haben aufgrund der vielfältigen körperlichen Anforderungen ein sehr negatives Körperbild und fühlen sich nicht wohl „in ihrer Haut".

Somit ist es für das eigene Wohlbefinden, für Kreativität, Selbstbehauptung, Selbstverwirklichung und die Persönlichkeitsentwicklung etwas ganz Grundlegendes, seinem Körper und Geist Achtsamkeit zu schenken, seine Bedürfnisse erkennen und diese regulieren lernen. Schülerinnen und Schüler, die eine gute Eigen- und Körperwahrnehmung haben, können Dysbalancen besser ausgleichen. Sie können mit Stress, Ängsten und Anspannung besser umgehen, flexibler und gelassener agieren und leichter Lösungen für Probleme finden. So kann eine gute Grundlage für Lernen und Kreativität geschaffen werden.

4. KLASSISCHE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

4.1 Bauchatmung (Ballonatmung)

Die entspannte Bauchatmung ist eine sehr praktische Möglichkeit, einen guten Entspannungszustand zu erreichen und die allgemeine Regenerations- und Erholungsfähigkeit zu stärken. Schon sehr früh wurden in fernöstlichen Philosophien die positiven Auswirkungen der Bauchatmung auf Körper und Geist erkannt und angewandt. Im westlichen Raum etablierte sich die Bauchatmung mittlerweile als vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren.

Vorbereitung: Die Kinder sollen sich bequem hinsetzen oder hinlegen und die Augen zunächst offen lassen. Im Verlauf können sie auch die Augen schließen, um die Körperempfindungen noch besser wahrnehmen zu können. Sie werden auch weniger abgelenkt, wenn die Augen geschlossen sind.

Durchführung: Am besten kann man die Bauchatmung üben, indem man die Hand auf den Bauch legt. Die Kinder nehmen eine bequeme Sitzhaltung ein (Beine parallel, Rücken aufrecht) und achten darauf, wie sich beim Einatmen (optimal durch Nase) die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt (zeitgleich wird das Zwerchfell beim Ausatmen wieder entspannt).

Manchen Kindern hilft dabei die Vorstellung in ihrem Bauch befinde sich ein Ballon, den sie beim Einatmen mit Luft füllen und beim Ausatmen strömt dann die Luft aus diesem Luftballon wieder hinaus. Brustkorb und Schultern werden bei der Bauchatmung so gering wie möglich eingesetzt. Die Bauchatmung hat eine beruhigende Wirkung. Dem Körper wird in der Entspannung mehr Sauerstoff zugeführt als durch eine schnelle, flache Brustatmung.

Die Atemtiefe soll bequem sein. Anhand eines Luftballons kann man den Kindern auch zeigen, wie wichtig eine tiefe Atmung für eine ausreichende Sauerstoffzufuhr ist (dennoch aber locker und nicht zu extrem einatmen, der Ballon soll ja nicht platzen!). Die Atemfrequenz (Häufigkeit der Atemzüge) sollte bei ca. zehn Atemzügen pro Minute liegen. Bei Kindern ist die Atemfrequenz generell höher als bei Jugendlichen und Erwachsenen. Ab ca. 14 Jahre kann auch bei Jugendlichen eine Atemfrequenz von sechs bis acht Atemzügen pro Minute angestrebt werden, so wie bei Erwachsenen.

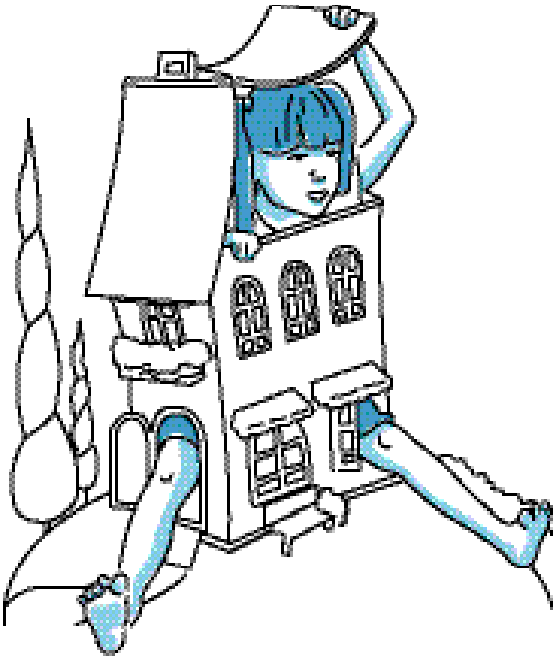
Am leichtesten ist es, wenn man leise mitzählt und zwei Sekunden lang einatmet und dann zum Ausatmen umschaltet und innerhalb von drei Sekunden wieder vollständig ausgeatmet hat. Die Kinder sollen ihre Aufmerksamkeit nur auf den Atem und das Ein- und Ausatmen richten. Zur Hilfe kann man sich zu Beginn in Gedanken vorsagen „Ein- und aus(atmen)“ oder es hilft auch sich eine Welle vorzustellen, die wie der Atem vor- und zurückgeht. Wenn andere Gedanken auftauchen, die mit der Übung nichts zu tun haben, sollen sich die Kinder wieder vermehrt auf die Atmung konzentrieren und versuchen diese Gedanken wegzuschicken (z. B. wie ein weiterer Luftballon, den man dann wegfliegen lässt). Mit zunehmender Übung werden die Gedanken immer öfter und einfacher auf den Atem gerichtet. Ablenkende Gedanken werden immer weniger.

Nachbereitung: Die Kinder sollen im Anschluss „ihren Atemballon“ zeichnen und so verfestigen, wie gesund das Üben einer entspannten Bauchatmung ist.

Exkurs: Eine weitere Möglichkeit eine gute Bauchatmung zu erlernen hat man im Atem-Biofeedback. Hierbei werden mit einem Biofeedback-Gerät verschiedene Körperfunktionen sichtbar gemacht. Mit einem Atemsensor kann man beispielsweise seine Atmung genau messen und auf einem Monitor sichtbar machen. Dadurch, dass man die Atmung sieht, kann man die Atmung rasch erlernen. Biofeedback (Messen und Rückmelden einzelner Körpersignale) wird von speziell ausgebildeten Biofeedback-Therapeutinnen und Biofeedback-Therapeuten angewandt. Mit einem Biofeedback-Messgerät werden bislang nicht bewusste Körperfunktionen (wie zum Beispiel Herzfrequenz, Atmung oder Muskelspannung) gemessen und über einen Bildschirm oder Lautsprecher rückgemeldet (Feedback), um besser wahrnehmen und beeinflussen zu können, was im Körperinneren im Moment passiert.

4.2 Phantasiereise

Anhand von Phantasiereisen kann man innere Vorstellungen und Bilder entwickeln. Dies nennt man Imagination. Hierbei wird versucht, sich in einen Ort oder eine bestimmte Situation hineinzuversetzen oder sich daran zu erinnern. Je intensiver man sich in eine solche Situation hineinversetzt, desto mehr werden Körper und Psyche darauf reagieren. Stellt man sich einen schönen Ort der Entspannung vor und achtet dort auch auf die verschiedenen Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken), so wird dem Körper suggeriert, als wäre er tatsächlich am vorgestellten Ort.

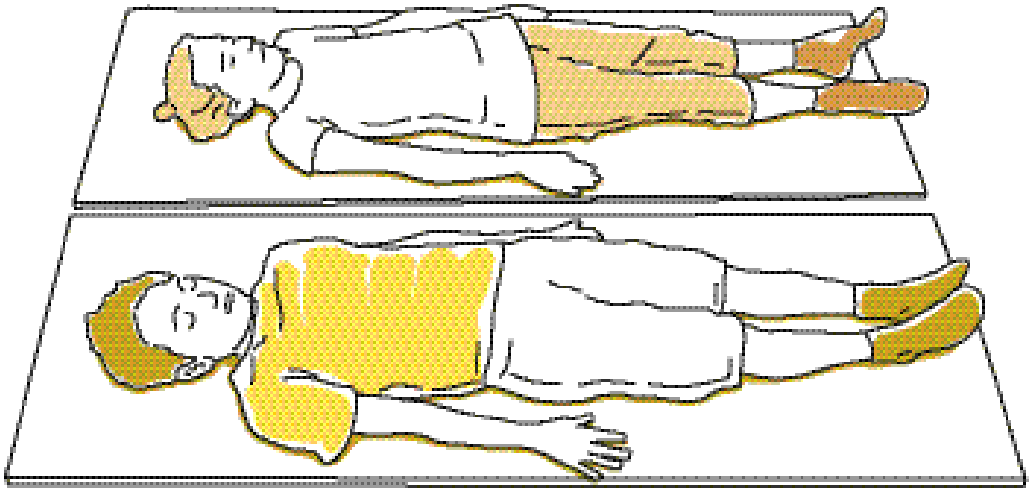


Vorbereitung: Die Kinder sollen sich bequem hinsetzen oder hinlegen und die Augen schließen. Sie sollen ruhig und gleichmäßig durch den Bauch atmen und sich vorstellen, wie der Körper mit jedem Ausatmen entspannter und entspannter wird.

Durchführung mit Anleitung: „Richtet die Aufmerksamkeit auf Beine, Arme, Rücken, Bauch, Schulter und Kopf. Alles soll beim entspannten Atmen nun ganz locker und angenehm sein.

Nun stellt euch in Gedanken einen Ort vor, der für euch angenehm und super ist. Ein Ort der Kraft. Das ist ein Ort, wo ihr euch erholen und Kraft tanken könnt. Der Ort der Kraft ist vielleicht draußen in der Natur, irgendein Ort, an dem ihr euch wohl fühlt. Es ist ein sonniger Tag.

Du kannst einfach barfuß über eine wunderschöne Blumenwiese gehen. Auf dieser Wiese kannst du die Ruhe so richtig gut genießen. Während du über die Wiese gehst, spürst du das nasse, aber von der Sonne gewärmte Gras unter deinen Fußsohlen, du siehst die bunten Blumen und auch das unterschiedlich satte Grün der Wiese. Weiter hinten steht ein großer, dichter Baum und am blauen Himmel ziehen ein paar kleine weiße und wattige Wolken vorbei. Achtet nun auf alles, was ihr dort so spüren könnt. **(Pause)** Vielleicht kannst du etwas Besonderes riechen, vielleicht aber auch etwas schmecken. **(Pause)**



Geh nun weiter zum Baum, dort befindet sich auch ein kleiner Bach. Durch die Blätter bläst angenehm frische Luft. Bei jedem Atemzug kannst du etwas von dieser Frische einatmen. Bei jedem Ausatmen entspannst du dich weiter.

Du kannst dich nun zu den Wurzeln des Baumes begeben und spüren, wie fest und sicher dieser große, kräftige Baum verankert ist. Versuche nun mit allen deinen Sinnen dieses schöne Gefühl aufzunehmen, an diesem wunderschönen Ort, und nimm dir dafür nun etwas Zeit, um den Zauber der Farben, von Licht und Schatten wirken zu lassen und auch die Geräusche der Natur, den Geschmack, den Duft und das angenehme, entspannte Gefühl im Körper. **(Pause)**

Wenn du lange genug an diesem Ort der Kraft gewesen bist, dann mache dich wieder langsam auf den Rückweg und gehe zu deinem Ausgangspunkt. Auf diesem Weg kannst du noch einmal zurückblicken. Merke dir diesen Ort und das Gefühl, das es bei dir auslöst. Du kannst nun aussteigen von der Reise und du weißt, dass du in Gedanken immer zu diesem Ort der Kraft gehen kannst, wenn du dies möchtest und, wann es für dich wohltuend und angenehm ist.

Zum Aussteigen nimm dir etwas Zeit, atme ein paar Mal tief ein und wieder aus. Bewege leicht die Zehen, Beine und Fingerspitzen. Mache dann die Augen wieder auf, um ganz zurückzukommen ins „Hier und Jetzt."

Nachbereitung: Nach einer kurzen Pause besprechen, wie es den Kindern ergangen ist, was sie gesehen und gespürt haben und in welchem Ausmaß sie sich entspannen konnten. Dabei können die Kinder auf einer Skala von 0 – 10 einschätzen und sagen wie entspannt sie sich gefühlt haben, wobei 0 „sehr wenig entspannt" und 10 „sehr gut und tief entspannt" bedeutet. Sie können auch Smileys auf die Tafel zeichnen, die ihren momentanen Zustand angeben.

4.3 Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eine sehr wirkungsvolle, leicht zu erlernende Entspannungsmethode, die bei verschiedensten psychosomatischen Beschwerden, bei Stress und Unruhezuständen oder auch bei verspannungsbedingten Beschwerden hilft. Die Entspannungsmethode wurde ca. 1938 von Edmund Jacobson entwickelt.

Bei der progressiven Muskelentspannung geht es darum, verschiedene Muskelgruppen im Körper zu entspannen. Damit man eine gute muskuläre Entspannung erzielen kann, spannt man die jeweilige Muskelgruppe kurz an, um sie darauf plötzlich wieder zu entspannen. Im Laufe der Übungen werden alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers nacheinander kurz angespannt. Man erreicht dadurch eine gezielte Entspannung von Kopf bis Fuß. Das Grundprinzip der progressiven Muskelentspannung beinhaltet, dass die Muskelgruppen durch das gezielte Anspannen und Loslassen gelockert werden. Auch die Körperwahrnehmung kann durch die Übungen geschult und verbessert werden.

Vorbereitung: Die progressive Muskelentspannung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Für die Übung im Liegen ist eine Unterlagsmatte oder Decke empfehlenswert. Die Übung kann zum Beispiel auch im Turnsaal durchgeführt werden.

Durchführung: Die Kinder sollen sich bequem auf ihren Sessel setzen; die Beine hüftbreit, die Hände bequem auf den Oberschenkeln aufliegend und den Rücken locker angelehnt. (Die Übung kann man, wenn genug Platz vorhanden ist auch im Liegen durchführen, am besten auf einer Unterlagsmatte, z.B. im Turnsaal). Die Kleidung sollte bequem sein. Generell sollte dafür gesorgt werden, dass eine gemütliche Atmosphäre ohne Störungen geschaffen wird.

Ein paar **tiefe Atemzüge** machen, so dass der Körper angenehm und locker werden kann. Es sollte genügend Zeit vorhanden sein, um mit dem Körper bewusst Kontakt aufzunehmen.

Die Kinder sollen nun darauf achten, wie sich die **Bauchdecke beim Einatmen hebt** und beim Ausatmen wieder senkt. Für ein paar Minuten sollen sie ganz entspannt auf diesen Atemrhythmus achten.

Dann sollen die Kinder ihre Aufmerksamkeit wieder auf **den Körper lenken und auf Veränderungen** achten, also beispielweise darauf, wo sie entspannt sind und wo sie noch angespannt sind. Sie sollen sich auch vorstellen wie sich die Entspannung immer weiter im Körper verbreitet.

Nun werden einzelne **Muskelgruppen kurz, nämlich für ca. fünf Sekunden, angespannt.** Die darauffolgende Entspannungsphase dauert ca. 30 Sekunden. Angespannt werden sollte so fest, dass die Spannung gut wahrgenommen werden kann (nicht mit Gewalt). Bei der Entspannungsphase wird dann spontan wieder vollständig losgelassen.

Die Kinder sollen zuerst die **rechte Faust** (und wenn möglich nur die rechte Faust) anspannen, indem sie vorher mit ihrer Aufmerksamkeit zur Faust gehen und dann für 5 Sekunden mitzählen und dabei anspannen. Danach wird plötzlich wieder losgelassen. Die Kinder sollen dieses **Gefühl des Loslassens und der Entspannung genießen.**

Nun dasselbe mit der **linken Faust**, Aufmerksamkeit hinlenken, 5 Sekunden anspannen und dann wieder loslassen und genießen.

Dann die **Oberarme** anspannen, indem man die Unterarme anwinkelt und wieder los lassen.

Danach die **Unterarme** anspannen, indem man sie zum Beispiel gegen Sessellehne, Unterlage oder Oberschenkel drückt und loslassen.

Danach die **Stirn anspannen**, die Augen leicht zupressen und die Nase rümpfen. Sogleich wieder nach den 5 Sekunden loslassen.

Die **Lippen leicht zupressen**, die Zunge an den Gaumen drücken und die Zähne leicht zusammenbeißen – und wieder loslassen.

Schulter, Hals und Nacken anspannen, indem man die Schultern leicht hochzieht und dabei das Kinn etwas nach unten zieht. Dann wieder entspannen.

Nicht vergessen: zwischendurch das Loslassen genießen und immer locker weiteratmen!

Dann mit der Aufmerksamkeit zum **oberen Rücken und Brustkorb** gehen: Schultern hinter dem Rücken zusammenziehen und somit gleichzeitig den Brustkorb dehnen – und wieder entspannen.

Sogleich die **Bauchmuskulatur** für fünf Sekunden anspannen, indem man den Bauch weit herausstreckt, dann wieder spontan locker lassen.

Unterer Rücken: Kreuz und insbesondere Lendenwirbelsäule gegen die Sessellehne (oder beim Liegen in Richtung Unterlage) drücken und dabei das Becken leicht kippen – dann wieder loslassen.

Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur: Gesäßbacken zusammenpressen und gleichzeitig auch den Beckenboden anspannen – und wieder plötzlich loslassen.

Füße und Beine: Zehenspitzen nach oben ziehen (dabei Fersen am Boden und Ober- und Unterschenkel fest machen) – dann wieder spontan lockern.

Zum Schluss **Fußsohle** auf den Boden pressen (dabei Oberschenkel leicht nach vorne ziehen), dann wieder loslassen.

Die Entspannung jetzt noch gut nachwirken lassen. Die Kinder sollen in Gedanken die verschiedenen Körperbereiche noch einmal durchgehen und auf die Entspannung in den verschiedenen Muskelgruppen achten. Dabei ruhig und gleichmäßig weiteratmen wie zuvor.

Aussteigen: Ein paar Mal tief ein- und ausatmen, damit der Körper wieder aktiviert wird. Hände, Arme, Beine leicht bewegen und etwas schütteln. Den ganzen Körper strecken, langsam die Augen öffnen und wieder ganz frisch und erholt ins Hier und Jetzt zurückkommen.

Genügend Zeit für die Nachbesprechung einplanen. Jeder soll zu Wort kommen können.

Nachbereitung: Nachdem alle Kinder ausreichend Zeit hatten, aus der Entspannung auszusteigen, können Sie mit ihnen die Erfahrungen bei der Entspannung besprechen. Wie ist es den Kindern dabei ergangen? Wie gut konnten sie sich auf die verschiedenen Muskelgruppen konzentrieren? Ist es gelungen, beim Anspannen-Entspannen ruhig und gleichmäßig weiter zu atmen? Je mehr Sie mit den Kindern die Übung reflektieren, umso mehr können sie davon profitieren.

Eine ausführliche Anleitung mit Fotos zu den einzelnen Übungen finden Sie auch bei *Schmid, 2012b und 2013*.

5. ACHTSAMKEIT UND KONZENTRATION IN DER SCHULE

„Achtsamkeit beschreibt einen Zustand vollkommener Wachheit und Bewusstheit des aktuellen Augenblickes. Ohne Denken an die Vergangenheit oder an die Zukunft. Einfach im Hier und Jetzt zu sein."
(Schmid, 2013, S. 106).

Bei den Achtsamkeitsübungen wird kein bestimmtes Ziel angestrebt, die Aufmerksamkeit soll einfach auf das Hier und Jetzt gerichtet sein. Es wird das wahrgenommen, was gerade passiert. Dadurch wird der Geist freier, der automatische Gedankenstrom des Alltags wird unterbrochen und die bewusste Präsenz des Augenblicks wird gefördert. Bei Schülerinnen und Schülern bewirkt das eine gesteigerte Fokussierung der Aufmerksamkeit, eine Verbesserung der Konzentration und eine Steigerung von Ruhe und Gelassenheit.

Jon Kabat-Zinn gilt als einer der Pioniere der Achtsamkeits-Meditation im Westen. Er hat bereits 1979 Achtsamkeitsübungen in Kursen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung integriert (Kabat-Zinn, 2011). Mittlerweile spielen verschiedene Übungen der Achtsamkeit eine wichtige Rolle in der Psychologie und Medizin.

Die Grundhaltungen der Achtsamkeits-Meditation sind:

- nicht beurteilen
- Geduld
- den Zauber des Neuen bewahren
- Vertrauen und Selbstkompetenz
- Nicht-Streben
- Akzeptanz

In den USA („Mindful Schools") und auch in Deutschland (z. B. „Achtsamkeit in der Schule") gibt es vorbildlich geführte Schulprojekte, die zeigen, wie wirkungsvoll Achtsamkeitstraining in der Schule ist und wie sehr dies den Kindern und auch den Lehrern in vielfältigster Art und Weise zu Gute kommt.

„Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich sitze, sitze ich. Und wenn ich esse, esse ich."

(aus dem Zen-Buddhismus)

5.1 Achtsamkeits-Meditation

Bei der Achtsamkeits-Meditation wird die Aufmerksamkeit fokussiert, auf den Atem, den Körper oder ein Objekt. Die Übung, die wir hier vorstellen, lenkt die Aufmerksamkeit vollständig auf die Atmung. Dabei wird die Atmung intensiv wahrgenommen, das Ein- und Ausatmen, der Atemrhythmus und alle Gefühle, die damit verbunden sind.

Auch wenn einige Aspekte von Entspannung und Achtsamkeit ähnlich sind, so ist Achtsamkeits-Meditation nicht mit Entspannung gleichzusetzen. Natürlich kann man auch durch Entspannung Achtsamkeit fördern, aber bei der Achtsamkeits-Meditation geht es darum, einen Zustand vollkommener Wachheit zu erreichen und sich des Augenblicks vollkommen bewusst zu sein. Bewertungen und Gedanken an Vergangenheit und Zukunft sollen hier keinen Platz haben, da man einfach geschehen lässt. So soll auch der Atem nicht beeinflusst oder verändert werden. Die Kinder sollen einfach darauf achten, was sie beim Atmen spüren und entdecken können. Diesbezüglich unterscheidet sich die Achtsamkeits-Meditation vom Atemtraining, bei dem das Ziel ein tiefer, gleichmäßiger Bauch-Atemrhythmus ist.

Vorbereitung: Die Achtsamkeits-Meditation wird im Sitzen durchgeführt. Die Kinder sollen eine bequeme Sitzposition einnehmen, bei der sie aufrecht, aber nicht angelehnt sitzen. Man kann die Übung auf dem Sessel oder auch am Boden sitzend (z. B. Lotussitz, Schneidersitz oder auch im Fersensitz) durchführen, wobei ein Sitzkissen (oder auch Decke) empfehlenswert ist.

Durchführung und Anleitung: Die Kinder nehmen eine sitzende, aufrechte Position ein. „Nehmt euch nun etwas Zeit euch bequem und gerade hinzusetzen. Pendelt etwas vor und zurück bis ihr das Gefühl habt im Gleichgewicht zu sein.

Dann sollen die Kinder die Aufmerksamkeit auf ihre Atmung lenken und bewusst durch die Nase (oder auch durch den Mund, wobei das Atmen durch die Nase vorzuziehen ist, da die Luft so gut vorgewärmt und gefiltert wird) einatmen. Dabei sollen sie den Weg der Luft, der durch die Nase über die Luftröhre bis in die Lunge geht, nachspüren. Sie sollen darauf achten, wie sich Nase, Mund, Hals, Brustkorb und Bauch beim Atmen anfühlen.

Beim Ausatmen sollen die Kinder wieder mit dem Weg der Luft mitgehen, wenn diese von der Lunge über die Atemwege wieder aus der Nase (oder dem Mund) herausströmt. Dabei wird wieder die gesamte Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Empfindungen im Körper gelenkt.

Das bewusste Ein- und Ausatmen wird fortlaufend wiederholt. Alle Empfindungen dabei werden wahrgenommen und bewusst gemacht.

Die Kinder sollen versuchen nur auf das Ein- und Ausatmen zu achten, alles andere wird unwichtig. „In diesem Moment gibt es kein Lernen, keine Schule, keine Probleme und Sorgen,…die kann es zwar geben, aber nun geht es einmal nicht darum. Das ist jetzt alles nicht wichtig, es gibt nichts Gutes und nichts Schlechtes, in diesem Moment kannst du nichts falsch und nichts richtig machen. Du brauchst nichts anderes zu tun, als weiter ein- und auszuatmen. Alles andere wird ganz unwichtig, das einzige Wichtige ist jetzt das Ein- und Ausatmen."

Falls Gedanken auftauchen, so ist das kein Problem, denn dann sollen sie die Kinder einfach wie kleine Wölkchen vorbeiziehen lassen und sich sogleich wieder auf die Atmung konzentrieren. Mit zunehmender Übung wird es immer leichter, mit der Aufmerksamkeit im Augenblick zu bleiben und mit den Gedanken weniger abzudriften.

Wenn die Kinder Verspannungen bemerken, dann sollen sie kurz die Aufmerksamkeit auf diese lenken und die Anspannung dann wegatmen.

Es ist nicht wichtig wie viele Gedanken auftauchen oder wieder verschwinden, wichtig ist nur die Aufmerksamkeit immer wieder auf die Atmung und somit auf das Hier und Jetzt zu lenken.

Nachbereitung: Auch bei dieser Übung ist es in der Nachbereitung wichtig, zu besprechen, wie es den Kindern ergangen ist und wie es für sie geklappt hat, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken.

Exkurs: Die Möglichkeit, verschiedene Bewusstseinszustände zu messen und zu trainieren, gibt es auch in Neurofeedback-Therapiesitzungen. Neurofeedback ist ein Spezialbereich von Biofeedback (Rückmeldung verschiedener Körpersignale). Beim Neurofeedback kann man Gehirnwellen (das EEG) messen und bewusst machen. Jeder mentale Zustand weist ein bestimmtes EEG-Muster auf, so wird bei Entspannung generell zum Beispiel eine Erhöhung der Alpha-Wellen angestrebt. Für eine gute Konzentrationsleistung sollen Theta-Wellen reduziert und Beta-Wellen erhöht werden. Je nach Zielsetzung und Ergebnissen bei der Neurofeedback-Diagnostik (hier misst man wie das Gehirn individuell in Ruhe und bei verschiedenen Aufgaben arbeitet) werden Konzentration, Aufmerksamkeit oder Entspannung trainiert. Neurofeedback bei Kindern hat sich vor allem bei Aufmerksamkeit- und Konzentrationsschwierigkeiten (wie z.B. ADS oder ADHS) bewährt.

5.2 Die Staubsaugerübung

Diese Übung ist sehr gut geeignet, um Emotionen und Spannungen im Körper erkennen zu können und abzubauen.
Die Kinder lernen dadurch eine weitere Strategie im Umgang mit negativen und positiven Gefühlen (auch positive Gefühle können überfordern). Die Voraussetzung dafür ist, dass Gefühle zunächst registriert und identifiziert werden können. Unklare Gefühle können Kinder stark verunsichern, Angst machen und zu psychosomatischen Beschwerden oder Konzentrationsschwierigkeiten führen. Staut sich Frust und Anspannung auf, so können Körper und Geist nicht mehr optimal reagieren, weil sie unter Dauerstress stehen. Mit der Staubsaugerübung sollen die Kinder die Möglichkeit einer unmittelbaren, selbstgeleiteten Stressreduktion erlernen.

Durchführung und Anleitung:

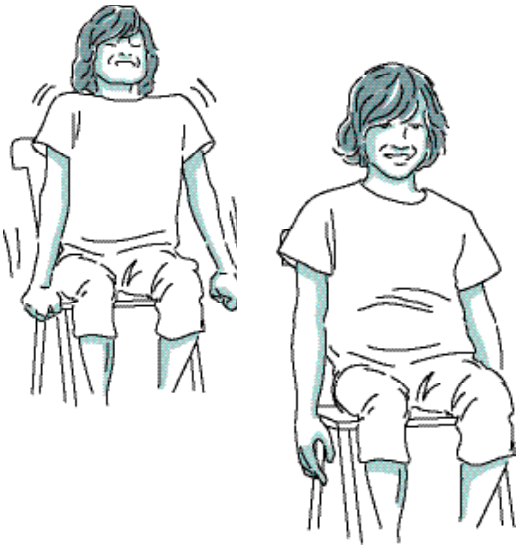
1. Die Kinder setzen sich bequem auf den Boden (am besten im Kreis, jeder soll genügend Platz haben und die Lehrkraft gut sehen können). Die Lehrkraft gibt eine kurze Einführung, wie beispielsweise „Ihr habt sicher schon einmal erlebt, dass ihr euch mit einer befreundeten Person oder mit jemandem in eurer Familie gestritten habt. Gerade bei Leuten, die man eigentlich gern hat, kann das zu einem ziemlichen Problem werden und man weiß dann oft nicht, was man tun soll. Denkt mal an eine solche Situation. Wie fühlt sich so ein Problem an? … Oder ist es vielleicht auch schon einmal vorgekommen, dass ihr euch nach einem Test oder nach einer Schularbeit schlecht gefühlt habt, weil ihr nicht wusstet, wie die ganze Sache ausgehen wird … Denkt kurz darüber nach, wie sich diese Gefühle anspüren, was ihr in so einem Moment denkt, was ihr dann tut und wo in eurem Körper ihr dann (diese/eine gewisse) Anspannung fühlt?“

2. „Heute wollen wir lernen, wie wir mit diesen unangenehmen Gefühlen besser umgehen können und wie wir sie vielleicht, wie mit einem Staubsauger, auch ein Stück weit aufsaugen können und wie wir sie bewusster machen und auch auflösen können.“

3. Nun sollen sich die Kinder vorstellen alle vorhandene, zuvor vorgestellte Anspannung wie mit einem Staubsauger kurz aufzusaugen. Dabei sollen sie für fünf Sekunden versuchen ihren ganzen Körper anzuspannen. Dabei werden die Schultern hochgezogen, die Arme angespannt, Fäuste gemacht und auch das Gesicht fest zusammengekniffen.

4. Danach lassen die Kinder auf einmal wieder ganz locker und pusten durch den Mund kurz und laut aus. Die Kinder sollen sich nun in Gedanken vorstellen, dass alles zuvor Aufgesaugte weg ist oder abfällt, abbröckelt und in ganz kleine Teile zerfällt, die dann weggepustet werden.

5. Der Ablauf soll mit denselben Vorstellungen ca. fünfmal wiederholt werden und gestaltet sich immer gleich: Anspannung vorstellen – Körper anspannen (fünf Sekunden) – bewusster Wechsel zum Loslassen und Auspusten – kurze Pause (ca. 15 Sekunden).



Nachbereitung: Auch hier ist in der Nachbereitung wichtig zu fragen, wie sich die Kinder gefühlt haben, an was sie gedacht haben und wie es ihnen nach der Übung ergangen ist. Oft hilft es den Kindern, diese Übung auch zu zeichnen. Auf einem Blatt Papier könnten sie auf der einen Seite zeichnen, was sie in ihren Staubsauger hineinsaugen. Auf der anderen Seite sollen sie sich selbst zeichnen, wie sie sich nach der Staubsaugerübung fühlen (der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt). Wichtig in der Nachbereitung ist, dass den Kindern vermittelt wird, dass sie ihren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sind. Sie können einiges tun, um Kontrolle über verschiedene Impulse zu gewinnen und dadurch Sicherheit zu erlangen.

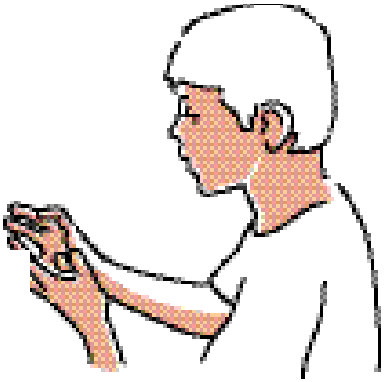
5.3 Fingerchaos

Das Fingerchaos ist eine Konzentrationsübung, bei der man die Gedanken auf eine einzige Sache lenkt, nämlich auf eine anspruchsvolle, feinmotorische Bewegungsabfolge. Das Konzentrieren auf die Koordinationsübung hilft dabei, die Flut an Gedanken des Alltags zu reduzieren – und manchmal ist es so, dass Konzentration ganz von alleine auch zu einer Art Meditation wird.

Vorbereitung: Das Fingerchaos kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Da die Kinder in der Schule die meiste Zeit sitzen, ist es günstig, die Übung im Stehen durchzuführen.

Durchführung: Die Kinder stehen auf und nehmen eine bequeme Position ein. Beide Beine sind parallel fest auf dem Boden verankert. Die Hände werden vor dem Körper (ca. auf Bauchhöhe) nebeneinander gehalten.

Die Spitze des rechten Daumens berührt die Fingerkuppe des linken kleinen Fingers. Dann wird der linke Daumen auf die Spitze des rechten kleinen Fingers gelegt. Sogleich wird die erste Verbindung (zwischen Daumen rechts und kleiner Finger links) losgelassen und der rechte Daumen legt sich (in einer Bahn über den linken Daumen verlaufend) auf den linken Ringfinger. Dann wird der linke Daumen auf den rechten Ringfinger gelegt. Danach den rechten Daumen auf den linken Mittelfinger legen und den linken Daumen auf den rechten Mittelfinger, usw.



Wie beim Treppensteigen stellen die Finger einzelne Stufen dar, die der Reihe nach mit dem gegenüberliegenden Daumen belegt werden. Die Übergänge dabei sind fließend zu gestalten (eine Treppe nach der anderen). Ist man bei den Zeigefingern angelangt, dann fährt man wieder mit den kleinen Fingern fort.

Die Übung für eine Weile wiederholen. Die Bewegungsabfolge soll gleichmäßig sein. Das Tempo kann, wenn man die Übung schon gut beherrscht, gesteigert werden.

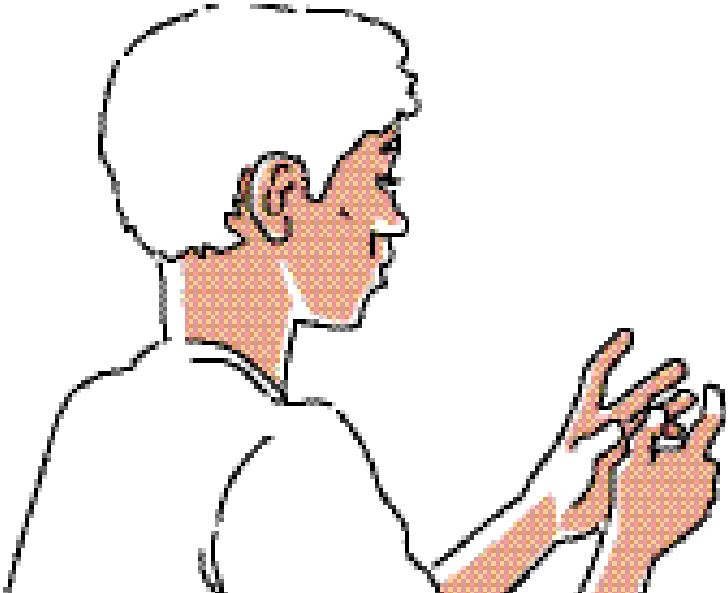
Nachbereitung: Die Übung führt meistens zu einer guten Laune in der Klasse. Manche Kinder sind „Feinmotorik-Künstler", andere sind zwar nicht so geschickt, haben jedoch nicht weniger Spaß dabei. Die Übung bietet sich auch sehr gut an, um Nervosität z.B. vor Schularbeiten abzubauen.

5.4 Rosinen-Sinnesschärfung

Die Rosinen-Sinnesschärfung ist eine Standardübung der Achtsamkeit. Ziel ist die Schärfung der Sinne und die Lenkung der Aufmerksamkeit und Gedanken auf den Augenblick.

Vorbereitung: Sie benötigen ein Päckchen Rosinen, für jedes Kind zwei Stück. Die Übung wird im Sitzen durchgeführt.

Durchführung: Jedes Kind bekommt zwei Rosinen. Die Kinder sollen nun die Rosinen betrachten und überprüfen, ob es zwischen den beiden Rosinen Unterschiede gibt **(Sehen)** und diese dann rückmelden. Sie sollen auch beschreiben, wie sich die Rosinen anfühlen **(Tasten)**.



Danach sollen die Kinder die Rosinen zu den Ohren halten **(Hören)** und schauen, ob sie, wenn man sie leicht bewegt Geräusche machen. „Habt ihr schon einmal daran gedacht zu überprüfen, wie sich Rosinen anhören?"

Nach einer Weile sollen die Kinder den Geruch der Rosine beschreiben **(Riechen)**. Danach sollen sie die Rosine in den Mund nehmen und die Augen schließen. Die Rosine wird noch nicht gekaut oder gegessen. **Die Kinder sollen sich nun erneut Gedanken über den Geschmack der Rosine machen** und überprüfen, ob es im vorderen, hinteren oder seitlichen Zungenbereich Geschmacksunterschiede gibt.

Danach sollen sie die Rosine langsam essen und noch mal ihre Eindrücke beschreiben.

„Habt ihr schon jemals eine Rosine von so vielen Seiten und so genau betrachtet?" Dann: Abwarten und viel Zeit geben, um darauf eingehen zu können, was an Spannendem von den Kindern so kommt.

Variationen: Das Ganze kann man auch z.B. mit einer Zitrone oder mit einem kleinen Stück Schokolade probieren.

5.5 Der Gong (Stilleübung)

„Der Gong“ ist eine Übung, bei der die Achtsamkeit im Vordergrund steht. Jedes Kind hat eine andere Wahrnehmungsleistung. Die einzelnen Sinneseindrücke können oft sehr unterschiedlich ausfallen. Bei der Gong-Übung geht es darum, sich seiner Sinneswahrnehmungen bewusster zu werden, diese zu beobachten, und nachzuspüren, was sie in einem verursachen (z. B. Gefühle, Erinnerungen, Bedürfnisse, …). Dadurch wird gelernt, die Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Aspekte der Wahrnehmung und Empfindungen zu lenken. Die Lehrkraft sucht sich vorab einen geeigneten Klangkörper, ein Gong, eine Triangel oder etwas, das für eine gewisse Zeit nachklingt. Dann wird der Gong geschlagen und die Kinder sollen aufzeigen, sobald sie den Gong nicht mehr akustisch wahrnehmen können. Die Kinder sollen im Anschluss an die Übung (ca. viermal Gongschlagen mit längeren, ruhigen Pausen) erzählen, wie es ihnen ergangen ist, was sie gedacht und gefühlt haben (bei den Übergängen Klang und Stille).

5.6 Leise Feder

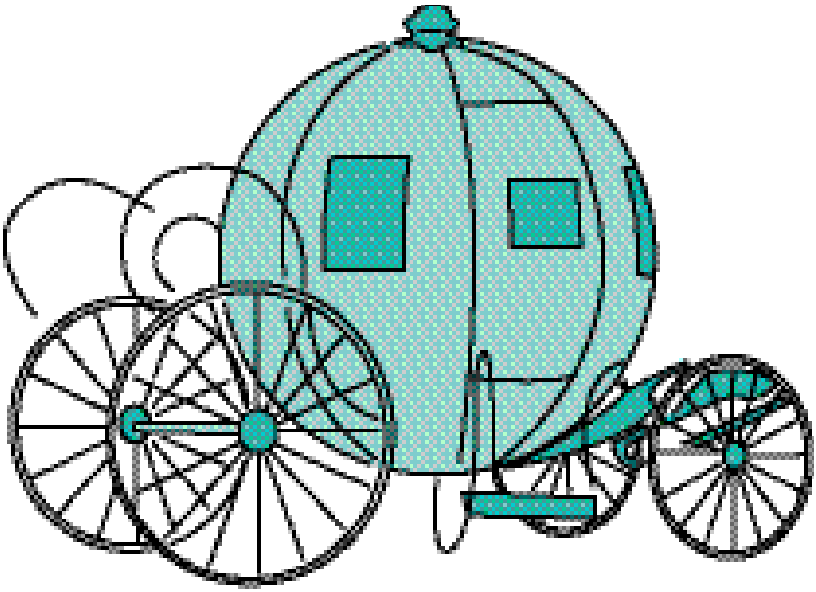
Alle sitzen in einem Kreis am Boden, sind der Kreismitte zugewandt und haben ihre Augen geschlossen. Ein Kind wird zuvor zum Indianerhäuptling „Leise Feder“ ernannt und geht nun ganz leise und langsam im Kreis hinter den Kindern hin und her. Sobald ein Kind glaubt wahrzunehmen, dass sich der Indianerhäuptling in seiner Nähe befindet, darf es die Hand heben und wenn es möchte kurz nachkontrollieren, ob der Häuptling tatsächlich in seiner Nähe war.

Zweck: Bei diesem Spiel geht es vor allem darum, Aspekte der akustischen Wahrnehmung sowie die Aufmerksamkeit zu fördern. Besonders wertvoll an diesem Spiel ist, dass es eigentlich bis auf die akustische Wahrnehmung um nichts geht. Es gibt keinen Verlierer, keinen Gewinner und auch kein Ziel im klassischen Sinn. Ziel ist lediglich, genau hinzuhören und durch die Möglichkeit, kurz nachsehen und kontrollieren zu dürfen, die Wahrnehmungsleistung zu verbessern.

5.7 Kutschenfahrt im Nebel

Die Übung dient zur Förderung der Sinneswahrnehmungen, zur Orientierung im Raum und auch zur Förderung des Klassenzusammenhaltes (Teambuilding).

Die Kinder arbeiten zu zweit zusammen. Einer ist der Kutscher, das andere Kind ein Zugtier (wie z.B.: Pferd, Esel, Hund, Rind, Alpaka, Lama, etc.). Eine Kutschenfahrt im Nebel steht bevor. Das Zugtier bekommt somit die Augen verbunden. Der Kutscher bereitet das Zugtier für die schwierige Reise vor und putzt und klopft es vorher mit den Händen sanft ab. Kutscher und Zugtier dürfen sich beim Bewegen im Raum nicht berühren und zur Hilfe die Hände nur in Körpernähe halten (so, dass man die Hand- oder Körperwärme gut spüren kann und beim Lenken eine gewisse Hilfe hat). Der Kutscher darf zusätzlich sagen: „Stopp. Rückwärts. Weiter. Links oder rechts". Am Ende des Weges soll das Zugtier raten, wo es sich genau im Raum befindet, dann wird gewechselt.



5.8 Das Teeritual (teatime)

Das Teeritual ist besonders einfach durchzuführen und für Kinder und Jugendliche gleichermaßen geeignet. Oft gibt es im schulischen Alltag kaum die Möglichkeit, seinen „Stresspegel herunterzufahren" und Stille im Klassenverband zu genießen. Das Teeritual ist eine Möglichkeit, Kindern und Jugendlichen das „Runterbremsen" leichter zu machen.

Während des gemeinsamen Zubereitens und Trinkens des Tees können verschiedene Sinne aktiviert und bewusster wahrgenommen werden. Wie verfärbt sich der Tee im Laufe der Zeit? Wie fühlt sich die Tasse an? Wie riecht das selbst zubereitete Getränk? Wie fühlt sich der Dampf an? Was höre ich? Welche Gedanken kommen aufgrund der verschiedenen Wahrnehmungen in den Kopf etc.? Längere Phasen der Stille können dann von Phasen des gegenseitigen Austausches (auf das Wesentliche reduziert) abgelöst werden. Diese Übung stärkt auch das Miteinander, da die Gruppe erlebt, dass auch reduzierte Kommunikation oder Stille sehr angenehm sein kann.

Wenn man das Teeritual immer wieder einbaut, wird man merken, wie die Kinder beginnen, diese Auszeit automatisch zum „Runterbremsen" und zum Entspannen nutzen. Im schulischen Alltag sind die Kinder oft einer derartig starken Reizüberflutung (Lernstoff, Sozialkontakte, Störfaktoren, Lärm, stickige oder dunkle Unterrichtsräume, wenig Platz- und Bewegungsangebot …) ausgesetzt, dass es schwer ist, zwischendurch zu entspannen. Günstig ist es, das Teeritual im letzten Drittel des Schultages anzusiedeln, denn so gewöhnen sich die Kinder daran, nach Phasen der Aktivierung auch aktiv eine entspannende Phase einzuleiten. Manchmal fordern die Kinder das Teeritual dann nach einer Weile von selbst ein, da sie merken wie entspannend und wohltuend eine solche Auszeit sein kann.

6. AUFWECKER- UND AUFLOCKERUNGSÜBUNGEN

Im Folgenden werden sogenannte Aufwecker-Übungen vorgestellt, die gut geeignet sind, um sich vor einer gezielten Entspannung auspowern zu können. Diese Übungen sind vor allem für Klassen empfehlenswert, …

- … die am Beginn des Entspannungstrainings stehen.
- … deren Schülerinnen und Schüler sich untereinander noch nicht gut kennen.
- … in denen es oft laut und hektisch zugeht.
- … in denen viele Kinder sehr impulsiv und körperlich sehr aktiv oder wenig ausgelastet sind, etc.

Wenn das grundlegende Bedürfnis nach körperlicher Bewegung nicht befriedigt ist (kommt in der Schule öfter vor), steht dies oft einer guten Entspannung im Wege. Deswegen ist es wichtig, auch diesen Aspekt in der Gestaltung der Übungseinheiten zu berücksichtigen.

6.1 Fledermaus und Motte

Dieses lustige Spiel ist zum Austoben gedacht und schult auch die Sinne (bei Ausschalten der optischen Wahrnehmung). Zusätzlich stärkt es das Miteinander. Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf und geben sich die Hand. Ein Kind wird zur Fledermaus ernannt und wenn möglich zwei Kinder zu Motten. Fledermaus und Motten gehen dann ins Kreisinnere. Der Fledermaus werden die Augen verbunden. Sie soll die Motten fangen. Die Fledermaus darf zur Hilfe „Fledermaus!“ rufen. Die Motten laufen innerhalb des Kreises umher und sollen sich von der „blinden“ Fledermaus nicht erwischen lassen. Immer dann, wenn die Fledermaus „Feldermaus!“ ruft, müssen die Motten gleich darauf einmal „Motte“ rufen, dürfen sich aber dabei weiterbewegen. Durch die Antwortrufe bekommt die Fledermaus Hinweise, wo sich die Motten gerade befinden könnten. Die Motten müssen schnell reagieren, um nicht gefangen zu werden und die Kinder, die den Kreis machen, bilden eine sichere Grenze, damit keiner an einer Wand oder einem Möbelstück anläuft und sich verletzt. Sobald alle zwei Motten gefangen sind (durch Berühren) werden neue Motten und eine neue Fledermaus gewählt.

Mögliche Variationen sind unterschiedliche Kreisgrößen oder auch unterschiedliche Rufe, wie z.B. Fledermaus ruft „Hunger!“ und die Motten nur „Piep!“ oder die Variation, dass nicht die Motten selbst, sondern die Kinder, die den Kreis bilden und in der Nähe der Motten sind, „antworten“ sollen. So bleibt das Ganze auch für die Gruppe ein spannendes Spiel.

6.2 Dänische Bulldogge

Eine weitere, etwas „wildere" Variante, Kinder vor einer Entspannungsübung einmal so richtig „auspowern zu können", ist das Spiel der Dänischen Bulldogge, welches man am besten im Turnsaal (eventuell auch auf einer Wiese bzw. am Spielplatz) spielt.

Auf der einen Breitseite des Raumes steht zu Beginn ein Kind, das zuvor durch Auszählen als dänische Bulldogge ausgewählt wurde. Alle anderen Kinder stehen auf der gegenüberliegenden Breitseite. Nun müssen alle so schnell wie möglich gerade zur jeweils anderen Seite laufen. Seitlich- und Vorwärtsbewegen ist erlaubt, Umdrehen oder Rückwärtslaufen nicht!

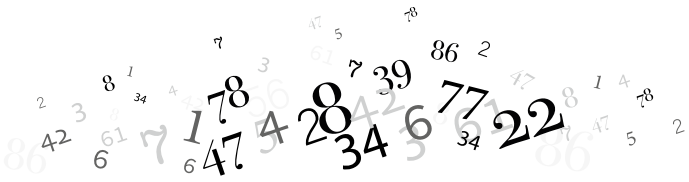
Die dänische Bulldogge soll nun so viele Kinder wie möglich fangen und darf auch nur vorwärts-seitwärts-laufen. Nach dem ersten Durchlauf werden alle Gefangenen auch zu dänischen Bulldoggen, diese müssen sich nun die Hände geben, um so gemeinsam in einer Schlange weiterfangen zu können. Es gibt dazwischen eine kurze Verschnaufpause. Bei „Los!" müssen Bulldoggen (eine Seite) und Nichtbulldoggen (andere Seite) wieder zur jeweils gegenüberliegenden Seite wechseln. Alle Gefangenen werden danach wieder zu weiteren dänischen Bulldoggen, bis nach einigen Durchläufen alle zu Bulldoggen geworden sind.

Aufpassen sollte man, dass es nach diesem Spiel wieder eine Erholungsphase gibt.

6.3 Zahlenspiel

Die Kinder sollen sich im Kreis aufstellen und jedes bekommt einen Reifen, in den es sich hineinstellen soll. Es wird durchnummeriert: Jedes Kind bekommt eine Zahl zugeordnet. Diese Zahl soll man sich dann gut merken (günstig sind Zahlen von 1 bis 10, bei mehr als zehn Kindern gibt es Doppelbesetzungen für die Zahlen). Nun soll von der Lehrkraft eine Geschichte erzählt werden, die möglichst viele Zahlen enthält (oder – einfachere Variante: die Zahlen werden einfach nur so aufgerufen). Nun muss jedes Kind, dessen Zahl genannt wird, einmal innerhalb des Reifens im Kreis oder um den Reifen herumlaufen und schnell wieder hineinspringen (Das Kind mit der Zahl „2" muss agieren, wenn die „2" genannt wird. Auch Varianten mit den Zahlen „20" oder „25", „72" etc. sind möglich). Bei diesem Spiel können auch einzelne Kinder die Geschichte weitererzählen oder eben die Zahlen ausrufen.

Grundlegend geht es darum, die Aufmerksamkeit auf seinen Körper und seine Bewegungen zu lenken, die eigene Zahl und die Position des eigenen Reifens nicht zu vergessen. Weiters wird erlernt, Bewegungsimpulse zu kontrollieren (laufen vs. nicht laufen) und die anderen Kinder zu beachten, um nicht mit ihnen zusammen zu stoßen. Nebenbei muss es auch gelingen, der Geschichte zu folgen (was gar nicht so einfach ist). Das Spiel hat keine Gewinner und Verlierer, es geht einfach nur darum, bei der Sache zu bleiben. Die Spieldauer sollte vor allem zu Beginn eher kurz gehalten werden (fünf bis zehn Minuten).



6.4 Affenstark

Das Ziel dieser Übung ist es, die Wechselwirkungen von Körper und Psyche zu erleben und den Selbstwert zu stärken.

1. Die Kinder stellen sich im Kreis auf und versuchen einmal, sich mit Schultern und Oberkörper gekrümmt und dabei die Mundwinkel nach unten gezogen hinzustellen. Diese Form der Körperhaltung und der Mimik wird nun als „Miesi" bezeichnet. Die Kinder sollen kurz beschreiben, wie sie sich fühlen und was sie während dieser Körperhaltung so denken.

2. Danach sollen sie sich wieder bequem und ganz aufrecht hinstellen, die Schultern breit, die Mundwinkel nach oben gezogen, „wie ein Smiley". Wie fühlen sie sich im Vergleich zu vorher? Was denken sie nun?

3. Nach dem Besprechen von „Miesi" und „Smiley" geht es darum, sich selbst zu stärken. Die Kinder sollen sich bei sicherem, aufrechtem Stehen (Fußsohlen fest am Boden) wie Gorillas wechselseitig mit der linken und rechten Faust auf die Brust klopfen und sich vorstellen, kräftig, sicher und „affenstark" zu werden („Starki"). Wer möchte, kann auch grölen wie ein Gorilla.

4. Zum Schluss der Übung wieder kräftig auspusten und Arme und Beine lockern.

5. Dann sollen sich die Kinder im Raum bewegen und einer sagt wechselweise die verschiedenen Körperhaltungen an (Miesi, Smiley, Starki, Smiley, usw.), denen man dann auch nachgeht und diese durchführt.

Das Spiel ist gut geeignet, um verschiedene Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche zu reflektieren. Die Kinder können so lernen, verschiedene Gefühle bewusster wahrzunehmen.

7. DAS MITEINANDER FÖRDERN

Ein gutes Miteinander der Schülerinnen und Schüler ist die Voraussetzung für ein angenehmes Klassenklima, fördert das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit. Die Förderung des Klassenzusammenhaltes ist besonders bei neuen Klassen wichtig, aber auch dann, wenn es zwischen den Schülerinnen und Schülern Spannungen gibt, beziehungsweise noch besser, bevor es zu Spannungen kommt.

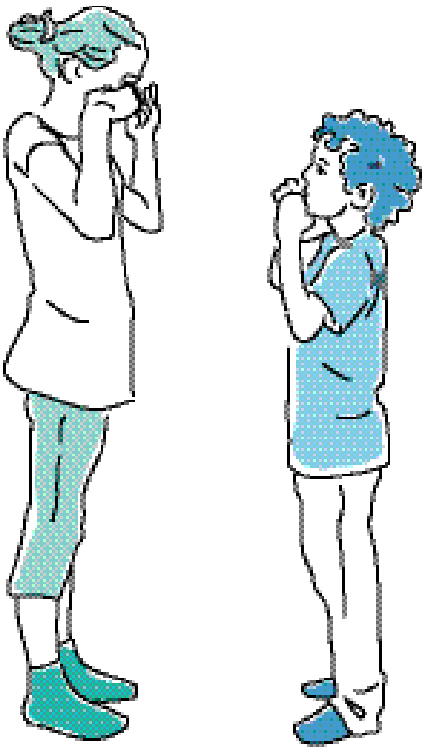
7.1 „Fremdsprache“: Diskussion zum Thema Stress und Entspannung

Dieses Spiel ist vor allem für Kinder ab neun Jahren und Jugendliche interessant. Es fördert das Reflektieren, das Mitteilen und den Selbstwert.

Jugendsprache kann generell sehr spannend sein, obwohl Erwachsene oft damit wenig anfangen können. Die Jugendlichen sollen sich in diesem Spiel eine „eigene Sprache“ ausmachen, mit eigenen Regeln dafür, also einen eigenen Sprachcode kreieren (beispielweise nur mit Verben oder Adjektiven am Satzanfang oder ohne Artikel, nur im Plusquamperfekt zu reden, oder vor und nach jedem positiv konnotiertem Wort „cool“ zu sagen und vor und nach jedem Wort, das an sich negativ ist, „anti“).

In Bezug auf den Sprachcode sollen aber vor Beginn einige Regeln aufgestellt und für alle ausgesprochen und verständlich sein. In dieser Sprache sollen sich die Jugendlichen nun über das Thema Entspannung, Stress und Achtsamkeit unterhalten. Zum Beispiel kann darüber diskutiert werden, was jeden einzelnen stresst, was entspannt, was „auf die Palme bringt“ und „wieder von der Palme herunter“ etc.

Jeder darf und soll lautstark seine Meinung im vereinbarten Code vertreten.



7.2 Gruppenbild zum Themenkreis Entspannung

Kinder sind besonders bei kreativen Aufgaben mit Begeisterung dabei. Ein Gruppenbild zum Thema Anspannung und Entspannung kann bei dieser Übung auf ein riesiges Plakat gezeichnet werden. Gefühle, wie sie bei der Entspannung auftreten, sind oft leichter auf Papier zu bringen als in Worte zu fassen. Deswegen ist das Zeichnen im Zusammenhang mit dem Entspannungsthema so wichtig. Oft tauchen hier völlig neue Aspekte auf. Durch das Zeichnen kann das Erlebte auch auf eine andere Art und Weise noch einmal verarbeitet und gespeichert werden. Auf das Plakat kann man verschiedene Stufen von Anspannung und Entspannung zeichnen und zum Ausdruck bringen. Zum Beispiel kann man eine Treppe zeichnen, die von geringer bis hoher Anspannung reicht. Oder: jedes Kind beginnt das zu zeichnen, was es mit dem Thema Entspannung in Verbindung bringt. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Dabei kann man – sofern es allen gefällt – auch angenehme Musik dazu hören. Nach jedem zweiten Song (oder nach zehn Minuten) rutscht jede Schülerin bzw. jeder Schüler ein Stück weiter und malt dann beim Gezeichneten des Nachbarn weiter. Für dieses Plakat sollte man sich mehr Zeit nehmen (ca. zwei bis drei Unterrichtseinheiten, inkl. Nachbesprechung). Durch das Aufhängen des Plakats im Unterrichtsraum kann man in weiteren Einheiten immer wieder darauf zurückkommen und es gegebenenfalls besprechen und erweitern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Vergnügen mit den vorgestellten Übungen zur Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerung.

Dr. Norman Schmid & Mag. Lucia Sieberer

8. LITERATUR

Görlitz (2012). **Psychotherapie für Kinder und Familien. Übungen und Materialien für die Arbeit mit Eltern und Bezugspersonen.** Stuttgart: Klett-Cotta.

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (2011). **Analyse der Versorgung psychisch Erkrankter.** http://www.hauptverband.at/mediaDB/948928_Bericht_160611-Endfassung.pdf

Kaltwasser (2013). **Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration.** Weinheim: Beltz Verlag.

Kabat-Zinn, J. & Kroh, M. B. (2011). **Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung.** München: Knaur.

Schmid, N. (2012a). **School-Life-Balance. Wie wirken sich Internet, Facebook & Co. auf die Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen aus? Workshop beim Symposium „Chancen und Gefahren des Cyberspace – Internet, Facebook & Co.: Auswirkungen und Bedeutung auf bzw. für die schulische Gesundheitsförderung."**
Download: www.worklifebalance.at/veranstaltungen

Schmid, N. (2012b). **Die Praxis der Entspannung. In 4 Schritten zum maßgeschneiderten Entspannungstraining.** Broschüre der NÖGKK.

Schmid, N. (2013). **Mein Weg in die Entspannung. Ausgeglichen, beschwerdefrei, leistungsfähig.** Wien: Maudrich.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber
Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich
Dr. Schmid & Dr. Schmid OG,
Gesundheits- & Persönlichkeitsentwicklung,
St. Pölten
(Dr. Norman Schmid & Mag. Lucia Sieberer)

Bearbeitung und Kontakt
Österreichische Gesundheitskasse
Service Stelle gesunde Schule NÖ
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Design Konzept
And Then Jupiter

Illustrationen
Martin Udovičić

Bildnachweis
Adobe Stock – *https://stock.adobe.com*

Druck
druck.at, 2544 Leobersdorf

2. Auflage 2022