1. Entspannungspausen im Unterricht

„Stellt sich physische oder psychische Anspannung ein, reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen, in deren Folge eine Fülle psychosomatischer Stresssymptome wie Kopf- oder Bauchschmerzen auftreten können, die sich nicht selten bereits im Kindes- und Jugendalter manifestieren.“[1]

Entspannung in der Schule wird einerseits als ein Kompensationsmedium zum Ausgleich von Anspannungen und Aggressionen der Schülerinnen und Schüler, sowie zum Ausgleich von permanenten Bewegungsunruhen und Konzentrationsunfähigkeiten betrachtet. Den Kindern und Jugendlichen soll in dieser Phase die Möglichkeit gegeben werden, sich von hektischen und den permanent durch den Kopf strömenden Gedanken zu lösen. Andererseits wird Entspannung als präventiv - gesundheitsfördernde Aktivität angesehen.

Damit sich alle Schülerinnen und Schüler auf den Entspannungsprozess einlassen können, muss die Selbstwahrnehmung gefördert werden.
Entspannungspausen sollten zunächst über geistige Übungen ablaufen, bei denen über das Einstellen äußerer Bewegung der Zugang zu Stille und Entspannung ermöglicht wird. In besonderem Maße eignen sich dabei Traum-, Phantasie- oder Körperreisen, da der Fokus hier auf die innere Bewegung gelenkt werden kann. Unbedingt zu beachten ist bei der Umsetzung die Schaffung einer angenehmen Atmosphäre, die durch eine entspannende Sitzhaltung, geschlossene und eventuell verdunkelte Fenster sowie ausgeschaltetes Licht begünstigt werden kann.[2]

Die Phase der Stille im Unterricht bietet sich häufig nach einer intensiven Betätigung und in Phasen hoher Anspannung an.

„Entspannungsübungen führen zu objektiven und messbaren körperlichen Reaktionen, wie:
- Muskelentspannung: Der Muskeltonus sinkt.
- Periphere Gefäßerweiterung: Die Durchblutung wird verbessert.
- Atemregulation: Die Atemfrequenz und der Sauerstoffverbrauch sind herabgesetzt, die Bauchatmung wird intensiviert.
- Kreislaufregulation: Herzfrequenz/Blutdruck sinken.

So sollen Entspannungsübungen in der Schule helfen, gesundheitliche und soziale Folgeschäden eines ungesunden Stresses zu vermeiden und eine entspannte Aufnahmebereitschaft, Leistungsfähigkeit und Freude am Schulleben wiederherzustellen.“[3]

---

[1] https://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/tipp_des_monats_gesunde_schule_entspannung_in_der_schule

[2] vgl. Thiel/ Teubert/ Kleindienst-Cachay (2006): S. 53 f.

[3] https://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/tipp_des_monats_gesunde_schule_entspannung_in_der_schule

Im folgenden Teil werden verschiedene Entspannungsübungen dargestellt.
Die Übungen gehen von verschiedenen Ansatzpunkten aus und wurden deshalb in Gruppen eingeteilt:

- Körperübungen
- Atemübungen
- Ruheübungen
- Phantasie-, Entspannungs- und Sensibilisierungsgeschichten

Allgemeine Regeln:

Um den Schülern Zugang zu ihren Körperempfindungen und Gefühlen zu ermöglichen, ist es äußerst wichtig, dass Entspannungsübungen nicht im Eilverfahren durchgeführt werden. Die Schüler benötigen Zeit, um zu spüren, was die jeweilige Übung in ihnen bewirkt.
Es ist besser, wenige Übungen in Ruhe, als viele in Hetze durchzuführen. Damit sich die Schüler intensiv auf ihre innere Welt konzentrieren können, ist es sinnvoll, das äußere Entspannungsprogramm schlicht zu halten.

Körperübungen

(1) Entspannung der Wirbelsäule

(beugt Haltungsschäden vor und wirkt Müdigkeit entgegen)
Mit beiden Beinen fest auf den Boden stellen, beckenbreit auseinander, für einige Augenblicke die Arme über den Kopf heben und sich strecken, so als wollte man die Wolken berühren, jetzt Augen schließen und in sich hineinhören.

(2) Übungen zur Wahrnehmungsschulung

Diese Übungen schulen die Wachsamkeit von Körper und Geist und fördern das gegenseitige Vertrauen; eine wichtige Voraussetzung, um entspannen zu können.
<u>Geräusche raten und orten</u>
Die Kinder schließen die Augen. Die Lehrkraft erzeugt Geräusche mit den Materialien im Klassenzimmer, z.B. auf verschiedenen Gegenstände klopfen oder streichen wie Pult, Tafel, Wand, Fußboden. Die Schüler müssen erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt und wo dieser sich befindet.
<u>Den Raum wahrnehmen</u>
Die Schüler erhalten die Aufgabe, sich ihre Mitschüler sowie das Klassenzimmer genau anzuschauen. Dann schließen sie die Augen und sollen Fragen über ihre Umgebung beantworten.
<u>Zeit und Stille</u>
Die Schüler stehen auf und schließen die Augen. Sie sollen eine bestimmte Zeitspanne (z.B. zwei Minuten) abschätzen. Ein Startzeichen ertönt. Wer glaubt, die vorgegebene Zeit ist abgelaufen, setzt sich.
<u>Palmieren/Augentraining</u>
Die Handflächen werden fest gegeneinander gerieben, bis sie ganz warm sind. Dann werden die Handflächen muschelförmig über die Augen gelegt, dabei berühren die Handflächen die Augenlider nicht. Durch die Dunkelheit und Wärme können sich die Augen entspannen.

3) Massage

Wirkungen einer Massage:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Förderung der Blutzirkulation
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Lockerung der Muskulatur
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems
- Nachhaltige psychische Entspannung

Massageformen helfen, innere Anspannung zu lösen und die Muskulatur zu entspannen. An die Massageformen sind die Schüler schrittweise heranzuführen. Die Selbstmassage und die Massage mit Noppenbällen sind als Einstieg und für Schüler mit Distanzproblemen gut geeignet. Die Massageregeln sollten mit den Schülern vorher besprochen und ggf. an der Tafel schriftlich fixiert werden:

- Die Hände durch Reiben anwärmen
- sich dem Partner langsam nähern, mit der Massage beginnen und ebenso langsam enden
- keine zackigen und unerwarteten Bewegungen
- mit kontinuierlichem Druck und ohne Unterbrechung massieren
- nach der Massage Zeit zum Genießen lassen

Selbstmassage

- Handflächen innen und mit den Handballen, außen mit dem Daumenballen reiben
- Handrücken mit dem Daumen ausstreichen
- Handinnenfläche mit beiden Händen pressen
- Fingergelenke lockern, indem das äußere Fingerglied von der massierenden Hand fixiert wird
- Fingerzwischenräume streichen
- Die Ohrmuscheln und Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger massieren
- Mittel- und Zeigefinger der rechten Hand drücken und von rechts gegen die Nasenwurzel, Mittel- und Zeigefinger der linken Hand drücken von links, Finger gleichzeitig nach oben schieben und auf den Augenbrauen nach außen streichen.

Massage mit Gegenständen

Besonders in der Schule ist es nicht empfehlenswert, direkt auf der Haut zu massieren, da das für viele Kinder und Jugendliche ungewohnt oder unangenehm sein könnte. Einfacher ist es in der Regel, wenn Gegenstände für eine Schülermassage eingesetzt werden, wie z.B.

- Igelball: Der Igelball oder auch Tennisball wird in kleinen kreisförmigen Bewegungen über den Körper gerollt, wobei nicht direkt über die Wirbelsäule oder Knochen und Gelenke gerollt wird.
- Plastikflasche: Eine kleine Plastikflasche kann mit warmen Wasser oder Sand gefüllt und dann ebenfalls mit leichtem Druck über den Körper gerollt werden.
- Handtuch: Ein zusammengerolltes Handtuch kann genutzt werden, indem es entweder über den Körper gerollt oder in dem damit der Körper leicht abgeklopft wird. Faltet man das Handtuch auseinander, so kann damit der Körper auch ab- bzw. warm gerieben werden - sofern das dem Massierenden behagt.[4]

---

[4] https://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/tipp_des_monats_gesunde_schule_entspannung_in_der_schule

(3) Massagegeschichten: Ein warmer Sommertag
„Es ist ein warmer Sommertag, die Sonne scheint vom blauen Himmel.“ - Beide Hände liegen leicht gespreizt auf dem Rücken des Partners.
„Am Horizont tauchen zwei weiße Wölkchen auf...“ - Zwei Fäuste ohne Druck auflegen
„Die Wölkchen werden größer und ziehen am Himmel entlang...“ - Mit leichtem Druck mit den Fäusten über den Rücken wandern.
„Zwei Möwen spielen in den Wolken Fangen.“ - Mit flachen Händen den gesamten Rücken leicht abklopfen
„Die Vögel verschwinden in den Wolken, die – inzwischen grau und schwer – flach über dem Land herziehen...“ - Mit mehr Druck mit den Fäusten über den Rücken wandern.
„Da lösen sich die ersten Regentropfen und fallen auf die Erde...“ - Die Fingerspitzen beginnen über den Rücken zu tänzeln.
„Immer mehr Tröpfchen fallen vom Himmel auf die warme Erde...“ - Die Fingerspitzen tänzeln schneller und heftiger über den Rücken.
„Als die letzten Tropfen vom Himmel gefallen sind, breitet sich über der warmen, nassen Erde ein weißer Nebel aus...“ - Mit flachen Händen leicht über den Rücken fahren.
„Wie ein warmer Mantel breitet sich der Nebel über dem Land aus...“ - Den Druck erhöhen und auch die seitlichen Bereiche einbeziehen.
„Ein Wind kommt auf und vertreibt den Nebelschleier ...“ - Die Finger beider Hände ziehen über den gesamten Rücken.
„Die Sonne taucht wieder auf und erwärmt das ganze Land...“ - Beide Hände mit steigendem Druck auf den oberen Rücken legen.

Atemübungen

Die Atmung ist die Grundlage allen Lebens und die wichtigste Lebenskraft des Menschen. Zuerst sollen die Schüler ihre Atmung bewusst beobachten. Das Beobachten allein kann schon entspannend sein.
Durch tiefe und regelmäßige Atmung kommt es zu einer Optimierung der Sauerstoffversorgung und dadurch zu einem Abbau von Verspannung und Stress sowie von Müdigkeit und Angst. Nicht umsonst sagt man in Stresssituationen: “Nun atme erst einmal tief durch!“[5]

(1) Bewusstes Einatmen und Ausatmen
Hinstellen, Beine beckenbreit auseinander und nach vorne beugen, dabei Bewusst ausatmen. Mit dem Einatmen richtet sich der Oberkörper wieder auf. Für einige Augenblicke stehen bleiben und wiederholen.

(2) Gemeinsam Atmen
Zu zweit sitzen die Schüler Rücken an Rücken und versuchen die Atmung des Partners zu spüren.
Die Schüler stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Alle atmen gleichmäßig. Dabei können beim Einatmen die Arme gehoben und beim Ausatmen wieder gesenkt werden.

---

[5] vgl.: Müller/Petzold (2006): S.131 f.

(3) Bewegen im Atemrhythmus:

Beim Einatmen	Beim Ausatmen
1) Kopf heben	2) Kopf senken
3) Arme seitlich nach oben führen, dabei auf die Zehenspitzen gehen	4) Arme seitlich herunterführen, dabei auf den ganzen Fuß gehen
5) Arme auf den Brustkorb legen	6) Einen Arm nach oben strecken, den anderen nach unten (Handflächen abwinkeln)
7) Arme schwingen nach oben, dabei den Körper strecken	8) Arme an die Seite sinken lassen
9) Arme wie ein V über den Kopf strecken	10) Arme an die Seite sinken lassen

Ruheübungen mit Musik

Maria Montessori machte die Erfahrung, dass die meisten Kinder die Stille lieben. Ruhig zu sein, den Körper einmal nicht zu bewegen, ist jedoch für viele Schüler der heutigen Generation äußerst schwierig. Es fällt ihnen schwer, einen Zustand äußerer Reizarmut auszuhalten. Die Musik baut ihnen eine Brücke zur Stille. zur Beruhigung eignet sich besonders klassische Musik.

(1) In die Stille hören

Augen schließen, ganz ruhig werden, den Körper nicht bewegen und in die Stille lauschen...den Körper spüren. Zwei bis drei Minuten verweilen (sitzend oder liegend).

Phantasie-, Entspannungs- und Sensibilisierungsgeschichten

Phantasiegeschichten regen, wie schon der Name sagt, die Phantasie an, entspannen und wecken Gefühle. Deshalb können die Geschichten Schülern helfen, sich von Ängsten und innerer Anspannung zu lösen, Selbstvertrauen zu gewinnen, kreativer zu werden und Spaß zu haben. Phantasiegeschichten können eingesetzt werden, um nach anstrengenden Arbeiten, montags, wenn die Schüler ihr Wochenende verarbeiten müssen, wenn an grauen Winter- und Regentagen das Stimmungsbarometer ganz unten ist oder in sozialen Situationen, in denen Schüler sich in bestimmte Menschen oder Sachverhalte einspüren sollen. Die Anleitung des Lehrers zu den Geschichten dient lediglich als Anregung, die Schüler sollen ihrer Phantasie freien Lauf lassen, es gibt keine richtige oder falsche Phantasie. Es bleibt den Schülern überlassen, welche Details sie miteinbeziehen und in ihrer persönlichen Vorstellung gebrauchen wollen.
Besonders wichtig ist es, beim Vortragen einer Geschichte, das Tempo langsam zu halten und lange Gedankenpausen zu machen. Die Stimme soll dabei beruhigend und warm klingen.

(1) 'Stell dir vor, du bist ein Baum'

Schließe deine Augen, gib dir die Erlaubnis, dich zu entspannen, und stell dir vor, du bist ein Baum,----------
Deine Füße sind deine
Wurzeln.----------

Vielleicht spürst du, wie deine Füße als Wurzeln tief in die Erde wachsen.----------Deine Füße geben dir Halt und Nahrung.----------Vielleicht spürst du die Erde. Vielleicht spürst du, wie sich die Erde anfühlt,----------ob sie warm oder kalt, hart oder trocken ist----------deine Beine und der untere Körper sind dein Baumstamm.----------Vielleicht spürst du, ob dein stamm zart und dünn oder stark und kräftig, gerade oder verbogen ist.----------Vielleicht spürst du , ob welche Rinde du hast.----------Du spürst, ob sie hart oder weich ist.----------Manchmal reißen Menschen etwas von deiner Rinde ab oder schlagen Nägel in deinen Stamm.----------Wenn du am Straßenrand stehst, stoßen die Autos mit ihren Stoßstangen an deinen Stamm.----------Vielleicht spürst du, wie dir das wehtut, Baum.----------Dein Oberkörper und die Arme sind die Baumkrone.----------Vielleicht spürst du, wie deine Äste nach oben ragen.----------Im Frühjahr bilden sich an den Ästen kleine Blätter.----------Vielleicht spürst du den Regen auf den Blättern.----------Im Sommer spürst du vielleicht die Hitze.----------Vielleicht spürst du im Herbst den wind, der dir deine Blätter nimmt.---------- Vielleicht spürst du im Winter Schnee auf deinen Ästen.----------

(2) Mein Kopf ist klar

1. Schwereübung:

„Mein rechter Arm ist ganz schwer. Ich spüre, wie die Schwere von der rechten Schulter durch den Oberarm, den Unterarm in die Hand bis zu den Fingerspitzen gleitet. Der rechte Arm ist spürbar schwerer als der linke. Jetzt wird mein linker Arm ganz schwer. Die Schwere gleitet von der linken Schulter durch den Oberarm in den Unterarm, weiter in die Hand bis zu jeder einzelnen Fingerspitze. Der linke Arm ist jetzt ganz schwer. Beide Arme sind jetzt angenehm schwer.“

2. Wärmeübung:

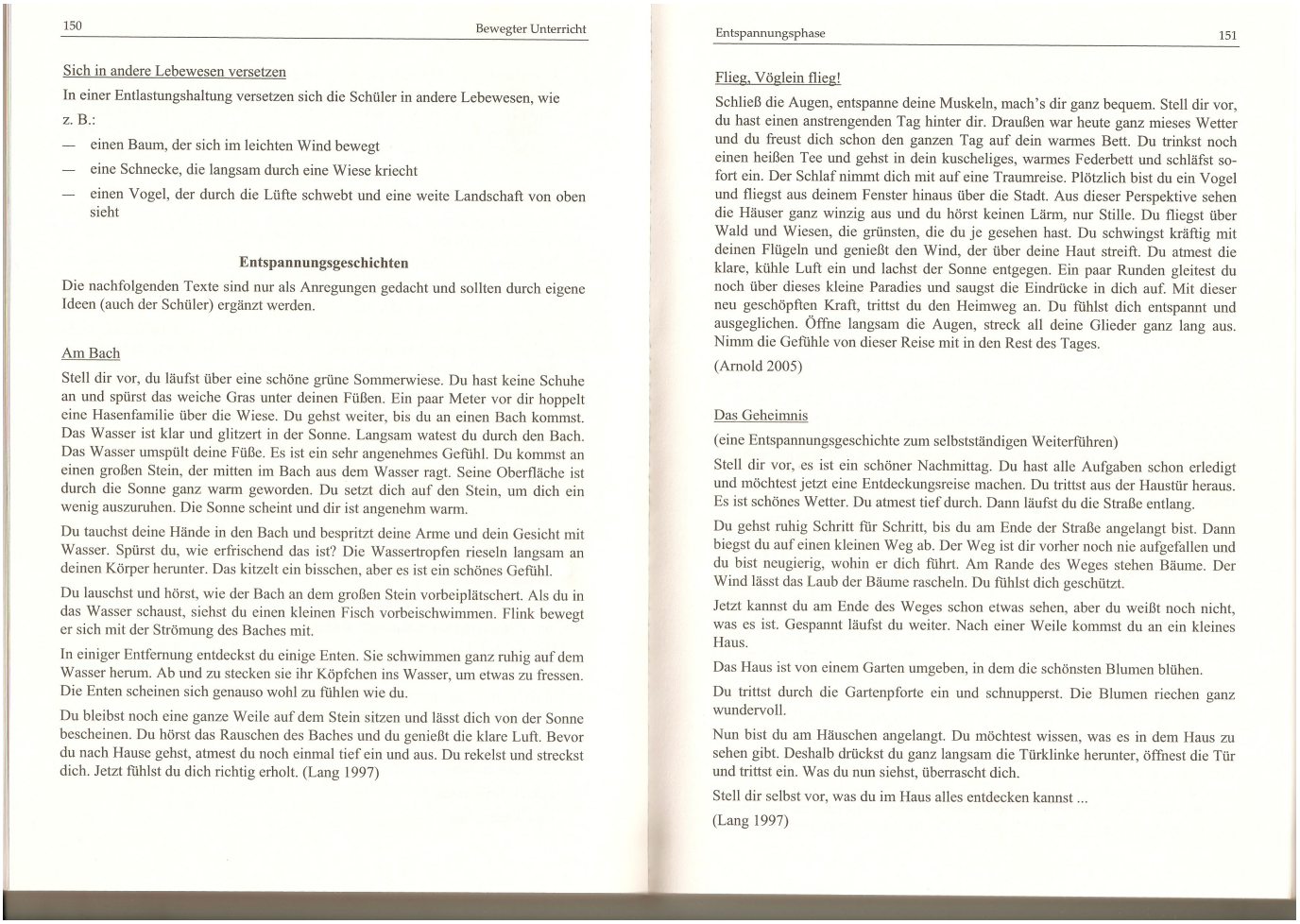
„Der rechte Arm wird angenehm warm. Wohlige Wärme strömt von der Schulter bis zu den Fingerspitzen. Der rechte Arm ist ganz warm. Der linke Arm wird angenehm warm. Wohlige Wärme strömt von der Schulter bis zu den Fingerspitzen. Der linke Arm ist ganz warm.“

3. Kopfübung:

„Meine Stirn ist kühl und frisch, so als ob ein kühler Wind sanft darüber streiche. Mein Kopf ist klar, und ich fühle mich erfrischt. Mein Kopf ist klar und frisch.“

Rücknahme:

„Balle die Fäuste, bewege deine Füße, atme tief ein und aus und öffne die Augen. Recke und strecke dich, gähne.“



150 Bewegter Unterricht

Sich in andere Lebewesen versetzen

In einer Entlastungshaltung versetzen sich die Schüler in andere Lebewesen, wie z. B.:

- einen Baum, der sich im leichten Wind bewegt
- eine Schnecke, die langsam durch eine Wiese kriecht
- einen Vogel, der durch die Lüfte schwebt und eine weite Landschaft von oben sieht

Entspannungsgeschichten

Die nachfolgenden Texte sind nur als Anregungen gedacht und sollten durch eigene Ideen (auch der Schüler) ergänzt werden.

Am Bach

Stell dir vor, du läufst über eine schöne grüne Sommerwiese. Du hast keine Schuhe an und spürst das weiche Gras unter deinen Füßen. Ein paar Meter vor dir hoppelt eine Hasenfamilie über die Wiese. Du gehst weiter, bis du an einen Bach kommst. Das Wasser ist klar und glitzert in der Sonne. Langsam watest du durch den Bach. Das Wasser umspült deine Füße. Es ist ein sehr angenehmes Gefühl. Du kommst an einen großen Stein, der mitten im Bach aus dem Wasser ragt. Seine Oberfläche ist durch die Sonne ganz warm geworden. Du setzt dich auf den Stein, um dich ein wenig auszuruhen. Die Sonne scheint und dir ist angenehm warm.

Du tauchst deine Hände in den Bach und bespritzt deine Arme und dein Gesicht mit Wasser. Spürst du, wie erfrischend das ist? Die Wassertropfen rieseln langsam an deinen Körper herunter. Das kitzelt ein bisschen, aber es ist ein schönes Gefühl.

Du lauschst und hörst, wie der Bach an dem großen Stein vorbeiplätschert. Als du in das Wasser schaust, siehst du einen kleinen Fisch vorbeischwimmen. Flink bewegt er sich mit der Strömung des Baches mit.

In einiger Entfernung entdeckst du einige Enten. Sie schwimmen ganz ruhig auf dem Wasser herum. Ab und zu stecken sie ihr Köpfchen ins Wasser, um etwas zu fressen. Die Enten scheinen sich genauso wohl zu fühlen wie du.

Du bleibst noch eine ganze Weile auf dem Stein sitzen und lässt dich von der Sonne bescheinen. Du hörst das Rauschen des Baches und du genießt die klare Luft. Bevor du nach Hause gehst, atmest du noch einmal tief ein und aus. Du rekelst und streckst dich. Jetzt fühlst du dich richtig erholt. (Lang 1997)

Entspannungsphase 151

Flieg, Vöglein flieg!

Schließ die Augen, entspanne deine Muskeln, mach's dir ganz bequem. Stell dir vor, du hast einen anstrengenden Tag hinter dir. Draußen war heute ganz mieses Wetter und du freust dich schon den ganzen Tag auf dein warmes Bett. Du trinkst noch einen heißen Tee und gehst in dein kuscheliges, warmes Federbett und schläfst sofort ein. Der Schlaf nimmt dich mit auf eine Traumreise. Plötzlich bist du ein Vogel und fliegst aus deinem Fenster hinaus über die Stadt. Aus dieser Perspektive sehen die Häuser ganz winzig aus und du hörst keinen Lärm, nur Stille. Du fliegst über Wald und Wiesen, die grünsten, die du je gesehen hast. Du schwingst kräftig mit deinen Flügeln und genießt den Wind, der über deine Haut streift. Du atmest die klare, kühle Luft ein und lachst der Sonne entgegen. Ein paar Runden gleitest du noch über dieses kleine Paradies und saugst die Eindrücke in dich auf. Mit dieser neu geschöpften Kraft, trittst du den Heimweg an. Du fühlst dich entspannt und ausgeglichen. Öffne langsam die Augen, streck all deine Glieder ganz lang aus. Nimm die Gefühle von dieser Reise mit in den Rest des Tages.

(Arnold 2005)

Das Geheimnis

(eine Entspannungsgeschichte zum selbstständigen Weiterführen)

Stell dir vor, es ist ein schöner Nachmittag. Du hast alle Aufgaben schon erledigt und möchtest jetzt eine Entdeckungsreise machen. Du trittst aus der Haustür heraus. Es ist schönes Wetter. Du atmest tief durch. Dann läufst du die Straße entlang.

Du gehst ruhig Schritt für Schritt, bis du am Ende der Straße angelangt bist. Dann biegst du auf einen kleinen Weg ab. Der Weg ist dir vorher noch nie aufgefallen und du bist neugierig, wohin er dich führt. Am Rande des Weges stehen Bäume. Der Wind lässt das Laub der Bäume rascheln. Du fühlst dich geschützt.

Jetzt kannst du am Ende des Weges schon etwas sehen, aber du weißt noch nicht, was es ist. Gespannt läufst du weiter. Nach einer Weile kommst du an ein kleines Haus.

Das Haus ist von einem Garten umgeben, in dem die schönsten Blumen blühen.

Du trittst durch die Gartenpforte ein und schnupperst. Die Blumen riechen ganz wundervoll.

Nun bist du am Häuschen angelangt. Du möchtest wissen, was es in dem Haus zu sehen gibt. Deshalb drückst du ganz langsam die Türklinke herunter, öffnest die Tür und trittst ein. Was du nun siehst, überrascht dich.

Stell dir selbst vor, was du im Haus alles entdecken kannst ...

(Lang 1997)

Bild aus: Müller/Petzold (2006): S.150 ff.

Anspannung und Entspannung:

Grundlage für ein wirkliches Wohlbefinden ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung auf motorischer und psychischer Ebene. Befindet sich ein Schüler nicht im Gleichgewicht, kann es zu Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Lernschwierigkeiten kommen. Die Übungen zum Wechsel von Anspannung und Entspannung können helfen, ein ausgewogenes Spannungsverhältnis zu schaffen und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Progressive Muskelentspannung

Mit der progressiven Muskelentspannung wird das Erreichen eines tiefen Entspannungszustandes und damit ein Zustand innerer Gelassenheit und Ausgeglichenheit angestrebt. Hier werden nacheinander unterschiedliche Muskelgruppen angespannt und entspannt, sodass es zu einer Gefäßerweiterung und besseren Durchblutung der Haut kommt.

Bei der Progressiven Muskelentspannung folgen auf fünf bis sieben Sekunden dauernde Anspannungsphasen 45 - 60 Sekunden lange Entspannungsphasen. Nacheinander werden die Gesichtsmuskulatur, die Hals-/Nackenmuskulatur, Unter-/Oberarm/ Fingermuskulatur, Bauch-/Gesäß-/Beckenmuskeln sowie zuletzt Bein-/Fuß-/ Wadenmuskulatur angespannt und wieder entspannt.[6]

[6] vgl.: Müller/Petzold (2006): S.136 ff.

(1) Geeignet nach Phasen intensiver Belastung oder vor möglicher Stresssituation.
Nacheinander werden 17 Muskelgruppen fest angespannt und danach völlig entspannt. Die Augen geschlossen halten; bequem und locker auf dem Stuhl sitzen, aufrechte Oberkörperhaltung, Rücken hat Kontakt mit der Stuhllehne, Beine stehen nebeneinander und sind leicht ausgestreckt, Kopf leicht nach vorne, Arme auf oder neben den Oberschenkeln. Die Muskeln 5 bis 7 Sekunden anspannen, dann 15 bis 20 Sekunden entspannen. Mit dem Einatmen - Anspannen und mit dem Ausatmen - Entspannen.

1. rechte Hand, rechter Unterarm
2. rechter Oberarm
3. linke Hand, linker Unterarm
4. linker Oberarm
5. Stirn
6. obere Wangenpartie, Nase
7. untere Wangenpartie, Kiefer
8. Nacken und Hals
9. Brust, Schulter und Rücken
10. Bauchmuskulatur
11. Gesäß und Becken
12. rechter Oberschenkel
13. rechter Unterschenkel
14. rechter Fuß
15. linker Oberschenkel
16. linker Unterschenkel
17. linker Fuß

(2) Elemente aus der PM: Hier können Schüler dazu angeregt werden, aus dem Übungsangebot eine persönliche Übungsfolge zusammenzustellen oder das bereits bestehende Angebot um einige Übungen zu erweitern.

Körperteil	**Anspannung** (5 bis 7 Sekunden) **Entspannung** (ca. 15 Sekunden)
Hände	Fäuste ballen - langsam öffnen
Unterarme	Handflächen auf den Tisch drücken - lösen
Oberarme	beide Oberarme gegen den Brustkorb drücken - locker lassen
Gesicht	Zähne und Lippen aufeinander pressen, Stirn runzeln - entspannen
Schultern	Schultern zu den Ohren ziehen - lockern
Rumpf	Bauch einziehen und die untere Rückenmuskulatur anspannen - entspannen
Waden und Füße	Zehen anziehen und die Fersen gegen den Boden drücken - lösen

(3) Yoga

Ganz unabhängig von einem "spirituellen Fernziel" kann Yoga eine große Hilfe sein, um Entspannung zu erreichen. Einer der Vorteile am Yoga ist, dass die unterschiedlichen Körperübungen, auch Kindern sehr spielerisch nahegebracht werden können, da sie so anschauliche Namen tragen wie das Kamel, die Kobra, die Krähe, der Fisch oder ähnliches. Auch lassen sie sich - unabhängig von der typischen Abfolge einer Yogaeinheit - isoliert einsetzen, um den Schülern im Rahmen des Unterrichtsgeschehens eine kurze Entspannungspause zu gönnen.

Der Schmetterling

Ausgangsposition: Auf dem Boden sitzen, Fußsohlen aneinander gelegt, Knie geöffnet.
Ausführung: Die Füße mit den Händen fassen und die Knie locker auf und ab bewegen. Der Rücken bleibt möglichst lang.

Die Heuschrecke

Ausgangsposition: Bauchlage
Ausführung: Arme unter den Körper legen, Handrücken nach unten. Arme und Hände anspannen. Jetzt zunächst ein Bein, soweit es geht, nach oben heben, wenn eine stabile Stellung gefunden ist, folgt auch das zweite Bein.

Katze und Kuh

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Der Rücken ist parallel zum Boden.
Ausführung: Mit der Ausatmung einen Katzenbuckel machen, d.h. den Rücken Wirbel für Wirbel rundmachen, dabei geht das Kinn zur Brust. Mit der Einatmung das Becken aufrichten, den Brustkorb und den Rücken fallen lassen, bis ein leichtes Hohlkreuz entsteht, Kopf leicht in den Nacken. Mit der Ein- und Ausatmung zwischen Katze und Kuh wechseln.

Das Kamel

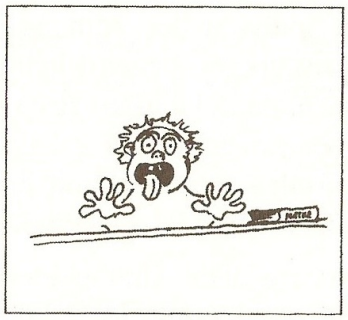
Ausgangsposition: Kniesitz
Ausführung: Aus der knieenden Position aufrichten, dabei fassen die Hände von oben die Fersen. Mit der Ausatmung die Hüfte und den Brustkorb nach vorn-oben schieben, bis die Körpervorderseite ganz gestreckt ist. Der Kopf wird in den Nacken genommen.[7]

---

[7] https://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/tipp_des_monats_gesunde_schule_entspannung_in_der_schule

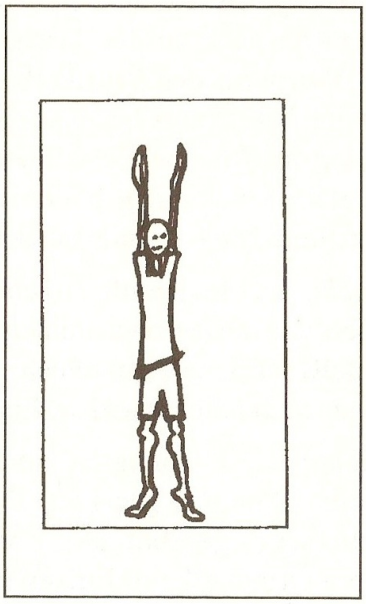
Der Löwe

Diese Übung kann gut am Anfang oder zum Abschluss einer Yogaeinheit benutzt werden.



Ausführung: Die Schüler stehen auf und legen ihre Hände auf dem Tisch ab, sie sind ganz locker und leise. Auf ein Zeichen wird der ganze Körper angespannt, die Finger werden gespreizt und abgehoben, die Augen und der Mund werden weit aufgerissen und die Zunge mit einem Atemlaut herausgestreckt. Beim Anspannen wird der Atem aus dem Körper gepresst. Danach sollten die Schüler einige Male tief ein- und ausatmen.
Wirkung: Negative Energien und angestaute Atemluft wird aus dem Körper entfernt und der Körper saugt sich danach mit frischem Sauerstoff und neutraler Energie voll.

Die Palme

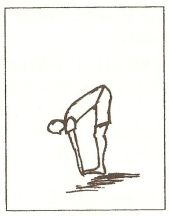


Ausführung: Die Schüler nehmen gestreckt über vorn die Arme nach oben und ziehen zum Himmel, gleichzeitig stellen sie sich auf die Zehenspitzen. Den gleichen Weg zurück. Bei der Bewegung nach oben auf zwei Zählzeiten einatmen. Oben vier Zählzeiten den Atem halten und auf dem Rückweg wieder auf zwei Zählzeiten ausatmen. 3 bis 5 Wiederholungen.

Wirkung: Durch die Streckung der Gelenke (speziell der Wirbelsäule) und die Entlastung der inneren Organe werden blockierte Energiebahnen geöffnet. Darüber hinaus wird die Muskulatur gestreckt, was ebenfalls zu einer Vitalisierung führt.

Bild aus: Müller/Petzold (2006): S.134 ff.

Stehende Hand-Fuß-Haltung



Ausführung: Aus dem aufrechten Stand bei schulterbreit auseinander stehenden Füßen, sich nach vorn beugen und wenn möglich die Zehen berühren. Die Übung kann mit individueller Atmung ausgeführt werden oder in einem vorgegebenen Rhythmus. Im Stand langsam einatmen, dann langsam ausatmen. Mit leeren Lungen hinabbeugen und ca. 5 s halten. Dann beim vorsichtigen Aufrollen einatmen und im Stand ausatmen. Diese Übung 4 bis 6 Mal wiederholen.

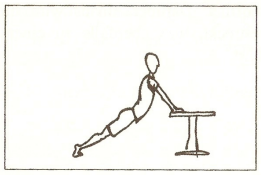
Wirkung: Die Übung steigert die Blutzirkulation im Gehirn und führt zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus wird die Wirbelsäule gestreckt und der Ischiasnerv gedehnt.

Die Kobra

Diese Übung ist sehr gut als Gegenübung zur stehenden Hand-Fuß-Haltung aber auch zum Hund geeignet. Traditionell wird diese Übung auf dem Bauch liegend ausgeführt, aber der Effekt kann auch stehend erzielt werden.

Ausführung: Die Schüler stehen ihrer Größe entsprechend weit hinter ihren Tischen und stützen sich an der Tischkante ab, so dass sie in einer Art Liegestützhaltung sind. Nun wird der Brustkorb vorgestreckt, so dass sich auch die Hüfte etwas in Richtung Tischkante bewegt, ohne dabei die Arme zu beugen. Dadurch entsteht eine Öffnung im Brustbereich. Einatmend in die Dehnung gehen, in dieser Haltung die Luft etwa 5 Sekunden halten und ausatmend wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Nach jeweils einer kurzen Pause diese Übung 4 bis 6 Mal wiederholen.

Vorsicht: Es ist darauf zu achten, dass der Kopf sich zwar als Verlängerung der Wirbelsäule etwas nach hinten neigt, nicht aber in den Nacken genommen wird! Ebenfalls ist darauf zu achten, dass die Schultern nicht nach hinten gedrückt, sondern unten gehalten werden. Eine übermäßige Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.

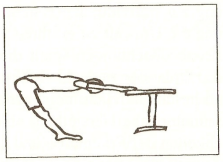


Wirkung: Diese Übung ist zur Dehnung des vorderen Rumpfes geeignet. Die Brustmuskulatur wird gedehnt und somit auf eine größere Öffnung beim Einatmen vorbereitet. Die vorderen inneren Organe und Muskeln werden durch schlechte Sitzhaltung oft zusammengedrückt und blockiert.

Der Hund

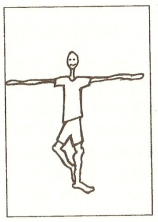
Der Hund wird klassischer Weise aus dem Vierfüßlerstand am Boden ausgeführt. Im Unterrichtsraum kann er aber genau wie die Kobra an der Tischkante eingenommen werden.

Ausführung: Die Schüler stehen ca. 50 cm hinter ihren Tischen mit den Händen an der Tischkante. Nun wird das Gesäß bei geradem Rücken und möglichst gestreckten Beinen nach hinten geschoben.



Wirkung: In der Hundhaltung werden vor allem die hinteren Beine gedehnt (Wade, Knie, Oberschenkel und Gesäß). Dies führt gerade nach langem Sitzen zu einer Lösung entstandener Blockaden. Darüber hinaus dehnt diese Übung den Schultergürtel und damit werden hier liegende Verspannungen gelöst. Der Schulter- und Nackenbereich ist oft besonders anfällig für Verspannungen durch Stress.

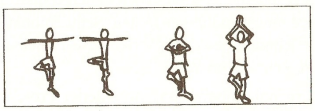
Der Baum



Der Baum ist eine Konzentrations- und Balanceübung mit jeweils drei beliebig kombinierbaren Varianten für die Arm- und Beinhaltung.

Ausführung: Der Schüler legt seinen rechten Fuß mit aufgedrehtem Knie an den linken Innenknöchel. Dann nimmt er die Arme ausgestreckt in Seithalte und hält diese Position bis zu 5 Atemzügen oder länger (bis zu 3 Minuten möglich). Um das Gleichgewicht zu halten kann er sich einen festen Punkt vor sich suchen und fixieren. Nicht vergessen, die Seite zu wechseln.

Varianten: Den Fuß ans Knie stellen oder sogar an die Innenseite des Oberschenkels. Die Arme in „Gebetshaltung" vor oder über dem Kopf halten.



Wirkung: Steigert die neuromuskuläre Kontrolle des Körpers und fördert den Gleichgewichtssinn. Durch diese Übung wird auch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Bild aus: vgl.: Müller/Petzold (2006): S.134 ff.

Literaturtipps:

BAWIDAMANN, M. (2000): 814 Spiel- und Übungsformen Bewegtes Lernen. Teil 2: 4.-6. Schuljahr. 1. Auflage. Schorndorf: Hofmann Verlag

FISCHER, P. (2001): „Bewegte Schule“. Sinnvolle Integration von Bewegung und Entspannung in der Schule. Kissing: Weka Verlag

LANGE, R. (1992): Entspannung, Körpererfahrung, Meditation; ein Beitrag zu einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung in Theorie und Praxis; Sankt Augustin: Academia-Verlag

KALTWASSER, V. (2013): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Pädagogik Praxis. Beltz-Verlag; Weinheim und Basel

MÜLLER, C./ PETZOLD, R. (2006): Bewegte Schule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung in den Klassen 5 bis 10/12. Academia-Verlag; Sankt Augustin

PETERMANN, U. (2010): Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche, ein Praxisbuch; Weinheim: Beltz

RAITH, D. (2000): Möglichkeiten zur Verbesserung des schulischen Lernklimas. Strukturiertes und situationsgerechtes An- und Entspannen. In.: Amberger, H. (Hrsg.): Bewegte Schule. Schulkinder in Bewegung. Schorndorf: Hofmann Verlag

THIEL, A./TEUBERT, H./KLEINDIENST-CACHAY, C. (2006): Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation. Baltmannsweiler: Schneider Verlag; Hohengehren

Literaturverzeichnis:

MÜLLER, C./PETZOLD, R. (2006): Bewegte Schule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung in den Klassen 5 bis 10/12. Academia-Verlag; Sankt Augustin

THIEL, A./TEUBERT, H./KLEINDIENST-CACHAY, C. (2006): Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation. Baltmannsweiler: Schneider Verlag; Hohengehren

Internetverzeichnis:

https://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/tipp_des_monats_gesunde_schule_entspannung_in_der_schule

www.ganztaegig-lernen.de/spielideen-bewegungs-und-entspannungsuebungen-fuer-den-schulalltag