UK NRW
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

65

Prävention in NRW

Entspannung in der Schule

Anleitungen und Beispiele

Prävention in NRW | 65

Entspannung in der Schule

Anleitungen und Beispiele

Inhaltsverzeichnis

1	**Vorwort**	**5**
2	**Allgemeines**	**6**
2.1	Stress	7
2.2	Entspannung	8
2.3	Bewährte Entspannungsverfahren – Eine kurze Übersicht	9
3	**Entspannung in der Schule**	**10**
3.1	Wann, wo und wie?	11
3.2	Entspannungshaltungen	13
	· Entspannungshaltung im Stehen	13
	· Entspannungshaltungen im Sitzen	13
	· Entspannungshaltungen im Liegen	14
4	**Entspannungstechniken in der Praxis**	**16**
4.1	Kurzentspannung	17
	· Auflockerungsübungen	17
	· Wahrnehmungsübungen	18
	· Achtsam hören	19
	· Gut und entspannt sehen	20
4.2	Atemübungen	22
4.3	Mandalas	25
4.4	Erzählen	27
	· Märchen	27
	· Fantasiereisen	28
4.5	Massage	33
	· Massage mit Gegenständen	34
5	**Die großen Entspannungsverfahren**	**37**
5.1	Autogenes Training	39
5.2	Die Progressive Muskelentspannung	42
5.3	Die Druckmassage (Shiatsu)	47
5.4	Yoga	49
	· Der Atem	51
	· Kinder-Yoga	52
	· Tier-Asanas	52
	· Der Sonnengruß	54
5.5	Meditation	56
6	**Literatur**	**60**
	Impressum	**62**

1 Vorwort

Unsere Zeit und Gesellschaft sind geprägt durch Reizüberflutung und einen fortwährend erhöhten Leistungsdruck – entsprechend wächst das Bedürfnis nach Entspannung und notwendigem Ausgleich. Dieser Konflikt zeichnet sich zunehmend auch in den Schulen ab: Der Schulalltag verlangt nicht nur den Lehrenden, sondern vor allem den Schülerinnen und Schülern ein enormes Pensum an Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft ab. Auf der einen Seite beanspruchen immer wieder neue Änderungen von Richtlinien und Curricula insbesondere das Lehrpersonal; auf der anderen Seite fordern die generelle Verkürzung der Schulzeit und die dem korrespondierende Verlängerung der täglichen Unterrichtszeiten von den Schülerinnen und Schülern ein Übermaß an fortgesetzter – positiver wie negativer – Gespanntheit. Selbst unter der wünschenswerten Voraussetzung eines intakten sozialen Umfeldes kann der daraus folgende und außerhalb der Schule weiter wirkende Stress kaum mehr ohne weiteres Zutun abgefedert werden.

Gesundheitsschutz und Unfallverhütung sind der wesentlichste Teil des gesellschaftlichen Auftrages an uns, die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen. Im Wissen darum, dass unsere Gesellschaft mit den jungen Menschen wächst, liegen uns deren Gesundheit und Wohlergehen ganz besonders am Herzen. Mit dieser Broschüre legen wir einen weiteren Baustein vor, der Schulen helfen kann, sich auf dem Weg zur „guten gesunden Schule“ weiter zu entwickeln. Diese Broschüre bietet eine Palette erlernbarer Entspannungstechniken. Die praktische Anwendung dieser Verfahren kann dabei helfen, gesundheitliche und soziale Folgeschäden eines ungesunden Stress‘ zu vermeiden und eine entspannte Aufnahmebereitschaft sowie Leistungsfähigkeit und -freude wiederherzustellen.

Die hier vorliegende Schrift geht zurück auf eine Sammlung von Texten und Seminararbeiten der Ruhr-Universität Bochum. Sie war entstanden im Rahmen der Lehrtätigkeit von Dr. Kurt Zimmer, Sportmediziner an der Ruhr-Universität Bochum und Honorarprofessor der Bergischen Universität Wuppertal, dessen instruktive Broschüre „Kleine Spiele für alle Schulformen“ im April 2011 als Band 29 unserer Reihe „Prävention in NRW“ erschienen ist.

Sein (und unser) neuer Titel „Entspannung in der Schule“ formuliert nun eine andere Perspektive: Im Folgenden werden Entspannungstechniken für Schülerinnen und Schüler der allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen erläutert. Unsere Broschüre soll Hinweise, Ratschläge und Anleitungen geben zur optimalen Vermittlung von Entspannungstechniken im Unterricht und deren selbstverständliche Integration in den Schulalltag.

Mit den besten Wünschen

für Lernende und Lehrende in Nordrhein-Westfalen

Ihr Team von der Unfallkasse NRW

2 Allgemeines

2.1 Stress

Unser Körper reagiert heute immer noch genauso auf gefährliche und herausfordernde Situationen wie in der frühesten Phase der Menschheitsentwicklung. Anzeichen einer Stressreaktion des Körpers sind – bedingt durch Ausschüttung von Adrenalin – unter anderem eine vermehrte Schweißbildung sowie eine erhöhte Herz- und Atmungsfrequenz. Eine solche Reaktion zeigt an, dass der Körper alarmiert worden ist und – wie bereits in der Zeit der Jäger und Sammler – nun eingestellt auf Flucht oder Kampf.

Ein als stressig erlebter Alltag hat zwangsläufig zur Folge, dass der Körper permanent in Alarmbereitschaft gehalten wird. Entspannungstechniken, die diesem ungesunden Dauerzustand entgegenwirken, ermöglichen eine Auflösung der ständigen Hochspannung – sie können Körper und Geist wieder in eine angemessene, gesunde Balance bringen.

Nicht nur in der Arbeitswelt der Erwerbstätigen, sondern auch im Schulalltag ist die Anwendung erlernbarer Entspannungstechniken zum Ausgleich der täglichen Überforderungen zunehmend bedeutsam. Durch Veränderungen des Lebensstils und unserer Umwelt – Reizüberflutung, Lärm, Verkehr, Zersiedelung und Verstädterung von Naturräumen, Verdichtung von Ballungsräumen – ist der Alltag von Schülerinnen und Schülern heute von einem überwältigenden Außen dominiert und unterliegt den Vorgaben einer oft rigiden Strukturierung.

Infolge dieser Fremdbestimmungen und Überformungen bleiben den Heranwachsenden nur noch wenige Möglichkeiten zur freien Entfaltung ihrer Talente und Verfolgung individueller Interessen.

Ergebnis dieser Diskrepanz sind oft schon früh im Kindes- und Jugendalter auftretende Stresssymptome. Daher ist wichtig, rechtzeitig mit der Vermittlung von Regulations- und Entspannungstechniken zu beginnen.

2.2 Entspannung

Entspannung entspricht einem geistig und körperlich ausgeglichenen Zustand.

Als Entspannungstechniken gelten alle Methoden, die helfen können, eine Über-Spannung auszugleichen und damit einhergehende Stressreaktionen eines überforderten, überreizten Organismus zu regulieren. Diese Verfahren sind erlernbar und können vorsorglich oder in akuten Stresssituationen angewandt werden. Immer geht es um die gewollte und aktive Herbeiführung einer psycho-physischen Entspannung durch selbst unternommene oder angeleitete Übungen.

Die gezielte Einflussnahme auf den eigenen Körper kann von verschiedenen Ebenen ausgehen: Sie erfolgt zum Beispiel über eine bewusst gesteuerte Atmung, bereits routinierte Bewegungsfolgen sowie mentale oder kreative und imaginative Übungen.

Der Büchermarkt hält ein umfangreiches Sortiment einschlägiger Titel bereit. Manche dieser Ratgeber suggerieren, dass unter Zuhilfenahme von Entspannungstechniken Probleme im Handumdrehen lösbar seien. Diese naive Vorstellung bzw. wohlmeinende Illusion teilen wir nicht. Wir betonen stattdessen, dass alle Menschen, die sich unter qualifizierter Anleitung dem praktischen Erlernen bewährter Entspannungsverfahren öffnen, bereits damit einen grundlegenden (und den vielleicht wichtigsten) Schritt zur Verminderung bzw. Abwehr drohender gesundheitlicher Störungen getan haben.

2.3 Bewährte Entspannungsverfahren – Eine kurze Übersicht

Es gibt eine Vielzahl von bewährten Techniken, die einer psychischen und physischen Entspannung dienlich sind. Diese Broschüre geht zwar auch auf fernöstliche Entspannungsverfahren ein – deren komplette Features sind aber letztlich nur im Laufe einer mehrmonatigen oder mehrjährigen Ausbildung zu erlernen. Wir stellen diese Praktiken daher zwar kurz und sachdienlich vor, weisen aber vorsorglich darauf hin, dass eine ungenügende Qualifikation der Lehrenden und eine zu geringe Erfahrung – insbesondere im Hinblick auf deren Vermittlung – Fehler zur Folge haben können, die der eigentlichen Zielsetzung einer sicheren und gesunden Entspannung entgegenwirken.

Unser eigentliches Ziel ist die Vermittlung von Übungen und Methoden, die schnell erlernbar und einfach auszuüben sind. Die Techniken der großen Entspannungsverfahren haben wir daher auf deren Elemente reduziert, die im Zusammenhang einer im Schulbetrieb praktizierten Entspannung hilfreich sein können.

Atemtechniken sind Übungen, die ohne Voraussetzungen schnell erlernbar und daher besonders für den Schulbetrieb geeignet sind. Schülerinnen und Schüler können sich (z. B. kurz vor einer Klausur) dann im Rückgriff auf Erlerntes schnell selbst wieder zur Ruhe bringen.

Das **Autogene Training** ist eine Selbsthilfemethode, die von Johannes Heinrich Schultz ab Anfang des 20. Jahrhunderts auf der Grundlage seiner praktischen Erfahrungen mit der professionellen medizinischen Hypnose entwickelt wurde. Die Technik baut darauf auf, dass eine tiefe körperliche Entspannung nachweisbar über subjektive Vorstellungen erreicht werden kann. Das Autogene Training ist einer Selbsthypnose vergleichbar.

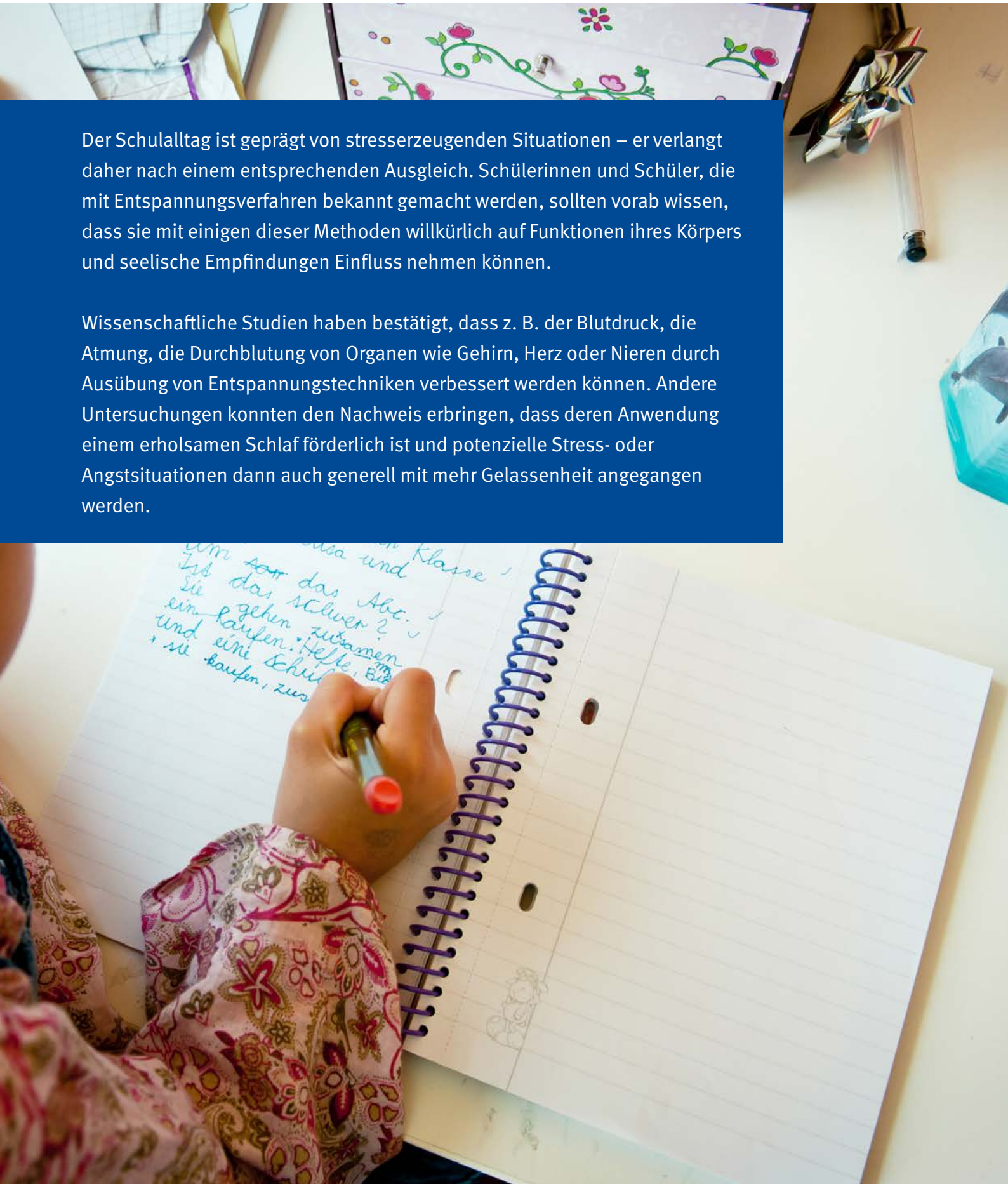
Die **Progressive Muskelentspannung** (abgekürzt PME; auch: Progressive Muskel-Relaxation/PMR) wurde von dem amerikanischen Arzt, Physiologen und Psychologen Edmund Jacobson (1885–1976) entwickelt. Sie ist ein relativ einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren, das aus einer Serie kurzzeitiger An- und nachfolgender Entspannungen unterschiedlicher Muskelgruppen besteht.

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Druck-Massagetechnik. Unter Einsatz von Finger- und Handballen, Ellbogen und Knien der ausführenden Person wird Druck auf einzelne Körperpartien der behandelten Person ausgeübt. Shiatsu schließt dynamische Praktiken von Dehnung und Rotation des passiven Körpers ein.

Die **Yogalehre** stammt aus dem fernöstlichen Kulturraum. Ihre verschiedenen Schulen und Varianten enthalten zum Teil sehr anspruchsvolle Körperübungen. Diese sind immer kombiniert mit Entspannungsanteilen. Auch bei diesen Verfahren ist – vor allem im fortgeschrittenen Bereich – eine gute Ausbildung erforderlich.

Meditationspraktiken sind oft eingebunden in religiöse Glaubenssysteme. Bewährte und einfache Übungen sind allerdings ohne deren spirituelle Basierung auch im säkularen Schulbetrieb möglich. Ziel jeder Meditation ist die vorübergehende Abkehr von der äußeren Welt. Meditationstechniken begünstigen daher Konzentration und Selbstvergewisserung.

3 Entspannung in der Schule



Der Schulalltag ist geprägt von stresserzeugenden Situationen – er verlangt daher nach einem entsprechenden Ausgleich. Schülerinnen und Schüler, die mit Entspannungsverfahren bekannt gemacht werden, sollten vorab wissen, dass sie mit einigen dieser Methoden willkürlich auf Funktionen ihres Körpers und seelische Empfindungen Einfluss nehmen können.

Wissenschaftliche Studien haben bestätigt, dass z. B. der Blutdruck, die Atmung, die Durchblutung von Organen wie Gehirn, Herz oder Nieren durch Ausübung von Entspannungstechniken verbessert werden können. Andere Untersuchungen konnten den Nachweis erbringen, dass deren Anwendung einem erholsamen Schlaf förderlich ist und potenzielle Stress- oder Angstsituationen dann auch generell mit mehr Gelassenheit angegangen werden.

3.1 Wann, wo und wie?

Eine Entspannungsübung kann in verschiedene Zeitfenster des laufenden Schulbetriebs eingeschaltet werden. Man kann den Schultag mit einer Entspannungseinheit beginnen, ihn damit ausklingen lassen oder kurze Übungen in den Pausen oder auch mitten im Unterricht einblenden.

Entspannungstechniken sollten – im Interesse von Lehrenden und Lernenden – eingesetzt werden

- vor belastenden Situationen wie Prüfungen und Klassenarbeiten
- nach belastenden Situationen zur Senkung der muskulären Aktivierung
- zwischen sehr anstrengenden Unterrichtseinheiten
- nach dem praktischen Sportunterricht zur Einstimmung auf die folgenden, theoretischen („Sitz-“) Stunden
- vor und während einer Unterrichtsstunde zur gezielten Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit

Wichtig ist, die Übungen regelmäßig zu wiederholen und darüber eine gewisse Routine zu erlernen. Eine verbindliche Absprache kann den Schülerinnen und Schülern helfen, sich ohne weitere Umstände oder Diskussionen auf die Übung einzulassen. Je öfter ein regelmäßiger Ablauf praktiziert wird, desto leichter und schneller können sie sich dann auch – gleichermaßen spontan und nachhaltig – entspannen.

Wir empfehlen daher mit den Schülerinnen und Schülern fest vereinbarte Rituale. Dies kann eine vorab bestimmte Uhrzeit, aber auch eine ganz bestimmte Musik oder ein anderes zur Einstimmung geeignetes Zeichen sein.

Um eine der Entspannung günstige Atmosphäre herzustellen, raten wir, die Umgebung vorzubereiten und die Beteiligten zu konditionieren.

Unbedingt notwendige Voraussetzungen für eine gelungene Entspannungseinheit sind:

- ein ruhiger Raum (Kissen und Decken bereithalten)
- frische, aber angenehm temperierte Raumluft (keinesfalls zu kühl)
- gedämpftes Licht (eventuell eine Kerze oder Blume aufstellen)
- Schuhe, Brille, Uhren sollten abgelegt, Gürtel gelockert werden
- Handys sind auszuschalten
- eventuell kann leise Musik erklingen
- langsam und deutlich mit abgesenkter Stimme sprechen

Ein der Ausgangssituation angepasster Einstieg in die Übung und ein entsprechend ruhiger Ausstieg betten die Entspannungseinheit sicher ein. Der Einstieg kann durch das gemeinsame Vorbereiten des Raumes stattfinden oder durch ein vorher verabredetes Signal eingeläutet werden. Wenn Sie als Lehrperson eine Entspannung einleiten, sollten Sie sich bemühen, stets dieselben Worte und Zeichen zu benutzen. Die Wiederholung identischer Worte und Dramaturgien führt zu einer Ritualisierung, die der Konzentration und der Effektivität des Trainings zuträglich ist.

Achten Sie darauf, dass Sie selbst die Ruhe ausstrahlen, die Sie anderen vermitteln wollen.

Beispiel eines Einstiegs
Nehmt eine bequeme Position ein. Alles wird nun ruhig, ganz entspannt. Die Augen werden geschlossen. Achtet auf eure Atmung. Fühlt, wie sich euer Brustkorb langsam hebt und senkt. Ihr seid ruhig und entspannt, denn nichts kann euch mehr beeinflussen. Alles ist friedlich. Die Geräusche in der Klasse stören nicht mehr. Ihr seid ganz gelassen. In eurem Kopf ist alles frei, die Gedanken fließen wie ein sanfter Fluss. Die Muskeln entspannen sich. Sie sind ganz gelöst. Fühlt der Entspannung nach. Der Kopf ruht, die Schultern und Arme werden schwer. Auch die Beine werden schwerer. Euer Rücken liegt ganz entspannt auf der Matte. Ihr merkt, wie sich alle Spannungen lösen. Sie fließen aus dem Körper heraus und ihr seid ganz gelassen.

Ebenso wichtig wie der Einstieg in eine Entspannungsübung ist deren Ausklang. Da die Schülerinnen und Schüler im Anschluss nicht lethargisch, sondern geistig wach und auch körperlich wieder fit sein sollen, empfiehlt sich die so genannte „aktive Zurücknahme“: Die Beteiligten werden unter – unbedingt behutsamer – Anleitung aus der individuellen Welt ihres intensivierten inneren Erlebens zurückgeführt in die äußere Realität, in die wieder wache und bewusste Wahrnehmung ihrer sozialen Umgebung.

Diese Re-Integration gelingt zum Beispiel durch eine situative Beschreibung des Raums, in dem die Übung stattfindet.

Beispiel einer aktiven Zurücknahme
Die Entspannungsübung kommt nun langsam zu ihrem Ende. Bleibt noch eine Weile ganz ruhig liegen. Langsam kehrt ihr in den Raum zurück. Die Augen bleiben noch geschlossen. Fühlt, wie ihr im Raum seid. Nehmt die Umgebung wahr. Das Ein- und Ausatmen ist tief und ganz bewusst. Nun gähnt, streckt und reckt euch. Öffnet langsam die Augen und atmet noch ein weiteres Mal ganz tief ein und aus. Ihr seid zurückgekehrt in das Klassenzimmer (in die Sporthalle, den Gymnastikraum …). Ihr fühlt euch frisch und seid entspannt.

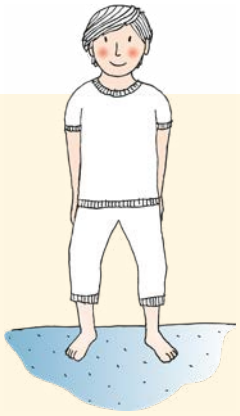
Entspannungsverfahren sind prinzipiell für jede und jeden geeignet – manchmal kann es jedoch zu unerwünschten Reaktionen oder auch ungünstigen Nebenwirkungen kommen. Herausfinden lässt sich dies allerdings nur in der Praxis. Reagiert eine Schülerin oder ein Schüler ungewöhnlich oder mit Unbehagen auf die Anleitungen, gilt es, sich umgehend darauf einzustellen und persönlich zu kümmern.

3.2 Entspannungshaltungen

Bei jeder Entspannung muss gewährleistet sein, dass der Körper nicht verkrampft oder einzelne Glieder unter Druck schmerzen. Der Gang zur Toilette vor der Entspannungsübung sollte selbstverständlich sein. Bei jeder Übung muss auf die richtige Haltung geachtet werden.

Hier werden nun einige Beispiele bewährter Entspannungshaltungen vorgestellt.

Entspannungshaltung im Stehen



Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Füße zeigen leicht nach außen. Beide Knie sind leicht gebeugt. Das Becken steht aufrecht – so wird ein Hohlkreuz vermieden. (Hilfsweise richten die ans Becken gelegten Hände durch eine leichte Drehung das Becken auf.) Der Rücken ist gerade, die Rückenmuskulatur ohne Spannung. Die Schultern werden leicht zurückgezogen und fallen nach hinten unten. Der Nacken ist locker. Der Kopf wird aufrecht und gerade gehalten.

Entspannungshaltungen im Sitzen

auf einem Stuhl
Die Beine sind mindestens hüftbreit geöffnet und die Füße zeigen leicht nach außen. Die Stuhlhöhe sollte so gewählt werden, dass die Knie tiefer als das Becken sind. Das Becken ist aufrecht, der Oberkörper gerade aufgerichtet und nicht verkrampft. Die Schultern sind entspannt und fallen nach hinten. Der Nacken ist gelöst und der Kopf aufrecht. Die Hände fallen locker in den Schoß. Die Stuhllehne sollte nur bei längerer Entspannung benutzt werden.

Variante: auf dem Bock – die „Kutscherhaltung“
Füße und Beine bleiben so wie vorstehend beschrieben. Der Oberkörper hängt aber weit nach vorne über. Ellenbogen und Unterarme sind auf den Oberschenkeln abgestützt. Der „Kutschersitz“ ist besonders wohltuend für eine angespannte Rückenmuskulatur.

auf dem Boden

Um länger auf dem Boden sitzen zu können, sollten Gymnastikmatten verwendet werden. Alternativ können weiche Unterlagen wie Kissen und Decken von den Schülerinnen und Schülern von zu Hause mitgebracht werden. Geeignete Sitzpositionen sind der Schneidersitz oder der Fersensitz. Das Becken sollte auch hier aufgerichtet werden. Damit beide Haltungen auch auf Dauer bequem bleiben, kann man sich auf ein oder zwei Kissen setzen – dann fällt auch das Aufrichten des Beckens leichter. Beim Fersensitz ermöglichen ein bis zwei zwischen Unterschenkel und Gesäß gelegte Kissen ein längeres Sitzen ohne schmerzhafte Druckstellen. Arme und Hände liegen beim Schneider- und beim Fersensitz locker auf den Oberschenkeln.

Entspannungshaltungen im Liegen

Rückenlage

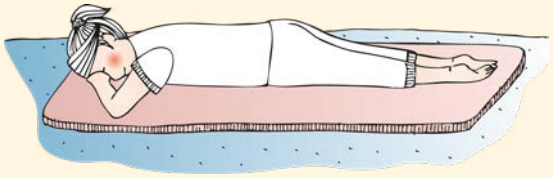
Die Schülerinnen und Schüler liegen entspannt auf dem Rücken. Die Arme liegen locker neben dem Körper und die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Beine sind gestreckt, leicht geöffnet und die Füße fallen nach außen.
Bei Rückenproblemen können die Beine auch leicht angewinkelt werden.

Seitenlage

Für diese Haltung legen die Schülerinnen und Schüler sich auf eine Seite. Der Kopf wird auf den unteren Arm derselben Seite oder ein Kissen gebettet. Die Beine sind leicht angewinkelt.

Bauchlage

Die Schülerinnen und Schüler liegen auf dem Bauch. Die Stirn ruht dabei auf den übereinander gelegten Handflächen. Die Füße werden leicht einwärts gedreht – hilfsweise können sie auf ein Kissen gelegt werden.
Achtung: Die Bauchlage eignet sich nicht für Atemübungen, da der Körper auf den Atemwegen und -organen lastet und daher die Atemtechniken nicht frei ausgeführt werden können.



„Körbchenhaltung"

Ausgangsposition für die „Körbchenhaltung" ist der Fersensitz. Der Oberkörper wird hier aber nach vorne fallengelassen und dann ganz entspannt auf den Oberschenkeln, die Arme werden locker nach hinten neben dem Körper abgelegt, die Handflächen weisen nach oben. Die Schultern werden hängengelassen. Der Nacken bleibt ganz entspannt. Die Arme können alternativ auch weit nach vorne über den Kopf ausgestreckt werden.
Wenn das Gesäß nicht auf den Fersen und Oberschenkeln aufliegt, kann man die Arme nach vorne bringen und beide Fäuste unter die Stirn legen.

4 Entspannungstechniken in der Praxis

4.1 Kurzentspannung

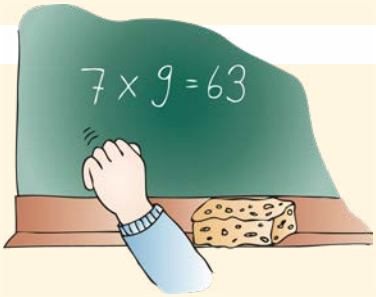
Bei einer Kurzentspannung handelt es sich um kleine Übungen, die in der Regel relativ schnell erlernt und anwendbar sind. Aufgabe an die Lehrkraft ist, diese Miniaturen unterrichtsgerecht zu gestalten und – ggf. auch spontan – einzusetzen oder abzufordern. Im Fokus stehen hier die Auflockerung des Unterrichts durch spielerische und sozialisierende Elemente sowie szenische Übungen, die die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler – ohne beigegebene Aufgabenstellungen eines schulisch konditionierten Lernpensums – entspannt trainieren und wiederherstellen. Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen Achtsamkeit und Konzentration.

Die optimale Zeitdauer für eine kurze Entspannungsübung beträgt fünf Minuten.

Auflockerungsübungen

Eine kurze Geschichte erzählen

Die Lehrerin oder der Lehrer kann sich eine kleine Geschichte ausdenken oder vorlesen oder auch eine selbst erlebte erzählen. Dieselbe Aufgabe kann auch von jemandem aus der Schülerschaft übernommen werden.



Geräusche raten

Die Klasse schließt die Augen, der Lehrer oder die Lehrerin klopft auf verschiedene Gegenstände im Klassenzimmer (Pult, Tafel, Boden, Wand) oder streicht über deren Oberfläche. Schülerinnen und Schüler müssen erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt.

Bierdeckelpyramide

Schülerinnen und Schüler versuchen in kleinen Gruppen, eine Pyramide aus Bierdeckeln zu bauen. Welche Gruppe kann die höchste Pyramide bauen? Welche schafft es, dabei nicht miteinander zu reden?

Wahrnehmungsübungen

Die folgenden Übungen trainieren spielerisch Kompetenzen auf der individuellen und sozialen Ebene und schulen die Wachsamkeit von Körper und Geist. Gleichzeitig generieren sie Wissen und Vertrauen; beides ist unbedingte Voraussetzung, um entspannen zu können.

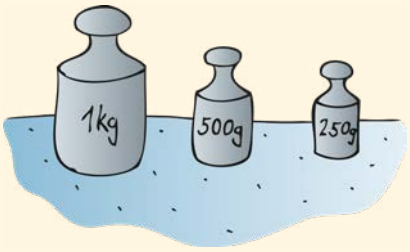
Der eigene Körper

Beobachtungen

- Kann ich verschiedene Temperaturen an meinem Körper wahrnehmen?
- Kann ich spüren, wie mein Blut fließt?
- Spüre ich einzelne Körperteile oder Körperregionen?
- Wie bewege ich mich?
- Was passiert, wenn ich die Augen schließe?
- An welchen Stellen des Körpers kann ich meinen Puls fühlen?

Übungen

- mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen
- mit offenen oder geschlossenen Augen auf einer Linie balancieren
- mit geschlossenen Augen an Wänden, Tischen, Stühlen durch den Klassenraum tasten
- sich mit geschlossenen Augen vom eigenen Platz entfernen, durch den Raum gehen und dann versuchen, den eigenen Platz wiederzufinden



Dinge und Maße

- Schülerinnen und Schüler schätzen das Gewicht von Gegenständen: Stiften, Heften, Mappen, Radiergummis. Im Anschluss wird das Gewicht der Gegenstände mit einer Waage ermittelt.
- Schülerinnen und Schüler schätzen die Abstände von der Tür zum Fenster, Umfänge von Gegenständen im Raum sowie Länge, Breite und Tiefe von Alltagsdingen. Anschließend wird mit einem Maßband nachgemessen.

Im Raum

- Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, sich ihre Mitschüler und Mitschülerinnen sowie das Klassenzimmer genau anzuschauen. Dann schließen sie die Augen; sie beantworten Fragen über ihre Umgebung:
  - Welche Farbe hat die Decke, der Boden, die Wand des Zimmers?
  - Geht die Tür nach außen auf?
  - Wie viele Kinder aus der Klasse tragen eine Brille/Jeans/Rock …?
  - Welche Augenfarbe hat der Sitznachbar oder die Sitznachbarin?

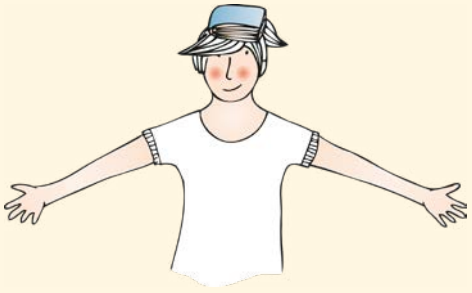
In der Gruppe

- Eine Schülerin oder ein Schüler geht vor die Tür. Die Zurückgebliebenen bestimmen eine Person, die die Gruppe zu von ihr vorgegebenen Bewegungen anleitet. Die Zurückgekehrte muss ermitteln, wer die Gruppe „dirigiert".
- Je zwei Schülerinnen oder Schüler stehen einander gegenüber oder hintereinander. Die vom Partner oder der Partnerin vorgegebenen Bewegungen oder Haltungen werden spiegelbildlich nachgeahmt.
- Jede Schülerin und jeder Schüler hat Papier und Stift. Eine Schülerin oder ein Schüler zeichnet ein Objekt, ohne dass die anderen sehen, was sie oder er tut, und beschreibt – ausschließlich in Worten – was sie oder er zeichnet. Die anderen zeichnen nach dieser mündlichen Vorgabe. Die fertigen Zeichnungen werden nach Abschluss vor der Klasse gezeigt.

Achtsam hören

Rhythmus

- Die Schülerinnen und Schüler laufen (schlendern, schleichen, eilen, gehen rückwärts) zu Musik. Deren Rhythmus kann verändert, der Takt sollte allerdings nicht zu schnell werden.
  Variation: Schüler und Schülerinnen balancieren zusätzlich auf dem Kopf (einem Finger, der Hand, der Schulter …) kleine Gegenstände: Bälle, Pappdeckel, Spielsäckchen, Becher, Stäbe), die auch bei plötzlichem Taktwechsel nicht fallen sollen.
- Jemand gibt einen Rhythmus vor; der Rest der Klasse versucht, diesen nachzumachen. Die Vorgabe kann durch Klatschen, Gehen, Schnipsen, Trommeln, Stampfen, Laufen usw. erfolgen.



Geräusche

- Ein Gegenstand wird auf den Boden fallen gelassen; die Gruppe soll versuchen, am Klang des Aufpralls zu erkennen, um was für einen Gegenstand es sich handelt.
- Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich im Raum oder auf einem Gelände. Sie schließen die Augen für einige Minuten und lauschen. Im Anschluss beschreiben sie, was sie aus welcher Richtung gehört haben.
  Variation: Sie notieren im Anschluss ohne aufzusehen schriftlich, um welche Geräuschquellen es sich ihrer Meinung nach handelte.
- Die Schülerinnen und Schüler stehen mit geschlossenen Augen im Raum oder im Freien. Sie achten darauf, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt und zeigen dorthin.
  Variation: Sie folgen einer bewegten Geräuschquelle.
- Eine Teilgruppe versucht, nur mit Geräuschen eine Handlung oder einen Ort darzustellen, den die anderen aus der Gruppe dann erraten sollen.
- Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis. Eine Person steht oder sitzt mit verbundenen Augen in der Mitte; die anderen versuchen, sich ihr geräuschlos zu nähern. Wenn sie von der „blinden“ Person bemerkt werden, müssen sie zu ihrer Ausgangsposition zurück.

Klang, Zeit und Stille

- Ein Instrument mit langem Nachhall – etwa eine Triangel oder Klangschale – wird angeschlagen. Alle schließen die Augen und lauschen dem verklingenden Ton. Wer den Ton nicht mehr hört, hebt die Hand.
- Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich im Raum. Sie bleiben stehen und schließen die Augen. Ein Startzeichen ertönt. Wer glaubt, danach sei eine Minute vergangen, soll sich setzen.

Gut und entspannt sehen

Der oft über Stunden nur auf Flächen und gleiche Entfernungen eingestellte Blick der Schülerinnen und Schüler unterfordert die natürliche Beweglichkeit des Augapfels und die innere Augenmuskulatur, die für die variable, räumlich koordinierte Fokussierung von Objekten verantwortlich ist. Ein starr gehaltener Blick führt auf Dauer zu einer verminderten Flexibilität und Adaptionsbereitschaft der Augen – die Sehfähigkeit wird geschwächt.

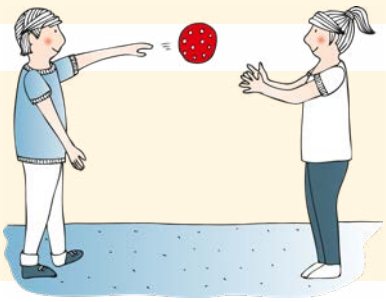
Die folgenden Übungen dienen der Entspannung der Augen und zur Erhaltung der Sehstärke.

Die Höhle („Palmieren“)
- Hände reiben, bis sie warm sind
- Augen schließen
- Augen mit nach außen gewölbten Handflächen bedecken

Die Uhr
- bei geschlossenen Augen eine große Uhr imaginieren
- nach Anweisung auf bestimmte Ziffern sehen

Lebhafte Schatten
- mit geschlossenen Augen in die Sonne oder ins Licht schauen
- mit einer gespreizten Hand vor den geschlossenen Augen wedeln

Ping-Pong
- zwei Schülerinnen oder Schüler werfen einen Ball hin und her
- nur mit ihren Augen – ohne den Kopf zu bewegen – folgen die anderen dem Ball



Akkomodieren
- den eigenen Daumennagel fixieren
- dann einen entfernten Gegenstand
- dann die eigene Nasenspitze
- wieder den entfernten Gegenstand
- den Daumennagel

Auch die kurzen Entspannungseinheiten werden gemeinsam und standardisiert abgeschlossen:

Alle Beteiligten
- atmen tief durch
- machen Fäuste
- strecken die Arme

4.2 Atemübungen

Bei allen Atemtechniken geht es darum, durch den gesteuert in Fluss gebrachten Atem gezielt auf den Organismus einzuwirken. Eine tiefe Entspannung kann über angeleitete Atemübungen oder das Ergründen und Wiederherstellen des natürlichen Atemvorgangs erreicht werden. Oberste Aufgabe aller Übungen ist, sich auf den eigenen Atem einzulassen, ihm nachzuforschen und zu folgen.

Die Arbeit am Atem kann rasch sehr intensiv werden. Daher setzt ein gesicherter Erfolg der Übungen eine besondere individuelle Bereitschaft und eine besonders qualifizierte Anleitung voraus.

Bei Stress und Angst ist die Atmung schnell und flach, im Zustand der Entspannung langsam und rhythmisch. Richtiges Atmen kann durch regelmäßiges und einfaches Training erlernt werden.

Eine ruhige Atmung wirkt entspannend und optimiert die zur Versorgung des Körpers notwendige Sauerstoff- und Energieaufnahme.

Einatmen und Ausatmen erfolgen generell durch die Nase; einige Techniken bevorzugen das Ausatmen durch den Mund.

Eine erfolgreiche Atemübung muss darauf abzielen, den persönlichen Atemrhythmus zu finden.

Wichtige Vorbedingungen sind:
- ein gut gelüfteter Raum
- lockere, bequeme Kleidung
- bequeme, aufrechte Haltung (keine Bauchlagerung)

Ziel aller Atemübungen ist die harmonische Abfolge von Einatmung und Ausatmung; Atempausen gehören ganz natürlich in diese Ordnung.

Die Atmung soll bewusst wahrgenommen werden.

Ein ruhiges und kontrolliertes Ein- und Ausatmen lässt erspüren, wie der Atem kommt und geht.

Seufzendes Atmen
im Sitzen oder Stehen

- Schulterblätter zusammenziehen
- langsam ausatmen
- kurze Pause
- anschließend ruhig und tief einatmen
- ausatmen mit einem tiefen Seufzer durch die Nase, ohne dabei die Stellung der Schulterblätter zu ändern

Diese Übung sollte einige Male wiederholt werden.

Klopf-Atmung
im Sitzen oder Stehen

- einatmen
- Atem anhalten
- mit Fingerspitzen oder Fäusten auf die Brust klopfen
- Oberkörper nach vorne beugen und mit Händen auf den Knien abstützen; Lippen schürzen und stoßweise vollständig durch den Mund ausatmen
- verweilen, bis der Atem-Impuls spontan einsetzt
- Oberkörper aufrichten und dabei tief einatmen
- Atem anhalten
- mit den Handflächen auf die Brust klopfen
- den Oberkörper nach vorne beugen und mit Händen auf den Knien abstützen; Lippen schürzen und stoßweise vollständig ausatmen
- verweilen, bis der Atem-Impuls wieder einsetzt
- Oberkörper aufrichten und dabei tief einatmen

Bauchatmung
in Rückenlage

- dreimal normal ein- und ausatmen
- Hände auf den Bauch legen, so dass die Fingerspitzen dabei ineinander liegen
- tief durch die Nase – in den Bauch – einatmen: der Bauch wölbt sich, der Bauchnabel geht nach oben und die Fingerspitzen bewegen sich leicht voneinander weg
- langsam und möglichst lange durch den Mund ausatmen: der Bauch flacht wieder ab und die Fingerspitzen werden wieder zueinander geführt

Bei dieser Übung von zehn an langsam rückwärts zählen.

Brustatmung
in Rückenlage

- dreimal normal ein- und ausatmen
- eine Hand auf den Brustkorb legen, die andere auf den Rücken
- tief durch die Nase – in den Brustkorb – einatmen: die Brust wölbt sich, die Hände bewegen sich auseinander
- langsam und möglichst lange durch den Mund ausatmen: die Brust senkt sich wieder und die Hände nähern sich einander

Diese Übung etwa zehnmal wiederholen.

Atmen im Zahlentakt
beliebige Position

- einige Male normal ein- und ausatmen
- dann während des Atmens zählen:
- eins: Einatmen
- zwei: Ausatmen
- drei: Einatmen
- … bis zehn

Variation:

- gleichmäßig einatmen – währenddessen bis fünf zählen
- eine Sekunde pausieren
- dann sieben Sekunden lang ausatmen
- beim Einatmen wieder bis fünf zählen
- eine Sekunde pausieren
- zehn Sekunden lang ausatmen

Diese Übung nach Belieben mehrere Male wiederholen.

Summ-Übung
beliebige Position

- durch die Nase einatmen
- gleichmäßig summend tief durch den Mund ausatmen
- diese Folge mehrfach wiederholen
- dann einatmen und im Kopf langsam bis drei zählen
- beim Ausatmen bis sechs zählen

4.3 Mandalas

„Mandalas" heißen runde oder quadratische Sinn-Bilder; ursprünglich wurden sie in einem religiösen Kontext verwendet. Das Wort „Mandala" ist altindisch und bedeutet soviel wie Kreis. Der Kreis gilt seit dem Altertum, alle historischen Epochen und Weltanschauungen übergreifend, als Symbol, das die zeitlos grundlegenden Harmonien in Natur und Kultur versinnbildlicht.

Bei einem Mandala sind alle dem Bild einbegriffenen Elemente – Figuren, Farben, Zeichen und Symbole – konzentrisch, d. h. gleichmäßig um dessen betonte Mitte organisiert. Erste Mandalas tauchen schon zwischen 1200 und 300 vor unserer Zeitrechnung im Hinduismus auf; auch der Buddhismus und die christliche Tradition kennen Mandalas. Immer bieten sie Anlass zu Besinnung, Konzentration, Andacht und Entspannung – gleich ob durch einfaches Betrachten des Bildes oder durch kreative Ausschmückung eines vorgegebenen Musters.

Unabhängig von Traditionen und ursprünglichem Gebrauch kann das Arbeiten mit Mandalas in den Schulalltag eingebunden werden und ist gerade hier auch pädagogisch sinnvoll: Die Verwendung von Mandalas bietet Schülerinnen und Schülern Gelegenheit zu Einkehr, für stille Momente und folgend auch innere Ruhe. Ein Mandala nach eigenem Belieben auszumalen regt die Fantasie an und entwickelt kreative Potenziale. Durch die Wortlosigkeit des Bildes werden Gefühle unmittelbar adressiert – und in der freien und individuellen Gestaltung ausgedrückt und entwickelt.

Hinsichtlich der Schulzeiten für die Beschäftigung mit Mandalas gibt es keine strikten Empfehlungen – Mandalas müssen nicht ausschließlich innerhalb des Kunstunterrichts gestaltet werden, sie können Thema sein zu Beginn oder innerhalb einer jeden Unterrichtsstunde. Optional kann eine Zeit vorgegeben werden, die aber nicht so bemessen sein darf, dass die Ausmalenden sich unter Zeitdruck gesetzt fühlen.

Unabdingbare Voraussetzung sind immer eine ungestörte Atmosphäre, ein ruhiger Raum oder ein geschützter Platz.

Betrachten
- Die Gruppe oder Klasse betrachtet fertige Mandalas, die der Lehrer oder die Lehrerin mitgebracht hat. Diese Phase soll still bleiben, allenfalls kann im Hintergrund ruhige Musik laufen. Anschließend folgen Austausch und gemeinsame Reflektion.
- Die Gruppe oder Klasse betrachtet noch unfertige Mandalas. Alle denken sich Farben aus, mit denen das Mandala später ausgemalt werden könnte.

Ausmalen
Das Ausmalen von Mandalas kann in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit stattfinden. Wichtig ist, dass währenddessen keinerlei Gespräche geführt werden; allenfalls kann leise Musik zu einer entspannten Atmosphäre beitragen. Störfaktoren von außen sollten vermieden werden.

Musterbögen in geeigneter Größe (in der Regel DIN A4) müssen natürlich ausreichend vorgehalten werden. Gezeichnet wird mit allen Materialien: Filz-, Blei- und Buntstiften, Kreide u. ä.

Beide Features – das gemeinsame Betrachten und das Ausmalen von Mandalas – sind auch für Grundschulkinder geeignet. Die Spielräume sollten hier aber flexibler gehandhabt und nur anspruchslose Anleitungen gegeben werden. Die Maltechnik ist dem Alter anzupassen – allerdings sollte darauf hingewirkt werden, dass die Kinder das Bild nur in eine Richtung ausmalen, also nicht kreuz und quer. Die Orientierung der Malbewegung an der kreisförmigen Vorlage fördert die Konzentration und gibt Ruhe.

Aufgabenstellung ist nie malerische Exaktheit oder Vollständigkeit; auf Interpretationen oder Diskussionen kann gänzlich verzichtet werden.

Folgende Internetseiten ermöglichen den kostenlosen Download von Vorlagen für kindgerechte Mandalas:
- www.mandala-bilder.de
- www.kidsweb.de
- www.free-mandala.com
- www.basteln-gestalten.de
- www.schulbilder.org

4.4 Erzählen

Märchen

Längst ist nicht mehr selbstverständlich, dass Kinder mit Märchen groß werden. Geschriebene und erzählte Geschichten stehen in Konkurrenz zu den faszinierenden visuellen Angeboten von Fernsehen, Internet und Computerspielen.

Gelegentlich wird zwar behauptet, Märchen seien für Kinder zu brutal und weltfremd, sie würden veraltete Herrschaftsstrukturen und eine längst überholte Moral tradieren. Dennoch: Märchen ziehen in ihren Bann – das beweist die Übernahme ihrer Inhalte und Dramatik in die modernen Erzählformen: Computerspiele, Fiction- und Fantasy-Filme.

Der Kampf zwischen dem Guten und dem Bösen, die phantastischen, der realen Lebenswelt enthobenen Szenarien, der über allem, immer waltende Gerechtigkeitssinn – all das weckt Interesse und Aufmerksamkeit insbesondere der Heranwachsenden, die nach Orientierung suchen. Die ihnen vorgetragenen Geschichten spiegeln ihre eigenen inneren Kämpfe und erleichtern ihre Suche nach einer eigenen personalen Identität.

Wichtig für eine gelungene Märchenstunde ist eine gründliche Vorbereitung durch die Lehrperson.

- Befassen Sie sich zunächst selbst mit den Bildern eines Märchens und dessen Sprache.
- Überlegen Sie, was das Märchen in der konkreten Gruppe oder Klasse auslösen kann.
- Kalkulieren Sie vorab Zeit für eine anschließende Besprechung ein.
- Sie können sich der Struktur von Märchenerzählungen auch annähern, indem Sie versuchen, selbst einmal ein Märchen zu verfassen.

Erzählen ist erlernbar

- Eine erste Übung für das spätere Erzählen ist das mehrfache laute Lesen. Sie können Ihr Sprechen zur eigenen Beurteilung selbst aufnehmen oder ein Märchen jemandem probeweise vortragen.
- Verändern Sie Sprache und Motive des Märchens nicht.
- Umschreiben Sie die Bilder, schmücken Sie aus.
- Vermeiden Sie Erklärungen oder Interpretationen, die den Duktus des Märchens unterbrechen.
- Ersetzen Sie bedeutsame Wörter nicht durch Synonyme, die den Geist des Märchens austreiben.
- Vermitteln Sie Ihre Freude am Erzählen; diese Freude ist ansteckend.

Fantasiereisen

Jeder Mensch entwickelt innere Bilder – in Träumen während des Schlafes und in Tagträumen. Unbewusst steuern und regulieren diese Bilder das tägliche Denken und Handeln. Träume „verbildlichen“ individuelle Konflikte; Traumbilder sind zugleich Ausdruck und Ansatz zur Bewältigung von Konflikten.

Während einer Fantasiereise kommt es bei den Teilnehmenden zu einer Imagination, die der Bildsprache von Träumen vergleichbar ist. Sie erlaubt einen ganzheitlichen Zugang zur Persönlichkeit. Durch das Nach- oder Miterleben einer erzählten Geschichte oder auch nur durch eine bildhafte Beschreibung einer Landschaft oder Szene wird ein meditativer, traumähnlicher Zustand hervorgerufen. Die von außen angeleitete Exkursion in imaginäre Welten ermöglicht die Erfahrung innovativer Strategien zur Lösung von Konflikten.

Fantasiereisen können dienen

- zur Klärung und Bestimmung moralischer Werte
- zur inneren Orientierung
- zur Erforschung persönlicher Stärken und Ressourcen
- zur Entspannung oder deren Vertiefung

Eine einfache szenische Bildvorstellung (Wiese, Sandstrand, Meer, Berge) genügt als Einstieg.

Voraussetzungen für eine gute Fantasiereise:
- Äußere Störfaktoren sind unterbunden.
- Der Raum ist gut gelüftet und angenehm temperiert.
- Schülerinnen und Schüler lauschen in bequemer Haltung.
- Sie „reisen“ mit geschlossenen Augen (wenn dies jemand unangenehm ist, dürfen die Augen geöffnet bleiben, aber nicht umherwandern).
- Es sollte mit gesenkter Stimme und langsam gesprochen werden.
- Sprechpausen lassen den Teilnehmenden Raum für eigene Visualisierungen.
- Eventuell kann Hintergrundmusik die Stimmung untermalen.
- Eine Fantasiereise soll nicht länger als fünf Minuten dauern.
- Eine Standardisierung der Eckpunkte dient der Abgrenzung der Fantasiereise von der äußeren Realität – die während der Einleitungsphase aus- und in der Rückholphase wieder zugeschaltet wird.

Die klassische und Kindern bereits vertraute Gliederung von Erzählungen in Anfangs-, Haupt- und Schlussteil hat sich auch für die Strukturierung von Fantasiereisen bewährt.

- **Anfangsteil:** Eine möglichst ausführliche Schilderung der Startszene führt die Teilnehmer und Teilnehmerinnen weg von der äußeren Realität und öffnet die „inneren“ Türen.
- **Hauptteil:** Die Reise sollte einen markanten Höhe-, Ziel- oder Wendepunkt haben, viele Pausen und andere entspannende Elemente einschließen.
- **Schlussteil:** Der Abschluss sollte gedehnt werden, die Reise leise ausklingen. Die Erwachenden müssen langsam und behutsam in ihre konkrete räumliche Umgebung zurückgeholt und in das soziale Umfeld wieder integriert werden.

Wenn nach Abschluss der Fantasiereise noch Zeit zur Verfügung steht, können die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Reisebilder malen. Falls vorher Musik gespielt worden war, sollte diese dann weiterlaufen.

Wir geben hier folgend einige Beispiele für Fantasiereisen.

Fantasiereise 1
An der Nordsee

Schließe deine Augen. Spüre, wie schwer dein Körper auf der Matte liegt. Spanne nun alle Muskeln an und dann entspanne dich wieder, alle Muskeln werden schlaff und schwer. Ein wohliges Gefühl durchströmt deinen ganzen Körper. Dein Atem ist ruhig und gleichmäßig und mit jedem Atemzug kommst du tiefer in einen Zustand völliger Entspannung.

Du bist am Meer. Es ist ein schöner, heller Sommertag, der Wind weht sanft und die Wellen kräuseln sich. Du gehst über eine steile Treppe den Deich hinauf – vorbei an einigen weidenden Schafen. In der Ferne siehst du Fabriken; sie gehören zu einer Stadt. Davor ziehen einige Schiffe vorbei – ganz ruhig. Du gehst auf der anderen Seite des Deiches hinunter zu dem schmalen Sandstreifen, den die Ebbe schon freigelegt hat und wanderst am Meer entlang auf einen rot-weißen Leuchtturm zu. Der Tag ist wohlig warm und ein salziger Geruch umgibt dich.

In dir kommt eine große Freude auf. Die Gedanken schweifen in die Ferne – und du genießt das Hier und Jetzt. Nasser Sand und Muscheln knirschen unter deinen Füßen; das Gehen darauf ist anstrengend. Das Meer hat sich weiter zurückgezogen und im Watt spiegelt sich die Sonne. Strandgut liegt zu deinen Füßen und du gehst weiter, an einer Buhne vorbei, auf der Möwen landen.

Seitwärts gibt es ab und zu Treppen, die den Deich hinauf und wieder auf die andere Seite führen. Manchmal steht daneben eine Sitzbank; du nimmst auf einer Platz und genießt die Ruhe und Stille. Du möchtest den Tag und den Augenblick voll auskosten. Ein Traum!

Du gehst weiter. Der Leuchtturm vor dir wird langsam größer.

Dann gehst du eine Treppe hinauf; von oben auf dem Deich schaust du noch einmal zurück: So weit bist du gewandert!

Die Schülerinnen und Schüler bleiben noch zwei Minuten ruhig in ihrer Position liegen. Dann werden sie langsam und sanft wieder in den Raum zurückgeführt. Sie bewegen Hände und Füße, recken sich und schütteln langsam Arme und Beine aus, öffnen die Augen und kommen allmählich wieder in ihrer Ausgangssituation an.

Fantasiereise 2
Winterspaziergang

Lege dich entspannt zurück in deine Lieblingsposition. Falls du eine Decke dabei hast, lege sie über dich und mache es dir gemütlich. Schließe deine Augen.

Unsere Reise führt uns in eine wunderschöne Winterlandschaft: Der Schnee glitzert auf hohen Bergen und liegt dicht über den weißen Wäldern. Wir laufen die letzte Straße des Dorfes entlang; da stehen noch ein paar Häuser. Dann tauchen wir auf dem anschließenden Waldweg ein in die totale Schneewelt. Wir sind warm angezogen und haben unsere Hände in dicken Handschuhe. Auf unseren Köpfen tragen wir alle eine kuschelig warme Mütze. Deshalb ist uns schön warm.

Wir folgen dem Weg und gehen tiefer in den weißen Wald. Um uns herum ist es ganz ruhig. Nur der Schnee knirscht unter unseren Schritten. Er dämpft alle Geräusche, aber ein paar Rehe haben uns gesehen und flüchten. Wir kommen auf eine kleine Lichtung.

Es schneit immer noch, leichte Flocken rieseln auf uns nieder. Wir können zusehen, wie die Schneeschicht auf den Ästen der umstehenden Bäume immer dicker wird. Mitten in der Lichtung legen wir uns hin. Wir liegen im weichen, trockenen Schnee. Uns ist nicht kalt: Wir haben ja warme Winterkleidung an. Die Schneeflocken fallen ganz sanft auf unser Gesicht und kitzeln. Sie schmelzen zu Wasser, weil auf einmal die Sonne durch die Wolken bricht.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, in unsere Fantasie einzutauchen. Was siehst du? Vielleicht die Rehe, die eben Reißaus genommen haben und sich jetzt am Waldrand in den warmen Sonnenstrahlen baden? Sie sind wieder ganz entspannt, genau so wie wir.

Es hat ganz aufgehört zu schneien und die Wolken reißen weiter auf. Der Himmel ist jetzt ganz blau, kein Wölkchen mehr. Das sieht toll aus: der blaue Himmel und der weiße Schnee ringsum. Wir stehen langsam, ganz langsam wieder auf und gehen weiter.

Die Sonne scheint so intensiv, dass uns ganz warm wird. Wir nehmen unsere dicken Mützen ab. Die warmen Sonnenstrahlen trocknen den Schweiß auf unserer Stirn. Das tut gut.

Wir gehen weiter, auf den Waldrand zu. Wir sehen Rauch, der aus einem Schornstein steigt. Vor uns liegt das Dorf. Unser Schneewaldspaziergang ist zu Ende.

Langsam kommen wir wieder in den Raum zurück. Was hören wir hier um uns herum? Wir öffnen vorsichtig unsere Augen. Wir strecken und recken uns, gähnen und schütteln Arme und Beine. Wir richten uns langsam auf und bleiben noch ein wenig auf dem Boden sitzen.

Fantasiereise 3 (mit Effekten)
Schatzinsel

Benötigtes Material
- ein selbst gemaltes Bild eines Segelschiffes
- Wanne mit Wasser
- Fächer oder ein großes Tuch zum Wedeln
- Dose mit Sand
- Vogelgezwitscher
- Fäden

Zunächst malen alle ihr eigenes Segelschiff. Dann beginnt die Reise:

Ich möchte euch heute zu einem Abenteuer einladen. Zu einer ganz besonderen Reise.

Seht euch eurer Segelschiff noch einmal an. Dann schließt ihr eure Augen.

Atmet ganz ruhig ein und aus. Hört, wie euer Atem kommt und geht. Lasst euch nicht stören. Auch andere Geräusche kommen und gehen; sie sind aber unwichtig.

Stellt euch nun vor, ihr segelt mit eurem Schiff über das Meer zu einer einsamen Insel. Ihr habt gehört, dass es die schönste Insel aller Meere sei. Auf dieser Insel wachsen herrliche Blumen; dort leben seltsame, aber ungefährliche Tiere. Die Bewohner der Insel sind friedlich und sehr freundlich. Ihr habt gehört, dass mitten auf der Insel ein Schatz versteckt sein soll.

Wie diese Insel wohl aussieht?

Sie liegt vor euch. In kleinen Booten rudert ihr auf das Ufer zu (gleichförmige Bewegungen in der Wasserwanne simulieren Ruderschläge). *Ein leichter Wind weht vom Meer auf's Land* (mit Fächer oder Tuch leicht Luft zufächeln). *Ihr steigt aus dem Boot und lauft über den weichen, warmen Sandstrand* (Sand in der Dose aufschütteln), *Wellen schlagen langsam und gleichmäßig* (in der Wasserwanne gleichmäßig plätschern). *Hört ihr die Wellen?*

In der Mitte der Insel liegt ein dichter Urwald. Ein steinerner Pfad führt vom Strand dorthin. Ihr geht in Richtung dieses Urwalds. Fühlt ihr die harten Steine unter euren Füßen? Dann taucht ihr ein in das Dickicht; die Farbenpracht von Bäumen und Pflanzen ist unglaublich. Im Urwald leben kleine und große Vögel (Vogelgezwitscher einspielen).

Tief im Wald auf einer Wiese (mit Fäden über Füße und Beine schlängeln) *stolpert ihr fast über ein großes Kreuz* (mit dem Seil die Schienbeine touchieren), *das aus Ästen gelegt ist. Als ihr wieder hochschaut, steht ihr plötzlich vor einem mächtigen Wasserfall; ihr werdet nass* (die Liegenden leicht – nicht gezielt – mit Wasser bespritzen).

Ihr beobachtet, wie die Sonne auf die tosenden Wassermassen scheint. Ein Regenbogen leuchtet darüber. Liegt der Schatz etwa hinter dem Wasserfall? Ein Rätsel …

Langsam werdet ihr wieder wach – öffnet eure Augen, streckt und reckt euch.

Ihr kommt zurück und seid wieder hier.

4.5 Massage

Wer hat nicht schon selbst einmal die wohltuende Erfahrung einer Massage gemacht oder ersehnt – Massagetechniken dienen einer ganz unmittelbar erlebten Entspannung, ihre entspannende und heilsame Wirkung hält lange an. Massagen regen die Durchblutung an, lockern die Muskulaturen von Bewegungs- und Halteapparat des Körpers und können physiologische Stoffwechselprozesse befördern. Indirekt wirken sie über die heilsame Beeinflussung des Körpers auch auf die Psyche.

Die wichtigsten Wirkungen einer Massage sind:
- lokale Steigerung der Durchblutung
- Förderung der Blutzirkulation
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Lockerung von Muskulatur, Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems
- nachhaltige psychische Entspannung

Eine professionelle Massageliege dürfte in Schulen wohl kaum zur Verfügung stehen – im Sanitätsraum ist aber sicherlich eine transportable Liege vorhanden, mittels deren Bereitstellung eine von allen gut zu beobachtende Vorführung und Unterrichtung der Massagetechniken möglich sein sollte. Die anschließenden Übungen können dann auf Sprung- oder Turnmatten in der Schulsporthalle durchgeführt werden.

Wichtige Vorbemerkung

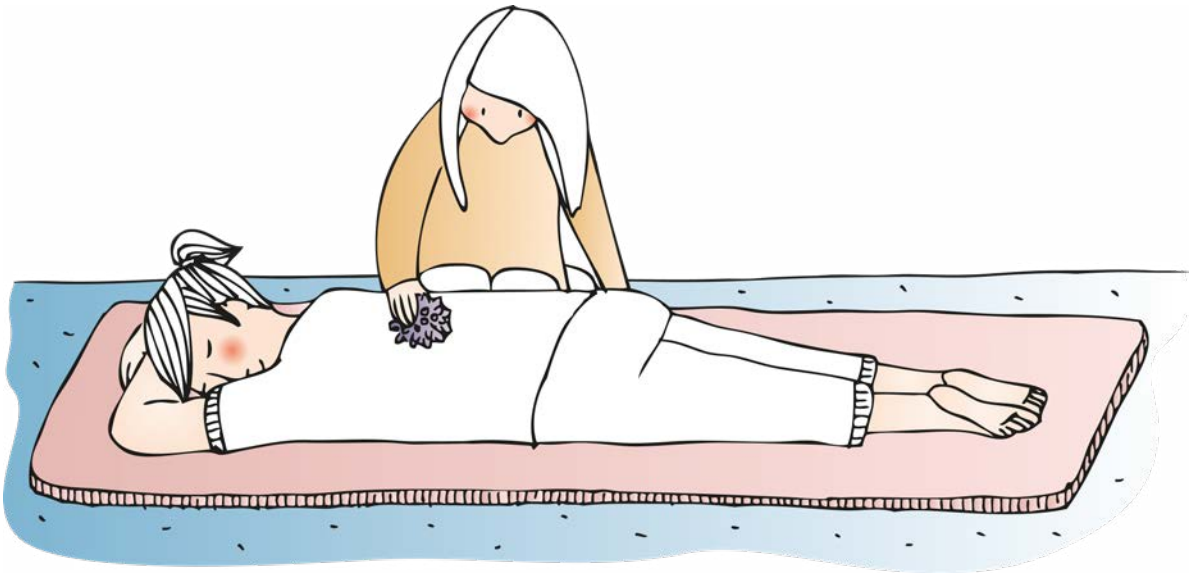
Massage setzt körperliche Nähe und einen direkten Körperkontakt voraus. Sie hat die unmittelbare, physische Einflussnahme auf die Person, die massiert wird, zum Ziel.

Dies kann unerwünscht und/oder Schülerinnen und Schülern – generell oder partiell – unangenehm sein. Daher ist jede Verweigerung, jedes merkbare Unbehagen, sich auf eine Massage einzulassen, von der Lehrperson strikt zu beachten und zu respektieren! Die physische und psychische Integrität der Heranwachsenden muss unbedingt gewährleistet bleiben.

Schülerinnen und Schüler sind zu respektvollem und achtsamem Umgang miteinander anzuhalten. Bei Partnerübungen darf es nicht zu riskanten oder konfliktträchtigen Paarzusammenstellungen kommen, die dann schnell als Zumutung oder Übergriff erlebt werden können. Deshalb sollten insbesondere pubertierende Schülerinnen und Schüler hier nur unter Vorbehalt koedukativ unterrichtet werden.

Auch diesen Maximen ist geschuldet, dass wir im Folgenden nur Massagetechniken vorstellen, die über ein Massagemedium erfolgen. Die psychologischen Risiken haptischer/taktiler Techniken werden durch den Einsatz von neutralen Objekten vermieden.

Massage mit Gegenständen



Massagen mit dem Igelball
Igelbälle sind etwa faustgroße, mit Luft gefüllte Gummibälle mit Stachelnoppen. Sie dienen vor allem zur – auch neurologisch wirksamen – Anregung, zu Fuß- und Rückenmassage. Die Massage mit einem Igelball steigert die Durchblutung, lockert die Muskulatur und stimuliert die Nervenbahnen.

Ein Igelball kann immer eingesetzt werden, wenn ein direkter Körperkontakt unerwünscht ist. Igelbälle können gegebenenfalls durch Tennisbälle ersetzt werden.

Igelbälle sind in verschiedenen Größen und Härten erhältlich – in Sanitätshäusern, Sportgeschäften und den Sportabteilungen großer Kaufhäuser. Da sie preiswert sind, können sie gleich in verschiedenen Größen und Härtegraden erworben und zur Verfügung gestellt werden.

Insbesondere im Schulalltag ist ihre Verwendung sinnvoll, da sie bestens zur auch kurzfristigen Abhilfe von Verspannungen der Rückenmuskulatur geeignet sind. Ein verspannter Rücken ist oft Folge eines andauernden und immobilen Sitzens.

Voraussetzungen für eine gute Anwendung des Igelballs sind:
- Igelbälle dürfen niemals direkt über Knochen und Gelenke oder gar die Wirbelsäule gerollt werden.
- Der Igelball wird in kleinen Kreisbewegungen über die nicht angespannte Muskulatur gerollt.
- Der Druck der kreisenden Bewegungen wird langsam gesteigert.
- Es genügt, den Igelball über die leichte und lockere (ggf. Sport-) Bekleidung der Beteiligten zu führen. Für eine ausreichende Wirkung sind Auflegen und Bewegen auf der nackten Haut nicht erforderlich.
- Die Massage mit gleich mehreren Igelbällen führt zu einer umfassenderen Entspannung.

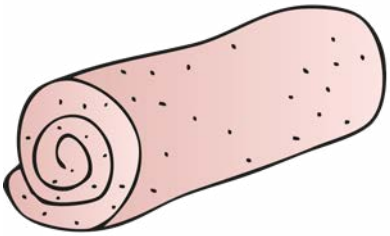
Nacken, Schultern, Arme und der Rücken können im Sitzen bearbeitet werden. In der Bauchlage ist die Rückenmuskulatur allerdings wesentlich entspannter und also eher aufnahmebereit.

Wenn eine Partnermassage nicht möglich oder nicht erwünscht ist, kann man sich einfach auf einen Igelball legen und durch Körperbewegungen selbst massieren.

Massagen mit Plastikflaschen
Jede einfache Plastikflasche eignet sich als Hilfsmittel für Massagen am bekleideten Körper. Viele Getränke werden in Plastikflaschen angeboten, so dass ohne eine besondere Investition sicherlich verschiedene Größen und Formen zur Verfügung stehen. Für ihre Umwidmung zum Massagemedium werden die leeren Flaschen gefüllt: mit heißem oder kaltem Wasser, Sand oder Reis. Ergebnis ist ein handfester Gegenstand, der durch die unterschiedliche Befüllung variabel einsetzbar ist.

Die Anwendung von Plastikflaschen erfolgt nach den vorstehend zur Igelballmassage gegebenen Richtlinien:

- Die Flasche wird leicht über Rücken, Oberschenkel und Waden gerollt.
- Die Bewegung erfolgt hin und her, am Körper auf- und absteigend.
- Die Bewegung wird mit gleichmäßigem Druck ausgeführt.
- Einzelne Körperpartien können schwerer belastet werden; die Rollbewegung sollte dafür aber allenfalls kurzzeitig unterbrochen werden.



Massagen mit einem Handtuch

Jedes Handtuch kann für die der klassischen Massage eingeschlossenen Techniken der Klopfung und der Reibung verwendet werden. Ein fest zusammengerolltes Handtuch kann außerdem analog den vorstehenden Übungen mit einer Plastikflasche verwendet werden.

- **Klopfmassage:** Mit dem Handtuch-Zylinder werden Arme und Beine, Nacken- und Schulterpartie sowie der Rücken leicht abgeschlagen. Schläge gegen Kopf oder Brust sind untersagt!
- **Abreibung:** Nur (!) bei entsprechender Vertrautheit und über der Sport- o. a. Bekleidung können die Übenden einander mittels des aufgefalteten Handtuchs abreiben. Diese Frottierung fördert die Durchblutung und wärmt.

5 Die großen Entspannungsverfahren

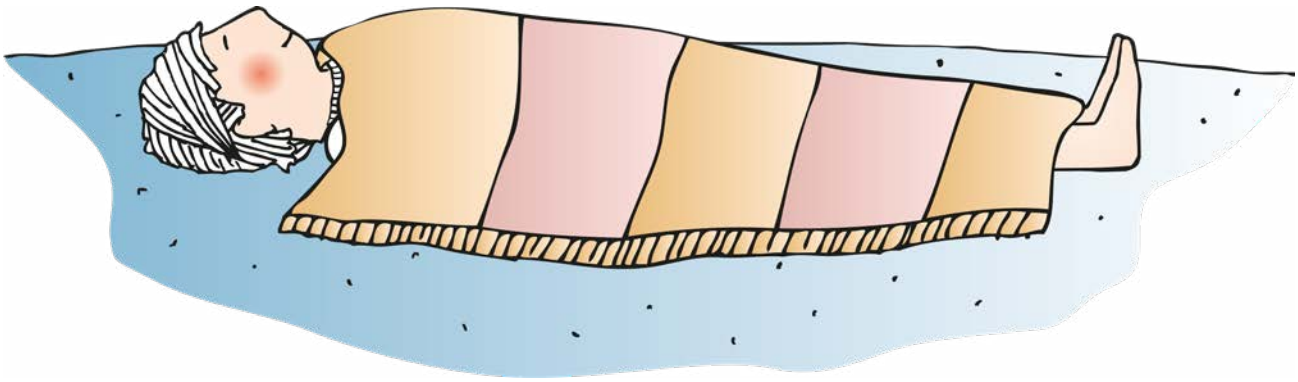
Als große Entspannungsverfahren gelten
- das Autogene Training (AT)
- die Progressive Muskelentspannung/PME (auch: Progressive Muskel-Relaxation/PMR)
- Shiatsu (Druckmassage)
- Yoga
- Meditation

Alle diese Verfahren zielen auf eine umfassende und nachhaltige Tiefenentspannung von Körper und Geist. Zur Einübung und qualifizierten Unterrichtung ihrer komplexen Techniken ist oft eine mehrmonatige oder gar mehrjährige Ausbildung erforderlich – die Ausbildung zum Yogalehrer oder zur Yogalehrerin zum Beispiel dauert etwa drei bis vier Jahre. Die Übungen der Progressiven Muskelentspannung und deren Vermittlung hingegen sind schon während weniger Tage zu erlernen.

Im Rückgriff auf diese großen Entspannungsverfahren stellen wir hier nur einige ihrer elementaren Übungen vor, die ohne vorhergehende langwierige Ausbildung unterrichtet werden können und daher auch für die Rahmenbedingungen des Schulbetriebs geeignet sind.

Ungeachtet dieser Verknappung gilt aber auch für die einfachen Formen: Nur die Übungen können verantwortet werden, die vorab auf ihre Eignung für die ausgewählte Altersgruppe überprüft worden sind. Das pädagogische Augenmerk ist zudem zu richten auf gegebenenfalls besondere Bedürfnisse und Bedingungen der Unterwiesenen.

5.1 Autogenes Training



Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, das seit den 1920er Jahren von dem Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz im Rückbezug auf seine positiven Erfahrungen mit der medizinischen Hypnosetherapie entwickelt wurde. Schultz verstand seine „konzentrative innere Gymnastik" als eine dem westlichen Kulturkreis angepasste Form der Meditation. Das Autogene Training fördert sowohl die physiologische Selbstkontrolle als auch die mentale Konzentration und führt über die vorübergehende Ausschaltung äußerer Reize zu „konzentrativer Selbstentspannung" (Schultz). Rhetorische Formeln einer Selbst-Suggestion („auto-gen" bedeutet: selbst entwickelt) erzeugen partielle Ruhe-, Schwere- und Wärmeempfindungen des eigenen Körpers – in der Perspektive einer ganzheitlich wirkenden, tiefen Entspannung, die der psycho
-physischen Ausgeglichenheit und inneren Stabilisierung der Übenden zugute kommt.

Das praktische Training verbessert das körperliche Selbstempfinden und kann daher einer bewussten Steuerung und Kontrolle dessen, was im und mit dem eigenen Körper passiert, Vorschub leisten. Es kann individuelle Konflikte und soziale Probleme zwar nicht aufheben, jedoch Voraussetzungen zum leichteren Umgang mit Belastungen schaffen. Zugleich wirken die Übungen positiv auf den Muskeltonus und das vegetative Nervensystem; innere Organe wie Magen, Darm, Blutgefäße und Herz können heilsam beeinflusst werden.

Das Autogene Training umfasst eigentlich drei Stufen: Grund-, Mittel- und Oberstufe. Für die schulische Praxis geeignet sind die – zudem altersgerechten – Übungen der Grundstufe, da vornehmlich sie der Aufgabe einer psycho-physischen Entspannung unterstellt sind: Willkürlich veranlasste Veränderungen der Muskel- und Gefäßspannung zielen auf nachwirkende Veränderungen des vegetativen Nervensystems, Mittel- und Oberstufe des Autogenen Trainings sind auf psychologische Selbst-Konditionierungen ausgerichtet. Auch der einfache Ablauf des Grundstufen-Programms aber wird nicht im Handumdrehen erlernt, sondern bedarf einer kontinuierlichen Schulung über einige Wochen.

Zur Vertiefung und als Merkhilfe kann den Schülerinnen und Schülern ein Übungsplan mitgegeben werden. Eine vorherige allgemeine Erläuterung der Praxis und der Ziele des Autogenen Trainings sollte selbstverständlich sein. Mithilfe eines kleinen Versuchs kann vorab das nachweisbar wirkende Prinzip des Autogenen Trainings – die Kraft der Gedanken – anschaulich vorgeführt werden: Ein Kind nimmt ein Pendel in die Hand und schließt die Augen; das Pendel und die Hand sollen ganz ruhig gehalten werden. Dann soll das Kind sich vorstellen, dass das Pendel schwingt, seine Hand aber weiterhin unbedingt still halten. Schon nach kurzer Zeit wird die Gruppe bezeugen können, dass ohne bewusste Aktivierung der Hand das Pendel – gesteuert allein durch die aphysische Vorstellungskraft – zu schwingen beginnt.

Die Durchführung einer kompletten Übungseinheit braucht zehn bis fünfzehn Minuten. Für kleine, einer so lange währenden Konzentration oft noch nicht fähige Schulkinder kann die Übung kürzer gehalten werden. Auf die Einstimmung und die obligatorische Rückführung darf aber keinesfalls verzichtet werden.

Wichtig ist, dass die Kleidung locker sitzt und die eingenommene Haltung bequem ist. Im Klassenraum können die Übungen in der sogenannten „Kutscherhaltung“ (sitzend mit hängendem Kopf nach vorn gebeugt, die Ellbogen werden auf den Knien abgestützt, vgl. S. 13) oder – am Anfang besser – in der Sporthalle im Liegen durchgeführt werden; für kleinere Kinder wird die Rückenlage angeraten. Generell gilt: Das Autogene Training beruht auf Autosuggestion und ist daher unabhängig von einer bestimmten Körperhaltung; wichtige Voraussetzung ist jedoch, dass die gewählte Position der Konzentration der Übenden nicht abträglich ist.

Die Einstimmung dient der Ausschaltung äußerer Reize und der bewussten Einfühlung in den eigenen Körper. Sie erfolgt bei in entspannter Atmosphäre geschlossenen Augen unter Anleitung, zum Beispiel über den Vortrag einer auf den Körper bezogenen Fantasiereise.

Einstimmung
- bequeme Haltung einnehmen
- Augen schließen
- ruhig ein- und ausatmen
- gedanklich in den eigenen Körper gehen

Je häufiger dieses Ritual wiederholt wird, desto besser gelingt die Einstimmung auf die anschließenden Übungen. Im hier vorgegebenen thematischen Zusammenhang sind nur die Formen der Grundstufe des Autogenen Trainings von Belang.

Grundstufe des Autogenen Trainings
- Ruheübung
- Schwereübung
- Wärmeübung

Die Reihenfolge dieser Übungen ist verbindlich. Alternativ zu einer kompletten Übungseinheit kann die Ruheübung allein oder die Schwereübung nach der immer obligaten Ruheübung absolviert werden. Die Ruheformel (s. u.) bildet – ein- und ausführend – den Rahmen für jede Übung.

Die einzelnen Übungen – Ruhe-, Schwere- und Wärmeübung – unterstehen einer jeweils konditionierenden Formel, die mehrfach ruhig vorgesprochen und von den Übenden in Gedanken mehrfach wiederholt wird. Die Ich-Formulierung ist Bedingung der erwünschten Identifikation mit dem Ziel der jeweiligen Übung.

- **Ruheformel**: Ich bin ganz ruhig und gelöst.

- **Schwereformel/n:** Mein (rechter/linker) Arm ist angenehm schwer.
  Meine Arme sind angenehm schwer.
  Mein Nacken/Meine Schultern …
  Meine Beine/Meine Füße …
  Mein Körper ist angenehm schwer.

- **Wärmeformel/n:** Mein (rechter/linker) Arm strömt angenehm warm.
  Meine Arme strömen angenehm warm.
  Mein Nacken/Meine Schultern …
  Meine Beine/Meine Füße …
  Mein Körper strömt angenehm warm.

Keine dieser Übungen soll länger als drei bis fünf Minuten dauern.

Zum Abschluss jeder Übung folgt nach Wiederholung der Ruheformel die
aktive Rücknahme:
- Arme fest anspannen
- Fäuste ballen
- tief durch die Nase ein- und ausatmen
- Augen rasch öffnen
- aufstehen

5.2 Progressive Muskelentspannung

Das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist darauf ausgerichtet, mit den Tonusqualitäten der Muskulatur zu arbeiten: Im Grundverfahren werden zwölf, gelegentlich bis zu 16 verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt. Die Anspannung dauert jeweils drei bis sieben Sekunden, die anschließende Entspannungsphase etwas länger. Die bei regelmäßiger Übung beobachtbare Verminderung von Symptomen körperlicher Unruhe oder Erregung – etwa Herzrasen, Schweißbildung oder Muskelzittern – erweist den Erfolg des Entspannungsverfahrens, das auch im medizinischen Bereich Anwendung findet zur

- Abnahme der Muskelspannung
- peripheren Gefäßerweiterung
- Reduktion der Herzfrequenz
- Senkung des systolischen Blutdrucks
- Verlangsamung der Atemfrequenz
- Harmonisierung des Atemflusses

Die Übungseinheiten der Progressiven Muskelentspannung sind in sich strukturiert; aufeinander folgen die Phasen der

- Konzentration
- ganzkörperlichen Entspannung
- Anspannung einzelner Muskelgruppen
- nachfolgenden Entspannung derselben Muskeln
- Relaxation

Mit zunehmender Erfahrung können verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig kontrahiert und wieder entspannt werden; dieses weniger zeitaufwendige Verfahren wird in der PME-Terminologie „Verkürzung" genannt.

Für alle Übungen gelten folgende Standards:

- Grundhaltung einnehmen: liegen oder sitzen
- Handflächen zum Boden wenden
- Augen schließen
- Eingangsimpuls: **Ich bin ganz ruhig.**

Wir beschreiben nachfolgend einige Übungen, die – isoliert oder in Folge – unter Einhaltung der soeben beschriebenen Voraussetzungen ohne zusätzliche Arrangements im Sitzen – also auch zwischendurch im Klassenraum – durchgeführt werden können.

1. Übung
- Zehen kopfwärts ziehen
- Fersen kräftig zum Boden drücken
- angespannte Position fünf Sekunden halten
- Füße und Beine wieder lockern

2. Übung
- Gesäßmuskulatur fünf Sekunden anspannen
- Gesäßmuskulatur wieder lockern

3. Übung
- beide Hände zu Fäusten ballen
- Arme seitlich neben der Sitzfläche nach unten strecken
- beide Schultern nach hinten ziehen
- Arme seitwärts locker hängen lassen
- Finger maximal spreizen
- Handflächen nach außen drehen, bis sie vom Körper weg zeigen (Daumen nach hinten)
- Arme nach unten, Schultern nach hinten ziehen
- linken Arm hinter dem Kopf zur rechten Schulter führen
- Kopf nach rechts wenden, um den linken Arm nach hinten und außen zu drücken
- Spannung halten
- nach der Anspannung die Position wieder auflösen

im Anschluss
- dieselbe Übung seitenverkehrt (mit dem rechten Arm) durchführen

zum Abschluss
- Augen weiterhin geschlossen halten
- alle Muskeln anspannen und wieder loslassen
- der Entspannung und Wärme im ganzen Körper nachfühlen

Die folgende Serie von kleinteiligen An- und Entspannungen kommt den Bedingungen und Ausständen des auf fortwährende Anspannung und Konzentration im Sitzen fixierten Schulalltags entgegen: Die Übungen können – auch einzeln – während des Unterrichts eingeschaltet werden.

Eingangsimpuls: Ich werde ganz ruhig.
Dann jeweils zweimal

- linke Hand anspannen
- rechte Hand anspannen
- beide Unterarme hochziehen
- beide Unterarme auf die Unterlage/Knie drücken
- Hände auf die Schultern legen und Oberarme anspannen
- Augenbrauen hochziehen – Stirn kräftig runzeln
- Augen fest zusammenkneifen
- Kiefer anspannen
- Lippen aufeinander pressen
- Kopf jeweils
  - nach unten
  - nach links
  - nach rechts drücken
- Kinn gegen Brust drücken
- Schultern
  - hochziehen
  - nach vorne drücken
  - nach hinten drücken

Die vorstehende Serie von Übungen, die nur den „kopfigen“ Bereich oberhalb des Schultergürtels adressieren, kann ergänzt werden durch Übungen, die eine Entspannung von Ober- und Unterkörper befördern.

- Bauchmuskeln nach außen pressen
- Bauchmuskeln nach innen ziehen
- Rücken/Brust nach oben/vorne wölben
- Rücken/Brust zurücknehmen

- Gesäßmuskulatur und Oberschenkel anspannen
- … wieder entspannen

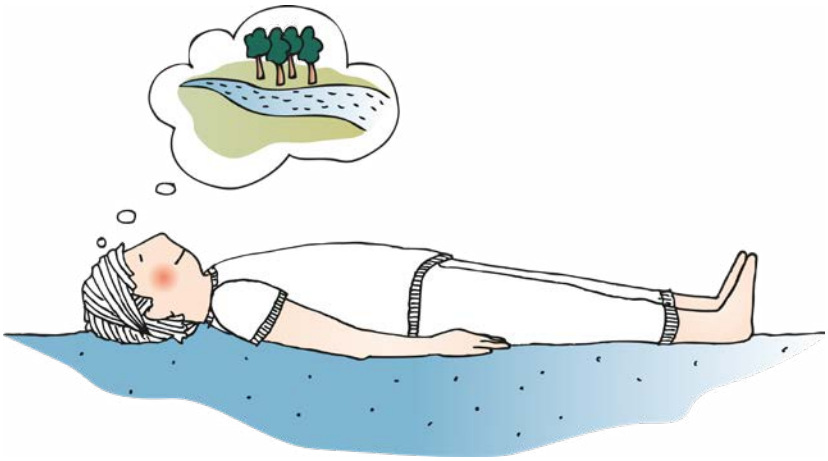
- Füße/Zehen nach vorne unten (vom Körper weg) drücken
- Füße nah an den Körper ziehen
- Fersen anheben
- Zehen hochziehen

Eine Auflockerung des gesamten Körpers – Hände, Arme, Gesicht, Schultern, Bauch, Rücken, Beine – schließt auch diese Serie ab.

Die obligatorische Rücknahme könnte formuliert werden wie folgt:
- *Bewege die Füße, rühre dich und schüttele die Beine aus.*
- *Räkle und strecke dich, mach dich groß.*
- *Öffne Augen und Mund; gähne herzhaft.*
- *Du fühlst dich wohl, bist erfrischt und wieder da.*

Falls genügend Zeit zur Verfügung steht, können die Anleitungen der Progressiven Muskelentspannung in einen Lesetext eingebettet werden. Gerade (aber nicht nur) im Hinblick auf junge Schülerinnen und Schülern mildert die Ausführlichkeit eines Lesetextes die Rigidität verknappter Anweisungen.

Ablauf einer durch einen Lesetext gesteuerten Progressiven Muskelentspannung



Setze oder lege dich hin; nimm eine bequeme Haltung ein. Schließe beide Augen und konzentriere dich auf deine Atmung: Atme durch die Nase – tief ein- und aus. Alles in dir wird ruhig und gelassen. Denke vielleicht an eine Landschaft, die dir gefällt und in der du dich wohl fühlst. Behalte dieses Bild innen vor deinen Augen.

Nun wandere durch deinen Körper. Fühle deinen Atem. Die kühle Luft strömt durch deine Nase herein und verlässt beim Ausatmen ganz warm deinen Körper. Atme während der folgenden Übungen immer ganz gleichmäßig und langsam ein und aus.

Konzentriere dich jetzt auf deine Hände und deine Unterarme: Spüre, wie sie sich anfühlen. Beim nächsten Einatmen presse deine Finger in die Innenhand, mach‘ die Hände zu Fäusten, so als ob du einen Schwamm ausdrückst. Spüre die Anspannung und Festigkeit in deinen Händen und in deinen Unterarmen. Atme tief ein und aus.

Beim nächsten Ausatmen öffne langsam deine Hände und strecke die Finger langsam aus. Deine Hände und Unterarme sind jetzt ganz entspannt.

Konzentriere dich nun ganz auf deine Arme: Spüre sie! Beim nächsten Einatmen beuge ganz fest deine Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben. Fühle die Anspannung in deinem Bizeps. Atme tief ein und aus.

Lasse dann deine Arme langsam wieder sinken und atme aus.

Fortsetzung nächste Seite »

Fortsetzung von vorheriger Seite »

Deine Oberarme sind nun ganz entspannt.

Jetzt konzentriere dich auf dein Gesicht. Spüre, wie es sich anfühlt nach innen. Beim nächsten Einatmen lege die Stirn in Falten, kneife deine Augenlider zusammen und presse deine Zähne aufeinander. Während dieser Anspannung atme weiter: tief ein und aus. Dann lasse dein Gesicht wieder glatt werden und löse deinen Unterkiefer.

Dein Gesicht ist nun ganz entspannt. Du spürst die Entspannung. Du fühlst dich wohl.

Wende jetzt deine Aufmerksamkeit deinem Hals und deinem Nacken zu. Spüre deinen Hals. Spüre deinen Nacken. Beim nächsten Ausatmen drehe deinen Kopf langsam nach rechts und beuge ihn leicht auf deine rechte Schulter. Spüre die Anspannung deiner Halsmuskulatur. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen drehe deinen Kopf langsam in die Ausgangslage zurück. Dann führe deinen Kopf langsam nach links und beuge ihn zur linken Schulter. Fühle die Anspannung deiner Halsmuskeln. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen wende deinen Kopf und kehre zurück in die Ausgangsposition. Lasse dich ein auf das Gefühl der jetzt entspannten Muskeln.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Schultern. Beim nächsten Einatmen ziehe beide Schultern fest nach oben. Halte sie einen Augenblick in dieser Position, aber atme weiter tief ein und aus. Dann lasse deine Schultern wieder sinken und lockere dich. Deine Schultern, dein Hals und dein Nacken sind jetzt ganz entspannt und locker.

Konzentriere dich auf deinen Rücken. Beim nächsten Einatmen drücke deinen Rücken leicht durch, nach unten, zum Boden. Spüre die Anspannung und atme dabei weiter tief ein und aus. Dann gib die Spannung wieder auf. Dein Rücken ist jetzt angenehm weich und entspannt. Gehe diesem Gefühl der Entspannung nach. Mit jedem Ausatmen wirst du ruhiger und gelassener. Folge deinem Gefühl der Ruhe.

Konzentriere dich jetzt auf deinen Bauch. Spüre deinen Bauch. Beim nächsten Einatmen spanne deine Bauchmuskeln an, der Nabel sinkt dabei nach unten. Spüre die Spannung deiner Bauchdecke und halte die Atmung an. Beim nächsten Ausatmen lasse die Anspannung wieder los. Genieße die Entspannung – lass dir Zeit.

Jetzt gehst du zu deinem Po. Spüre, wie du darauf sitzt (oder liegst). Beim nächsten Einatmen spanne deinen Po fest an. Atme tief ein und aus. Halte die Spannung. Beim nächsten Ausatmen lasse ihn wieder ganz weich werden. Auch dein Becken ist jetzt ganz entspannt und locker.

Jetzt konzentriere dich auf beide Beine. Spüre, wie sie sich anfühlen. Spanne dann beim nächsten Einatmen deine Ober- und Unterschenkel fest an. Spüre die Anspannung und konzentriere dich auf deine Atmung. Dann entferne die Anspannung aus deinen Beinen. Lasse dich ganz auf die Entspannung ein.

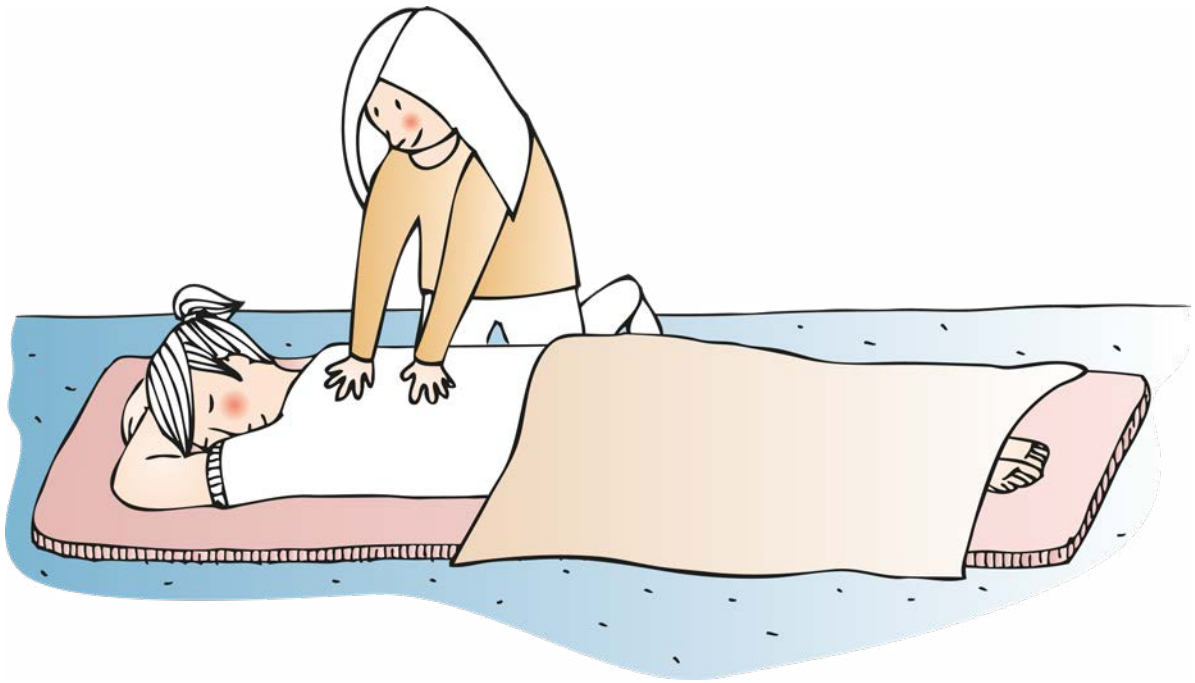
Erspüre nun deine Füße. Beim nächsten Einatmen drücke deine Fersen fest in den Boden, ziehe deine Fußspitzen hoch und spüre die Dehnung der Waden. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen lasse deine Füße langsam wieder sinken. Mit jedem Ausatmen fließt mehr und mehr Spannung aus deinen Beinen hinaus.

Dein ganzer Körper ist jetzt entspannt: Deine Hände, deine Arme, dein Gesicht, dein Hals, dein Nacken, deine Schultern, dein Rücken, dein Bauch, dein Po, deine Beine, deine Füße sind weich. Du spürst, wie in deinem ganzen Körper ein angenehmes Gefühl fließt. Du fühlst dich gut, deine Augen bleiben geschlossen. Du vertraust.

Vor dir entsteht ein schönes Bild: Du bist an deinem Lieblingsplatz – fühlst dich wohl und frei. Du bist geschmeidig und beweglich. Ruhe und Gelassenheit durchströmen dich. Genieße dieses Erlebnis und lasse es auf dich wirken. Atme langsam weiter, tief ein und aus.

Bleibe noch eine Weile ruhig liegen in diesem Gefühl völliger Entspanntheit. Lasse Ruhe und Wärme noch eine Zeit lang wirken.

Jetzt nimm wieder Kontakt auf zu deiner Umgebung. Atme dreimal tief ein und aus. Strecke deine Hände aus und spanne deine Beine an. Dann lass alles wieder los, öffne deine Augen, recke und strecke dich. Schüttele deine Arme und Beine aus und stehe langsam und ganz vorsichtig wieder auf.



5.3 Druckmassage (Shiatsu)

Die Ursprünge der Druckmassage liegen in uralten fernöstlichen Gesundheitslehren, die jede Krankheit als Folge eines gestörten Gleichgewichts von Yin und Yang im erkrankten Körper sehen. Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit wäre demzufolge ein ausgewogenes Verhältnis von Yin und Yang. Yang gilt als das Warme, Helle, Aktive; Yin sei das Schattige und daher Kühle und Passive. Beide Zustandsformen sind dynamisch aufeinander bezogen – ihr Übergang ist fließend.

Nach diesem Verständnis ist Aufgabe jeder Therapie die Re-Balancierung des aus einem gesunden, harmonischen Gleichgewicht geratenen Verhältnisses von Yin und Yang.

Energetische Bahnen, so genannte „Meridiane", verlaufen über die Hautperipherie des gesamten Körpers; sie stehen in Korrespondenz zu inneren Organen. Diese nachweisbar auch neurologisch wirksamen Zusammenhänge sind hierzulande bekannt durch das Heilverfahren der Akupunktur. Die Druckmassage bezieht diese Meridiane mit ein: Durch Druck mit Fingern, Händen, Ellenbogen, aber auch durch Dehnung und sanfte Berührungen werden die Meridiane agitiert und die zugehörigen Organstrukturen angeregt und gelockert. An der Oberfläche führt die Druckmassage zu einer verstärkten Durchblutung und infolge zu einem Wärmeempfinden, das Lockerung und Entspannung indiziert.

Der Druck auf Meridiane über Haut, Muskeln und Sehnen übt auf das vegetative Nervensystem eine ausgleichende – beruhigende und belebende – Wirkung aus. Schulischer, beruflicher und sozialer Stress sowie daraus resultierende Verspannungen und Missempfindungen werden positiv reguliert.

Gelenke und Knochen dürfen nie bearbeitet werden! Der Brust- und Bauchbereich kann ausgespart werden.

Die Druckmassage führt zur
- lokalen Steigerung der Durchblutung in den behandelten Hautarealen
- Agitation der Meridiane
- Einflussnahme auf die den Meridianen korrespondierenden Organe
- Entspannung

Die Druckmassage wird am besten in einem wohltemperierten Raum im Liegen auf einer weichen Unterlage praktiziert. Aktive und Passive sollten leichte und bequeme Kleidung tragen. Ein ausreichend kalkuliertes Zeitfenster ist einer entspannten Atmosphäre zuträglich. Auch hier gilt – wie bei allen Praktiken, die einen direkten Körperkontakt einschließen – dass die Übenden in einem vertrauensvollen Verhältnis zueinander stehen müssen. Nur unter dieser Voraussetzung kann Entspannung wirklich möglich werden.

Der Schüler oder die Schülerin liegt
- bekleidet
- auf dem Boden
- bleibt passiv

Der Körperkontakt erfolgt behutsam
- mit wohldosiertem Druck
- mittels Daumen, Handballen und/oder Unterarm
- ausschließlich auf weichen Strukturen (Muskeln, Bänder ...)
- für große Körperareale unter Zuhilfenahme des Körpergewichtes des oder der Aktiven

Ergänzend werden dynamische Techniken eingesetzt wie
- Dehnung
- Halten
- Wiegen
- Schaukeln
- Schütteln

5.4 Yoga

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, die jeweils anderen weltanschaulichen Orientierungen zuzuordnen sind. In den westlichen Ländern denkt man bei dem Begriff Yoga oft nur an gymnastisch anmutende Übungen, die „Asanas". Die Yogalehre beinhaltet aber neben diesen körperlichen auch geistige Übungen wie Meditation und Entspannung. Der Begriff Yoga bedeutet in wörtlicher Übersetzung „Integration" – dies ist das eigentliche Ziel ihrer Praxis: Über körperliche Disziplin wird auch der Geist zu Sammlung und Konzentration gebracht.

Einige vornehmlich meditative Formen des Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die rein geistige Konzentration, andere betonen die Wichtigkeit körperlicher Übungen – turnerisch anzusehende, statisch gehaltene Positionen und dynamische Atemübungen (Pranayama) – wieder andere Schulen setzen gänzlich auf Askese.

Die im westlichen Kulturkreis bekannteste Form des Yoga ist das Hatha-Yoga. Das Hatha-Yoga unterscheidet Asanas, bestimmte Stellungen, die z. T. über anschauliche Begriffe aus der Natur – etwa „Der Baum" – definiert werden. Eine durchgehend geführte Atmung ist wesentlicher Bestandteil des Hatha-Yoga.

Körperübungen (Asanas)

Die eingenommenen Stellungen werden eine bestimmte Zeit lang gehalten. Dadurch wird die Muskulatur gestärkt; Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperbewusstsein werden geschult. Ein gelenkiger Körper mit harmonisch entwickelter Muskelkraft ist Voraussetzung für Gesundheit und Stabilität. Yoga-Asanas sind eine ausgezeichnete Methode zur Vorbeugung von Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates und unterstützen die Wirksamkeit anderer Therapien.

Atemübungen (Pranayama)

Über den Atem nimmt man Sauerstoff, aber auch „Prana" (Lebensenergie) auf. Durch Stress, Verspannungen, falsche Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten atmet der Mensch meistens zu flach, zu kurz und zu schnell. Die lebenserhaltenden Systeme von Hirn, Herz und Lunge bekommen dann zu wenig Sauerstoff; Folgen sind geringe Belastbarkeit, verminderte Spannkraft und schnelle Ermüdung. Das Yoga mit seinen eingebetteten Atemübungen trägt bei zu einem natürlichen, tiefen Atemfluss. Wer regelmäßig Atemübungen macht, verbessert das eigene Wohlbefinden.

End-Entspannung (Savasana)

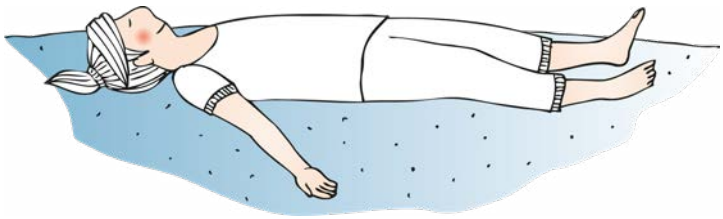
Jede Yogastunde wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen, die etwa acht bis zehn Minuten dauert. Dazu begibt man sich in eine bequeme Lage und folgt den Anleitungen der Lehrperson: Nacheinander werden alle Teile des Körpers – Extremitäten, Becken, Rumpf – kurz angespannt, dann wieder gelockert und entspannt. Danach überlässt man sich dem warm flutenden Gefühl des ganzheitlich gelösten Körpers. Bei einer Tiefenentspannung werden Stresshormone abgebaut, Nervenkraft und Ruhe wiederhergestellt – das Immunsystem wird gestärkt. Auch diese Technik der Entspannung muss geduldig und systematisch erlernt werden.

Der Atem

Ein natürlicher Atemfluss wird gefestigt durch die dreiteilige Atemübung, die jede Yoga-Übung einleitet.

Eingangshaltung
Die Kinder

- liegen entspannt und bequem
- auf dem Rücken
- Beine sind leicht geöffnet
- Füße fallen nach außen
- Arme liegen leicht abgespreizt neben dem Körper



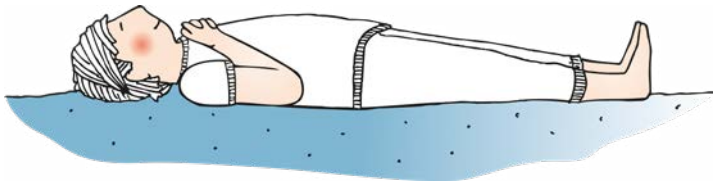
Der Atem geht leicht und gleichmäßig; er wird ohne Nachdruck durch die Nase ein- und ausgelassen.

Dann werden beide Hände

- auf den **Bauch** gelegt: Die Hände spüren der Wölbung und Abflachung des Bauches durch den Atem nach.

- auf die **Brust** gelegt: Die Hände spüren der Ausdehnung und Absenkung des Brustkastens durch den Atem nach.

- auf die **Schlüsselbeine** gelegt: Die Hände spüren, wie sich die Schlüsselbeine mit dem Einatmen heben und mit dem Ausatmen wieder senken.



Kinder-Yoga

Beim Kinder-Yoga geht es um die kindgemäße, spielerische Unterrichtung der elementaren Formen des Yoga. Die Yoga-Haltungen werden gerne mit bestimmten Tieren identifiziert. Tierbilder nehmen das phantastische Vorstellungsvermögen der kindlichen Welt auf; sie erleichtern die Nachahmung charakteristischer Positionen und erlauben ein Lernen ohne weitschweifige Erklärungen.

Ab etwa zwei Stunden vor Übungsbeginn sollten die Schülerinnen und Schüler keine große Mahlzeit mehr zu sich nehmen; bis eine halbe Stunde vorher kann man jedoch noch Obst oder einen Keks essen und auch noch etwas trinken. Die Kleidung zum Yoga darf nicht zu eng sein, aber auch nicht rutschen. Yoga wird am besten barfuß geübt; eine feste Matte ist eine gute Voraussetzung für die sichere Ausführung auch heikler, weil noch ungewohnter Positionen.

Bei Haltungen, die den Gleichgewichtssinn schulen, kann anfangs eine von außen stützende Hand (oder auch nur ein orientierender Finger) hilfreich sein. Später oder alternativ genügt die Ansage, einen bestimmten (evtl. nur imaginierten) Punkt in etwa zwei bis drei Metern Entfernung vor sich zu fixieren.

Bei der Durchführung der Asanas muss von Beginn an darauf geachtet werden, dass der Atem keinesfalls angehalten wird; dies könnte unwillkürlich passieren, etwa wegen der körperlichen Anstrengung. Eine nachträgliche Aufstülpung des Atemrhythmus‘ auf den Ablauf der Yoga-Asanas wäre aber ein unsinniger Mehraufwand, ja sogar falsch, entspricht doch die Trennung von Bewegung und Atmung nicht dem ganzheitlichen Verständnis, das der Yogalehre zugrunde liegt.

Tier-Asanas

Yoga-Übungen für Kinder können schon ab dem Vorschulalter praktiziert werden. Die Bewegungen werden durch Imitation, gegebenenfalls Beschreibung der Eigenheiten des jeweiligen Tieres und folgende Nachahmung eingeübt. Das initiale Vormachen kann als Ratespiel gestaltet werden, die Beschreibung des Tieres wird durch individuelle Beiträge der Kinder aufgelockert.

Der Schmetterling (Baddha Konasana)

- aufrecht sitzen
- Fußsohlen aneinander bringen
- Knie nach außen dehnen
- Knie auf und ab bewegen: flattern

Der Löwe (Simhasana)
- auf den Fersen sitzen
- Hände auf Knie legen
- Arme nacheinander nach vorne ausstrecken
- Finger spreizen
- Augen weit aufreißen
- Mund weit öffnen
- Zunge herausstrecken

Die Möwe (Bhega Kriya)
- im aufrechten Stand Arme auf Schulterhöhe ausbreiten
- Oberkörper aus den Hüften mit geradem Rücken nach vorne beugen
- wieder etwas aufrichten (Oberkörper parallel zum Boden)
- Oberkörper weit nach vorne bringen
- Arme derweil leicht auf und ab bewegen

Der Bär (Chatuspadasana)
- im Vierfüßlerstand
- Knie unter Hüften
- Hände unter Schultern
- Beine strecken
- Füße ganz auf dem Boden lassen
- mit gestreckten Armen und Beinen laufen (Knie und Ellenbogen nicht beugen)

Immer sollte darauf geachtet werden, dass das Kind die Stellungen richtig und seinem Vermögen entsprechend ausführt; gegebenenfalls wird – unbedingt behutsam – nachgeholfen. Jedweder Tadel ist unangemessen und kontraproduktiv. Stattdessen sollten die Kinder angehalten werden, auf sich selbst zu achten, ihrem eigenen Körper zu vertrauen und dessen Grenzen nicht zu missachten: Sie dürfen sich keinesfalls aus falschem Ehrgeiz überfordern. Wenn während der gesamten Übung ihr Gesichtsausdruck entspannt bleibt, ist das ein gutes Zeichen!

Nachdem die Schülerinnen und Schüler bereits mehrere Tier-Asanas und andere Stellungen kennen gelernt haben, können mehrteilige Übungen durchgespielt werden. Die Abfolge der einzelnen Positionen wird durch die parallele Erzählung einer Zoo- oder Naturgeschichte angeleitet. Die narrative Einbindung macht die Komplexität der Positionen plausibel: Die verschiedenen Haltungen und Positionswechsel können – ohne kleinteilige Anweisungen – einfach nachvollzogen werden.

Der Sonnengruß

Eine wichtige und recht bekannte Übung im Yoga ist der Sonnengruß. Der Sonnengruß kombiniert insgesamt zwölf Yogastellungen, die als dynamische Choreographie mit einer korrespondierend gesteuerten Atmung aufeinander folgend ausgeführt werden. Die Übung nimmt in ihrer zweiten Phase alle vorherigen Positionen in umgekehrter Reihenfolge wieder auf und führt so – in einer dramaturgischen Schleife – zurück in die Ausgangsposition. Fortgeschrittene üben den Sonnengruß mehrmals hintereinander.

Der Sonnengruß eignet sich besonders für den Beginn einer Yoga-, aber auch jeder Sportstunde, da hierdurch der ganze Körper aktiviert, gedehnt und aufgewärmt wird. Er wirkt außerdem belebend auf Geist und Seele. Seine souveräne Durchführung erfordert allerdings ein gewisses Training, so dass nur bereits erfahrenen Yogis und Yoginis die komplette Form makellos und ohne Anstrengung gelingen dürfte.

Für kleine Yoga-Schülerinnen und -Schüler gibt es weniger komplexe und nicht so anstrengende Formen des Sonnengrußes.

Immer gehen Positionen und Wiederholungen fließend ineinander über. Alle Versionen werden langsam ausgeführt.

Sonnengruß (übergeordneter Bewegungsablauf)

Sonnengruß für die Kleinen

Ausgangsstellung: aufrechter Stand, Beine geschlossen

- einatmen: Arme senkrecht nach oben führen
- Oberkörper leicht nach hinten beugen
- Blick nach oben richten
- ausatmen: Oberkörper in weitem Bogen nach vorne beugen, bis die Hände den Boden berühren
- einige Sekunden halten
- Oberkörper aufrichten
- einatmen: Arme senkrecht nach oben
- ...

Sonnengruß für die Größeren

(Die Hervorhebungen kennzeichnen die Erweiterung der vorherigen Form.)

Ausgangsstellung: aufrechter Stand, Beine geschlossen

- einatmen: Arme senkrecht nach oben führen und strecken
- Oberkörper leicht nach hinten beugen
- Blick nach oben richten
- ausatmen: Oberkörper in weitem Bogen nach vorne beugen, bis die Hände den Boden berühren
- **rechtes Bein weit nach hinten setzen**
- **rechtes Knie an den Boden bringen**
- **Kopf nach vorne ausrichten**
- **rechtes Bein wieder anziehen**
- Oberkörper aufrichten
- einatmen: Arme senkrecht nach oben führen und strecken
- Blick nach oben richten
- ausatmen: Oberkörper in weitem Bogen nach vorne beugen, bis die Hände den Boden berühren
- **linkes** Bein nach hinten setzen, linkes Knie an den Boden bringen
- ...

Sonnengruß für die Erfahrenen

(Die Hervorhebungen kennzeichnen die Erweiterung der vorherigen Form.)

Ausgangsstellung: aufrechter Stand, Beine geschlossen

- einatmen: Arme senkrecht nach oben führen und strecken
- Oberkörper leicht nach hinten beugen
- Blick nach oben richten
- ausatmen: Oberkörper in weitem Bogen nach vorne beugen, bis die Hände den Boden berühren
- rechtes Bein weit nach hinten setzen
- rechtes Knie an den Boden bringen
- Kopf nach vorne ausrichten
- **linken Fuß neben den rechten setzen**
- **Arme und Beine durchdrücken**
- **Position und Rücken gerade, Blick nach vorne halten**
- **rechten Fuß nach vorne zwischen Hände setzen**
- **linkes Knie ablegen**
- **linken Fuß nach vorne nachziehen**
- aufrichten
- ...

5.5 Meditation

Bei den meisten Formen der Meditation wird Entspannung durch Aussetzen des ständig flutenden Gedankenstromes erreicht; dessen ungesteuerte Abschweifungen dezentrieren Geist und Körper. Anstelle wird während einer Meditationsübung die Aufmerksamkeit auf den gleichmäßig fließenden Atem und nach innen gelenkt. Das Repetieren einzelner Silben oder positiv stimulierender Worte, das Singen von „Mantras", formelhafter Phrasen, die gleichförmig wiederholt werden, oder die entschiedene Konzentration auf von der alltäglichen Umgebung separierte, besondere Gegenstände oder Tätigkeiten befördern die Abkehr von den Anforderungen des Alltags.

In Abhängigkeit von der jeweiligen Meditationspraxis unterscheidet man Stilleübungen, Wahrnehmungsübungen, Textmeditationen, Musikmeditationen, Einfühlungsübungen und viele mehr: Die bereits im ersten Teil dieser Broschüre vorgestellten Mandalas zum Beispiel sind Gegenstand einer so genannten Bildmeditation. „Selbst-lose" Versenkungen in praktische, auch profane Tätigkeiten – etwa: einfach zu gehen – sind Bestandteile des Zen-Buddhismus.

Meditation setzt den Willen zur Selbstdisziplin voraus und schult ihn gleichermaßen. Die nach und nach entwickelte Fähigkeit, auch belastende Erfahrungen oder Erlebnisse ohne selbstzerstörerische Anteilnahme zur Kenntnis zu nehmen, bildet Gelassenheit und Gleichmut aus und stabilisiert von innen.

Regelmäßig praktizierte Meditation führt zu innerer Ruhe und dient einer ganzheitlichen Entspannung.

Meditative Praktiken schließen ein
- Konzentration auf die eigene Persönlichkeit (Selbstversenkung)
- Kontrolle von Körpervorgängen durch selektive Aufmerksamkeit (Atmung)
- Absenkung autonomer Funktionen des sympathischen Nervensystems (Entspannung)

Für die Schule gilt, dass jedwede Meditationspraxis nur unter der Voraussetzung einer geschützten Übungszeit und unter striktem Ausschluss wertender Beurteilungen oder ehrgeiziger Vorgaben funktionieren kann. Außerdem ist sinnvoll, darauf hinzuweisen, dass Meditation ein in allen Kulturkreisen geübtes Verfahren ist, also nicht an eine bestimmte Konfession oder Weltanschauung gebunden: So nutzt etwa auch das Christentum „Andachtsbilder" und der Sufismus – dem Islam zugehörig – praktiziert in den Derwisch-Tänzen eine dynamische Meditation.

Kleine meditative Einheiten können am Anfang eines jeden Schultages die Konzentration auf den Unterricht einleiten, aber auch vor herausfordernden Aufgaben – einer Klassenarbeit oder Prüfung – zu Angst- und Stressabbau eingesetzt werden.

Eine regelmäßige Wiederholung stärkt die Selbstverständlichkeit der Meditation und bildet Routine und Disziplin aus. Im Schulbetrieb haben sich kleine, häufig unternommene Übungen bewährt – für große Unternehmungen lässt der Stundenplan selten genügend Zeit. Zudem ist die Konzentrationsfähigkeit schulpflichtiger Kinder oft noch nicht genügend entwickelt; es fällt ihnen daher schwer, sich über einen längeren Zeitraum auf das Meditations-Setting einzulassen.

Meditation wird effektiv, wenn sie
- täglich
- zu festgelegten Zeiten
- etwa zehn Minuten
- in ruhiger Umgebung
- in einem abgedunkelten Raum
- geübt wird

Eine optimale Meditationshaltung lässt Atem und Energie frei zirkulieren und erleichtert eine ganzkörperliche Entspannung und die geistige Konzentration. Bereits sehr alte Bilder zeigen Meditierende
- aufrecht sitzend
- auf einem festen Kissen (einer zusammengerollten Decke, einem niedrigen Schemel)
- mit übereinander gekreuzten Beinen
- rechte Hand liegt in der linken
- beide Hände ruhen im Schoß
- Arme und Hände bilden einen Kreis
- mit leicht nach vorne gebeugtem Kopf
- Blick ruht auf einem Bodenpunkt in etwa 30 bis 50 Zentimeter Entfernung
- Hinterkopf bleibt – in Verlängerung der Wirbelsäule – oben

Folgend werden einige Möglichkeiten für eine schulkindgerechte Meditation vorgeschlagen, die im Klassenraum oder der Sporthalle durchgeführt werden können.

Die Übungen werden
- erst nach innerer Sammlung begonnen
- mit einem deutlich vernehmbaren Ton beendet (z. B. dem weichen Schlag auf einen Gong oder Händeklatschen)

Sternlicht-Meditation
Ein Licht wird im Abstand von zwei bis fünf Metern etwas unterhalb der Augenhöhe aufgestellt. Auf allein diese Lichtquelle richten die Meditierenden ihren Blick für etwa zehn Minuten.

Begriffs-Meditation
Ein positiv besetzter Begriff – etwa der der Fairness – wird vorgegeben. Die Meditierenden wiederholen mehrfach in Gedanken: „Ich bin fair." Sie werden angehalten, eine Weile still über Fairness nachzudenken:

- *Denke so, als ob du dir selbst einen Aufsatz über Fairness schreiben würdest.*
- *Definiere Fairness, denke über die Vorteile in bestimmten Situationen nach.*
- *Denke über jemanden nach, die oder der selbst fair ist*
  - *eine real existierende Person*
  - *eine historische Figur*
  - *einen Charakter aus einem Roman oder Film.*
- *Wiederhole dann noch einige Male: „Ich bin fair."*

Meditation in Form einer kleinen Körperreise
Für diese Übung sollten etwa 15 bis 20 Minuten veranschlagt werden.
Schüler und Schülerinnen

- liegen entspannt auf dem Rücken
- erspüren, aufsteigend von den Fersen, wo ihr Körper Bodenkontakt hat
- … wo nicht

Variation oder Ergänzung
Die Aufmerksamkeit wird auf bestimmte Ausrichtungen des eigenen Körpers gelenkt; nacheinander erleben Schülerinnen und Schüler ihren Körper

- links
- rechts
- oben
- unten

6 Literatur

Allgemeines
- Bielefeld, Jürgen, Hg. (1991). Körpererfahrungen – Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens. Göttingen: Hogrefe
- Selye, Hans (1953). Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom. Stuttgart: Thieme
- Selye, Hans (1957). Stress beherrscht unser Leben. Düsseldorf: Econ
- Selye, Hans (1988). Stress: Bewältigung und Lebensgewinn. München: Piper
- Wagner-Link, Angelika. Der Stress. Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen. Hamburg: Techniker Krankenkasse http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/48660/Datei/1721/TK-Broschuere-Der-Stress.pdf
- Walgenbach, Heike/Rottländer, Martina/Portuné, Roland (2008). Stress, Mobbing & Co. Düsseldorf: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (Prävention in NRW 13)

Entspannung
- Comer, Ronald J. (2001). Klinische Psychologie. Heidelberg: Spektrum
- Davison, Gerald C./Neale, Jon M./Hautzinger, Martin (2007). Klinische Psychologie. Ein Lehrbuch. Weinheim: Psychologie Verlags Union [780 Seiten!]
- Homfeldt, Hans Günther, Hg. (1988). Erziehung und Gesundheit. Weinheim: Deutscher Studien Verlag
- Homfeldt, Hans Günther (1993). Sinnliche Wahrnehmung – Körperbewusstsein – Gesundheitsbildung. Praktische Anregungen und Reflexionen. Weinheim: Deutscher Studien Verlag

Bewährte Entspannungsverfahren – Eine kurze Übersicht
- Jordan, Alexander (2000). Entspannungstraining: Ruhe für Körper, Geist und Seele. Aachen: Meyer & Meyer
- Lindemann, Hannes (1994). Einfach Entspannen. Psychohygienetraining. München: Heyne
- Vaitl, Dieter/Petermann, Franz (2009). Entspannungsverfahren: das Praxishandbuch. Weinheim: Beltz

Entspannung in der Schule
- Friebel, Volker/Friedrich, Sabine (2011). Entspannung für Kinder. Stress abbauen. Konzentration fördern. Reinbek: Rowohlt
- Gürtler. Norbert/Kammerer, Doro (1995). Stillwerden und entspannen. Freiburg: Herder
- Krowatschek, Dieter/Hengst, Uta (2008). Mit dem Zauberteppich unterwegs. Entspannung in Schule, Gruppe und Therapie für Kinder und Jugendliche. Dortmund: Borgmann Media [incl. Audio-CD]

Praktische Übungen
- Chissick, Michael/Proßowsky, Petra (2010) Bewegungsgeschichten für Kinder: Körperwahrnehmung fördern – Selbstbewusstsein stärken. Donauwörth: Auer
- Häfelinger, Ulla/Schuba, Violetta (2009). Koordinationstherapie. Propriozeptives Training. Aachen: Meyer & Meyer
- Portmann, Rosemarie (1995). Spiele zur Entspannung und Konzentration. München: Don Bosco
- Zimmer, Ursula/Zimmer, Kurt (2009). Kleine Spiele für alle Schulformen. Düsseldorf: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (Prävention in NRW 29)

Mandalas
- Hund, Wolfgang (1996). Mandalas für Kinder. Malend zur Ruhe kommen. Mühlheim: Verlag an der Ruhr
- Lange, Iris (1999). Märchen erzählen – Mandalas malen. Mühlheim: Verlag an der Ruhr

Fantasiereisen
- Dießner, Helmar (2003). Reisen ins Abenteuerland: Phantasiereisen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Paderborn: Junfermann

- Friebel, Volker/Friedrich, Sabine, Hrsg. (1998). Ruhig und entspannt. Körperübungen, Entspannungstechniken, Meditation und Fantasiereisen für Kinder. Reinbek: Rowohlt
- Müller, Else (2002). Wenn der Wind über Traumwiesen weht. Frankfurt/Main: Fischer

Massage
- Kirchberg, Franz (1926). Handbuch der Massage und Heilgymnastik. Leipzig: Georg Thieme

Die großen Entspannungsverfahren
- Bernstein, Douglas A./Borkovec, Thomas D. (2007). Entspannungstraining – Handbuch der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Stuttgart: Klett Cotta
- Ohm, Dietmar (2000). Progressive Relaxation für Kids. Die praktische Anleitung. Stuttgart: TRIAS
- Ohm, Dietmar (1999). Progressive Relaxation für Kids. Nur kein Stress. Wie Du ganz easy durch jede uncoole Situation kommst. Stuttgart: TRIAS [Audio-CD]
- Hainbuch, Friedrich (2007). Progressive Muskelentspannung. München: Gräfe und Unzer
- Jacobson, Edmund (1990). Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. München: Pfeiffer
- Speck, Vanessa (2005). Progressive Muskelentspannung für Kinder. Göttingen: Hogrefe [Audio-CD]
- Speck, Vanessa (2005). Training progressiver Muskelentspannung für Kinder. Göttingen: Hogrefe

Autogenes Training
- Hennig, Marita (2003). Autogenes Training für Kinder: Ruhe und Kraft im Alltag – Übungsprogramm in 7 Schritten – Extra: Fantasiegeschichten mit Anleitungen. München: Droemer Knaur
- Müller, Else (2001). Bewusster leben durch Autogenes Training und richtiges Atmen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Müller, Else (2006). Du spürst unter deinen Füßen das Gras: Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. Frankfurt: Fischer
- Schultz, Johannes Heinrich (2003). Das autogene Training: Konzentrative Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Stuttgart: Thieme
- Schultz, Johannes Heinrich (2010). Autogenes Training. Das Original-Übungsheft. Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung. Stuttgart: Thieme
- Vollmar, Klausbernd (1994). Autogenes Training mit Kindern. München: Gräfe und Unzer

Yoga
- Kragh, Elke (2003). Yoga in der Schule. Lichtenau: AOL
- Luchs, Esther-Martina (1970). Yoga für Kinder. Leichte Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen zur Lockerung und Kräftigung. München: Goldmann
- Proßowsky, Petra (2007). Kinder entspannen mit Yoga. Von der kleinen Übung bis zum kompletten Kurs. Mühlheim: Verlag an der Ruhr
- Ramirez Schmidt, Carmen (2008). Das Kinder-Yoga-Mitmachbuch. Mit Freude und Spaß Bewegung und Entspannung erleben. Petersberg: Via Nova
- Schwarz, Aljoscha/Schweppe, Ronald (1995). Yoga-Schule für Kinder. Mit Spezialprogrammen gegen Fehlhaltungen, Prüfungsangst, Schlafstörungen und Hyperaktivität. München: BLV
- Zebroff, Kareen/Zebroff, Peter (1986). Yoga für die Familie. Frankfurt: Fischer

Meditation
- Desmond, Lisa (2005). Junge Buddhas: Meditation für kleine und große Kinder. München: Lotos
- Fontana, David/Slack, Ingrid (1999). Wir meditieren mit Kindern. Frankfurt/Main: Zweitausendeins
- Friebel, Volker/Friedrich, Sabine, Hrsg. (1998). Ruhig und entspannt. Körperübungen, Entspannungstechniken,
  Meditation und Fantasiereisen für Kinder. Reinbek: Rowohlt
- Kabat-Zinn, Jon (2006). Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt/Main: Fischer
- Rozman, Deborah (1996). Meditation für Kinder. Freiburg: Bauer

Notizen

Impressum

Herausgeber
Unfallkasse NRW
Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
Telefax 0211 9024-1355
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autor und Autorin
Prof. Dr. Kurt Zimmer, Bochum
Kerstin Wenge, Bochum

Bearbeitung
Jutta Rekus, Berlin

Redaktion
Karin Winkes-Glüsenkamp

Gestaltung und Illustrationen
Gathmann Michaelis und Freunde, Essen
Sarah Gertzen

Bildnachweis
photocase.com, Titel: Juttaschnecke, S. 4: kallejipp,
S. 6: John Dow, S. 10: suze, S. 16: inkje, S. 37: luh

Druck
Burlage, Münster

4. Auflage Februar 2020
750 Exemplare

Bestellnummer
PIN 65

Unfallkasse NRW

Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de