

*„Glück findet sich nicht mit dem Willen
oder durch große Anstrengung.
Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet,
im Entspannen und Loslassen ... “
Gendün Rinpoche*

*Ganz entspannt im Hier und Jetzt –
Ein kindgemäßes Entspannungskonzept für die Grundschule*

*Abschlussarbeit
im Rahmen der
Ausbildung zum Entspannungspädagogen (April 2011 – Januar 2012)
am Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie
Schimmelweg 17 – 42329 Wuppertal*

*vorgelegt von:
Alfred Seifert
Wendelinusweg 16
36100 Petersberg*

Inhaltsverzeichnis

<i>1</i>	<i>Vorwort</i>	<i>3</i>
<i>2</i>	<i>Einleitung</i>	<i>4</i>
<i>2.1</i>	<i>Begründung des Themas</i>	<i>4</i>
<i>2.2</i>	<i>Methode</i>	<i>5</i>
<i>2.3</i>	<i>Struktur der Arbeit</i>	<i>5</i>
<i>3</i>	<i>Spannung</i>	<i>6</i>
<i>3.1</i>	<i>Das Phänomen „ Stress“</i>	<i>6</i>
<i>3.2</i>	<i>Coping</i>	<i>9</i>
<i>3.3</i>	<i>Was stresst unsere Kinder?</i>	<i>11</i>
<i>4</i>	<i>Entspannung</i>	<i>13</i>
<i>4.1</i>	<i>Was ist „Entspannung“?</i>	<i>13</i>
<i>4.2</i>	<i>Die Entspannungsreaktion</i>	<i>14</i>
<i>4.3</i>	<i>Entspannung in der Grundschule</i>	<i>15</i>
<i>4.3.1</i>	<i>Entspannung fördert die Gesundheit</i>	<i>17</i>
<i>4.3.2</i>	<i>Entspannung hilft bei der Persönlichkeitsentwicklung</i>	<i>18</i>
<i>4.3.3</i>	<i>Entspannt kann man leichter lernen</i>	<i>19</i>
<i>4.3.4</i>	<i>Entspannung als ganzheitlicher Prozess</i>	<i>21</i>
<i>4.4</i>	<i>Die Bedeutung von „Stille“</i>	<i>21</i>
<i>4.4.1</i>	<i>Stille-Übungen als Ritual</i>	<i>23</i>
<i>4.5</i>	<i>Imagination als heilsame Quelle</i>	<i>24</i>
<i>4.6</i>	<i>Emotionale Kompetenz</i>	<i>28</i>
<i>4.7</i>	<i>Welche Entspannungsverfahren eignen sich für Kinder?</i>	<i>31</i>
<i>4.8</i>	<i>Indikation und Kontraindikation von Entspannung</i>	<i>33</i>
<i>4.9</i>	<i>Wie kommt „Entspannung“ in die Grundschule?“</i>	<i>34</i>
<i>4.9.1</i>	<i>Die Vorbereitung des Lehrers</i>	<i>34</i>
<i>4.9.2</i>	<i>Die Vorbereitung der Eltern</i>	<i>35</i>
<i>4.9.3</i>	<i>Die Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler</i>	<i>38</i>
<i>5</i>	<i>Das Unterrichtsprojekt</i>	<i>40</i>
<i>5.1</i>	<i>Personelle und räumlich – materielle Voraussetzungen</i>	<i>40</i>

5.1.1	<i>Die Lerngruppe</i>	40
5.1.2	<i>Äußere Lernbedingungen</i>	41
5.1.2.1	<i>Der Lernort</i>	41
5.1.2.2	<i>Die Kleidung</i>	42
5.1.2.3	<i>Notwendige Requisiten</i>	42
5.1.2.4	<i>Regeln</i>	43
5.2	<i>Didaktische Überlegungen</i>	43
5.2.1	<i>Die Auswahl der Übungen</i>	44
5.3	<i>Lernziele</i>	49
5.4	<i>Methodische Überlegungen</i>	51
5.4.1	<i>Vor jeder Entspannungsstunde</i>	51
5.4.2	<i>Der Einstieg in das Entspannungsprojekt</i>	51
5.4.3	<i>Der Aufbau einer Entspannungsstunde</i>	52
5.5	<i>Die erste Stunde</i>	53
5.6	<i>Die zweite Stunde</i>	59
5.7	<i>Die dritte Stunde</i>	63
5.8	<i>Die vierte Stunde</i>	67
5.9	<i>Die fünfte Stunde</i>	73
5.10	<i>Die sechste Stunde</i>	79
6	<i>Schlussbetrachtung</i>	84
7	<i>Anmerkungen</i>	87
8	<i>Literaturverzeichnis</i>	90

Abkürzungsverzeichnis

<i>AT</i>	<i>Autogenes Training</i>
<i>L.</i>	<i>Lehrer</i>
<i>PM</i>	<i>Progressive Muskelentspannung</i>
<i>SS.</i>	<i>Schüler (Plural)</i>

1 Vorwort

Die Unterrichtsstunde beginnt. Die Kinder sitzen im Erzählkreis. Es ist endlich ganz still geworden. Ein Mädchen hält den Erzählstein in der Hand und will gerade anfangen zu berichten, da kracht es schrecklich. Peter (Name geändert) ist mit seinem Stuhl rückwärts umgefallen, was übrigens heute noch mehrmals passieren wird. Alle Schüler lachen. Die ruhige und konzentrierte Stimmung ist dahin. Peter wird heute noch öfters versuchen die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, indem er ein auffälliges Verhalten zeigt. Er ruft z.B. häufig seine Gedanken lauthals in die Klasse oder er produziert an seinem Platz irgendwelche Geräusche oder er nimmt seinem Nachbarn die Sachen weg. Auch liebt er es „auf Achse“ zu sein, sei es nun, um zum Papierkorb oder zur Toilette zu gehen.

Von Petra (Name geändert) hört man den ganzen Vormittag so gut wie nichts. Im Kreis der anderen Kinder hält sie sich zurück. Wenn sie vom Lehrer angesprochen wird, erschrickt sie fast; es ist, als wäre sie gerade aus einer anderen Welt aufgewacht. Petra spricht mit leiser Stimme, sie lacht kaum, sie wirkt verkrampft und ängstlich. Sie ist meistens mit ihren Gedanken beschäftigt, was dazu führt, dass sie zur Erledigung ihrer Aufgaben fast endlos lange braucht.

Wenn ich mit den beiden Kindern jeweils alleine rede, erscheinen sie mir sensibel und leicht verletzlich. Komme ich aber auf die von ihnen verursachten schwierigen Situationen zu sprechen, können sie kaum eine Verbindung zu ihrem Verhalten herstellen.

Die beiden beschriebenen Kinder, die stellvertretend für die beiden Pole „Aggression“ und „Regression“ oder auch Zappelphilipp und Träumer stehen, finden sich nach meiner Erfahrung mehrfach in jeder durchschnittlichen Grundschulklasse. Der Lehrer kann bei dem geschilderten Verhalten natürlich nicht einfach zur Tagesordnung, sprich dem Unterricht, übergehen.

Unterricht ist heute längst viel mehr als die Vermittlung von kognitiven Lernzielen. Eine zunehmende Zahl von Kindern benötigt vor dem Unterricht erst einmal etwas, das man mit „Herstellung einer inneren Bereitschaftshaltung“ bezeichnen könnte.

2 Einleitung

2.1 Begründung des Themas

Was Menschen fühlen, denken und erleben hat immer auch mit ihrem eigenen Körper zu tun und findet in diesem seinen Niederschlag. Besonders Kinder erleben und äußern sich, wie eben dargestellt, sehr stark über ihr Körperverhalten.

Bewegung und Entspannung sind zwei der wichtigsten Grundbedürfnisse von Kindern. Für eine gute körperliche Gesundheit und ein psychisches Wohlbefinden ist es für sie wichtig, in einem guten Gleichgewicht von Ruhe und Bewegung zu leben.

In der heutigen schnelllebigen Gesellschaft wird das Schlagwort „Stress“ meistens mit Erwachsenen in Verbindung gebracht. Aber mittlerweile stehen auch viele Kinder unter erheblicher Anspannung, was besonders im Zusammenhang von Kind und Schule deutlich wird.

Gestresste Kinder sind für ihre Eltern und Lehrer häufig sehr stressige Kinder. In der Schule fallen sie durch Konzentrationsprobleme, Zappeligkeit, Erschöpfung oder auch Aggressivität auf.

Kinder, die so unter Druck stehen, können ihre Fähigkeiten natürlich nicht voll entfalten. Sie haben häufig schlechtere Schulnoten als es sein müsste. Und schlechtere Schulnoten erzeugen in aller Regel im Elternhaus wieder neuen Stress.

Ich möchte in meiner Arbeit ein Entspannungsprogramm für die Grundschule vorstellen, das stressabbauend wirken kann. Entspannungsverfahren werden nach meiner Überzeugung noch viel zu selten im Grundschulunterricht eingesetzt. Das liegt sicher nicht an der Idee von Entspannung (entspannter Körper – klarer Geist), sondern daran, dass noch zu wenige Lehrer für die Vermittlung von Entspannungsmethoden ausgebildet sind.

Die von mir eingesetzten Entspannungsverfahren sollen den Schülern Werkzeuge an die Hand geben, damit sie ruhiger und gelassener werden können. Davon profitiert die ganze Klasse im „Hier und Jetzt“, aber jeder einzelne Schüler auch in Zukunft, wenn er sich an seine „Werkzeuge“ erinnert und diese möglicherweise einsetzt.

2.2 Methode

Bei der Bearbeitung meiner Fragestellung habe ich mich auf zwei Säulen gestützt.

Für den Theorieteil meiner Arbeit habe ich eine intensive Literaturrecherche betrieben. Die geschah durch Suchen in Bibliotheken und im Internet sowie durch Literaturempfehlungen des Instituts für Psychosynthese und interpersonale Psychologie in Wuppertal.

Die Grundlage für den praktischen Teil der Arbeit stellt meine „Ausbildung zum Entspannungspädagogen“ am genannten Institut in den Jahren 2011/12 dar. Bei Frau Neef konnte ich u.a. die Entspannungsmethoden „Autogenes Training“, „Progressive Muskelentspannung“ und „Eutonie“ nicht nur theoretisch, sondern auch in der Praxis erlernen.

Die zweite Säule meiner Arbeit ist also die der Eigenrealisation. Immer, wenn ein Lehrer mit Schülern Entspannungsarbeit betreibt, sollte er sowohl für die Planung als auch die Durchführung einer Unterrichtsreihe auf eigene „entspannende Körpererfahrungen“ zurückgreifen können, um angemessen auf Schwierigkeiten und Probleme seiner Schüler eingehen zu können.

2.3 Struktur der Arbeit

Ich möchte in meiner Arbeit zunächst die Themen „Stress“ und Stressbewältigung erörtern, um daraufhin darzulegen, durch welche Umstände Grundschul Kinder heutzutage in Stress geraten.

Danach werde ich erklären, was man unter „Entspannung“ versteht und welchen Gewinn Grundschüler durch das Erlernen von Entspannungsmethoden haben können.

Anschließend möchte ich die Themen „Stille“, „Imagination“ und „emotionale Kompetenz“ genauer unter die Lupe zu nehmen. Sie sind nach meiner Ansicht zentral, wenn Kinder in eine intensivere Wahrnehmung mit sich selbst kommen, wie es beim Entspannungstraining der Fall ist.

Nachdem ich dargelegt habe, welche Entspannungsmethoden sich für die Grundschule eignen und welche Vorbereitungen für Entspannungsstunden notwendig sind, werde ich mich dem praktischen Teil der Arbeit zuwenden.

Ich möchte eine 6-stündige Unterrichtsreihe für Erstklässler darstellen, die man aber auch gut in einem zweiten und leicht modifiziert in einem dritten oder vierten Schuljahr

einsetzen könnte. Die Stunden bieten ein abwechslungsreiches und kindgemäßes Programm aus Bewegungsspielen, Wahrnehmungsübungen, Stille-Momenten, Fantasiereisen, Kreativitätsübungen, sowie aus Elementen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung.

3 Spannung

3.1 Das Phänomen „ Stress“

Der Begriff „ Stress“ wurde zunächst in der Werkzeugkunde verwendet und bezeichnet die Belastung oder den Druck, dem ein Material ausgesetzt ist.

Der Mediziner Hans Selye, der als „ Vater der Stressforschung“ gilt, führte den Begriff 1936 in die Psychologie ein. Auch Menschen sind belastenden Ereignissen wie Krankheit, Schmerz, hoher Arbeitsbelastung usw. ausgesetzt. Selye benutzte das Wort „Stress“ zunächst als neutralen Ausdruck, um die „ unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ (1) zu benennen. In diesem Sinne meint Stress die Anpassungsleistung des Organismus auf äußere oder innere Reize.

Stress lässt sich weitergehend als ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus verstehen, der sich durch diese auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt. Schätzt ein Individuum eine Situation als stressig ein, löst das im Körper eine Abfolge von neurologischen und biochemischen Vorgängen aus. Dabei funktioniert unser Körper seit Urzeiten nach einem im Erbgut festgelegten Programm, das uns grundsätzlich davor schützen soll nicht getötet zu werden. Es passiert früher wie heute genau das gleiche in unserem Körper:

Eine Situation wird als Angriff oder Bedrohung gewertet und blitzschnell mobilisiert der Körper alle Energiereserven, die zur Bewältigung der Situation notwendig sind.

Dabei werden die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin freigesetzt und der ganze Organismus wird auf Kampf oder Flucht eingestellt. Es kommt in der Folge zu einer Erhöhung der Herzschlagfrequenz, des Blutdrucks, zur Erweiterung der Bronchien und zur Freisetzung von Glukose (Zucker). Die Durchblutung und Nährstoffversorgung der Muskulatur wird verbessert. (2)

Die beschriebene Stressreaktion unterliegt dem vegetativen Nervensystem. Dieses ist nicht dem direkten Willen des Menschen unterworfen und wird deshalb auch autonomes Nervensystem genannt.

Hans Selye unterschied zwischen positivem Stress („Eustress“) und negativem Stress („Distress“). (3)

Mit „Eustress“ ist eine Anspannung gemeint, die als motivierend erlebt wird. Wenn die Herausforderungen des Alltags gut zu den Fähigkeiten eines Menschen passen, dann wird dieser seine Aufgaben aktiv, vielleicht sogar mit einer Hochstimmung, angehen.

Wenn die Belastungen und Anforderungen eines Menschen seine individuellen Bewältigungsstrategien aber übersteigen, kommt es zu einer Anspannung, die nicht mehr abgebaut werden kann, es kommt zum belastenden „Distress“. Ein solches Überlastungserleben tritt also dann auf, wenn die erlebten Anforderungen nach der subjektiven Einschätzung des Individuums die verfügbaren Ressourcen übersteigen.

Als Stressoren bezeichnet man Stressursachen, die Stressreaktionen auslösen können.

Wir brauchen positiven Stress, weil er eine gewisse Bereitschaftshaltung und Spannkraft im Menschen bewirkt und handlungs- und leistungsfähig macht. Stress kann aber krank machen, wenn die Belastungen übermäßig sind und sich Körper und Geist fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befinden. Es kommt auf einen guten Wechsel von Anspannung und Entspannung an, das ist ein biologisches Grundprinzip

Bei unseren Vorfahren war der Feind, etwa das gefährliche Tier, noch physisch anwesend. Nach seinem Verschwinden kam es bei dem bedrohten Individuum wieder zur Entspannung und die Stresshormone wurden abgebaut. Beim modernen Menschen sind die Belastungen im privaten und beruflichen Bereich häufig so vielfältig und lang andauernd, dass das Erregungsniveau ständig sehr hoch ist, aber nicht adäquat abgebaut werden kann.

Befindet man sich biologisch gesehen aber in einer ständigen Kampf- oder Fluchtbereitschaft, bleibt die Erholung aus. Man kann nicht mehr „abschalten“, ist ständig erschöpft, vielleicht schläft man kaum noch.

Der Organismus des Menschen „löst nicht nur dann eine biologische Alarmreaktion aus, wenn eine „harte“ Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit oder des Lebens vorliegt, sondern „die Gesundheit (ist) heute in weit größerem Umfang von den sogenannten „soft facts“ (also den „weichen“ Tatsachen) bedroht.“ (4)

Als „soft facts“ kommen Probleme im Arbeitsleben, zwischenmenschliche Konflikte, Kränkungen, Verlustgefühle, zu hohe Erwartungen an sich und andere usw. in Frage. Diese wirken besonders dann als erhebliche Stressoren, wenn der Verlust der Sicherheit im zwischenmenschlichen Bereich droht.

Demgegenüber ist eine der wichtigsten Erkenntnisse der Stressforschung (...), „dass gute zwischenmenschliche Beziehungen nicht nur im Gehirn abgebildet und gespeichert werden, sondern dass sie die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie Droge gegen seelischen und körperlichen Stress darstellen.“ (5).

Nicht nur reale Belastungssituationen können Stress auslösen. Der Mensch verfügt nämlich über die einzigartige Leistung Situationen und mögliche Stressoren zu imaginieren, also sich vorzustellen. Aus der Neurophysiologie ist bekannt, dass Vorstellungen genau dieselben körperlichen und seelischen Wirkungen hervorrufen können wie tatsächlich erlebte Situationen. Deshalb bekommt man unter Umständen einen Schweißausbruch, wenn man an eine Prüfung auch nur denkt.

Entspannung findet statt, wenn wir Vorstellungen von dem entwickeln, was uns guttut, wenn es uns also gelingt die negativen durch positive Bilder zu ersetzen. Etwa Bilder der Freude, Zufriedenheit, Sicherheit, Gelassenheit oder Entspannung.

Für den individuellen Umgang eines Menschen mit Belastungen sind seine biologischen Faktoren und seine Lebensgeschichte entscheidend. „Unser innerer Anspannungsgrad hängt von den durch unsere Geschichte geprägten Bildern von Gefahren und Bedrohungen ab.“ (6)

Ob eine Situation als stressig empfunden wird, ist demnach von Person zu Person unterschiedlich. Der Grad des Stresserlebens hängt immer von dem erlebenden Individuum ab. Was für den einen eine belebende Spannung darstellt, kann für den anderen schon eine Überforderung sein.

Lazarus (1974) geht davon aus, dass nicht die Beschaffenheit der Reize oder Situationen von Bedeutung ist, sondern die individuelle Verarbeitung des Betroffenen. Nach seinem Stressmodell wird jede neue oder unbekannte Situation in zwei Phasen kognitiv verarbeitet:

- *Bewertung, ob die Situation eine Bedrohung enthält*
- *Bewertung, ob die Situation mit den verfügbaren Ressourcen bewältigt werden kann (7)*

Wenn unter dieser Abwägung die Ressourcen nicht ausreichend sind, wird eine Stressreaktion im Körper ausgelöst.

3.2 Coping

Wenn wir uns in einer Stresssituation befinden, versuchen wir mit dieser umzugehen. Alle Maßnahmen, die dazu dienen, uns mit der jeweiligen Belastung auseinanderzusetzen, werden unter dem Begriff „Coping“ (Bewältigung) zusammengefasst. (8)

Eine Situation wird als gefährlich oder ungefährlich bewertet, erst dann werden Handlungsalternativen abgewogen. Ein inneres Bewertungssystem entscheidet nämlich blitzschnell (innerhalb von 200 Millisekunden!), „ob eine aktuelle äußere Situation die Aktivierung einer körperlichen Alarmreaktion erfordert oder nicht. Dieser Vorgang verläuft komplett unterhalb der Bewusstseinschwelle“ (9) ab. Die Entscheidung, ob eine Situation bedrohlich ist, fällt also nicht durch bewusste Verstandesprozesse, sondern durch unbewusst ablaufende Vorgänge.

Der Hirnforscher Damasio (1994) hat eindrucksvoll beschrieben, dass beim Menschen bereits vor der Geburt ein emotionales Erfahrungsgedächtnis ausgebildet wird. Im Laufe des Heranwachsens macht der Organismus Erfahrungen, memoriert diese und versieht sie mit einer inneren Bewertung. Die Bewertungskriterien funktionieren nach dem System: „Gut gewesen – wieder machen“ oder „Schlecht gewesen – bleiben lassen“. (10)

*Das Erfahrungsgedächtnis teilt sich nach Damasio über ein körperliches Signalsystem mit, das er „**somatische Marker**“ (11) nennt. Diese somatischen Marker sind objektiv messbare körperliche Signale, die der Mensch als Körperempfindungen oder starke Gefühle wahrnimmt. Stehen wir etwa vor einer wichtigen Entscheidung, geben uns die somatischen Marker für die Entscheidungsfindung eine Rückmeldung, in die unsere bisherigen Lebenserfahrungen ganzheitlich einfließen. So soll uns etwa ein ungutes Bauchgefühl oder ein Würgen im Hals davor warnen, etwas zu tun, während ein stimmiges Körpergefühl „Grünes Licht“ bedeutet.*

Das „emotionale Erfahrungsgedächtnis“ hat alles bisher von einem Menschen Erlebte gespeichert und gefühlsmäßig eingeordnet. So nehmen wir Emotionen körperlich wahr, diese werden somatisch markiert. Das „emotionale Erfahrungsgedächtnis“ arbeitet unbewusst und äußert sich nicht sprachlich-rational, sondern eben über die somatischen Marker. Gefühle behindern nicht das Denken, sondern erst durch unsere Fähigkeit, Erfahrungen emotional bewerten zu können, wird das vernünftige Denken ergänzt. Ohne die „somatischen Marker“ wären wir in komplexen Situationen vollkommen überfordert. Ohne das „Hören“ auf unseren Körper könnten wir unsere Kompetenzen gar nicht voll nutzen.

Das Bewertungssystem hat sich genauso wie die Stressreaktion im Laufe der Evolution im Dienste der Evolution entwickelt. Es erlaubt dem Menschen aufgrund von gemachten Erfahrungen neu auftretende Situationen schnellstmöglich einzuschätzen und den Organismus in Windeseile reagieren zu lassen.

Während im Bewältigungsprozess der erste Schritt immer unbewusst und blitzschnell abläuft (Gefahr oder nicht?), können dann in einem zweiten bewussten Schritt Handlungsalternativen (Was kann ich tun?) abgewogen werden. Dabei gibt es drei Möglichkeiten: (12)

- Wir meistern die Situation.*
- Wir finden uns mit der Situation ab.*
- Wir geraten in eine Krise.*

Mit dem Meistern der Situation ist das aktive Problemlösen gemeint. Wir stellen uns quasi dem „Aggressor“. Bewältigen wir auf diese Weise die Situation, werden wir unser Verhalten in anderen ähnlichen Situationen möglicherweise wieder anwenden. Haben wir auch dann Erfolg, so wird unser Selbstvertrauen erheblich gestärkt werden.

Manchmal ist eine Situation so übermächtig, dass wir uns einfach mit ihr abfinden müssen. Auch das kann eine Bewältigung bedeuten. Dann passen wir unsere Ziele den nicht zu ändernden Tatsachen an, weil wir möglicherweise erkannt haben, dass es sich nicht lohnt zu kämpfen. Auch das Loslassen und das „Anerkennen was ist“ kann ein problemlösender, aktiver Vorgang sein.

Zu einer Krise kann es schließlich kommen, wenn „Daueralarm“ mit allen physiologischen Begleiterscheinungen gefunkt wird oder wenn ein kritisches Lebensereignis eingetreten ist. Aber auch eine Krise kann bei Menschen außergewöhnliche Ressourcen mobilisieren sowie kreative Bewältigungsschritte anregen. Nicht selten beschreiben Betroffene, dass sie gestärkt aus einer solchen Krise hervorgegangen sind.

Es gibt sicher keine Standardstrategien für Coping. Die Art und Weise, wie ein Mensch eine Belastung bewältigt, ist abhängig von dessen Selbstwertgefühl und seinen individuellen Ressourcen. Bewältigungsstrategien und das Gefühl selbstwirksam handeln zu können, werden schon sehr früh im Menschen angelegt. Das Elternhaus spielt bei der kindlichen Entwicklung von Coping-Strategien eine wesentliche Rolle.

3.3 Was stresst unsere Kinder?

Schon Kinder leiden heutzutage in einem erheblichen Maße an Stress und weisen in der Folge körperliche und psychische Symptome auf. Zu den häufigsten Symptomen zählen Erschöpfung, Nervosität, Zappeligkeit, Anspannung und Angst.

Lohaus et al. (1996) fragten nach den körperlichen Beanspruchungssymptomen bei 638 Dritt- und Viertklässlern. 40% der Schüler klagten über Erschöpfung, 30% gaben an mehrmals in der Woche nicht gut schlafen zu können, 18% hatten häufig keinen Appetit und 17% litten wiederholt unter Kopf- und Bauchschmerzen. (13) Mit zunehmendem Alter nahmen die Beanspruchungssymptome noch zu.

Was stresst unseren Nachwuchs eigentlich so sehr?

Neben dem Leistungsdruck durch Schule und Elternhaus sind Kinder vor allem einer ständig zunehmende Reizüberflutung ausgesetzt. Es findet in schneller Abfolge ein täglicher Strom von Reizen und Ereignissen statt, der von vielen Kindern nicht mehr richtig verarbeitet werden kann. Die nicht verarbeiteten Eindrücke und Erfahrungen wirken aber unbewusst weiter.

Kinder selbst erleben einerseits schulische Situationen wie Angst vor Klassenarbeiten, Probleme mit den Hausaufgaben oder den (oft unausgesprochenen) elterlichen Leistungsdruck als stressend. Auf der anderen Seite fühlen sie sich besonders durch soziale Konflikte wie Streit mit Eltern, Geschwistern oder Schulkollegen gestresst. (14)

Ich möchte nun die Beobachtungen, die ich in meiner Eigenschaft als Grundschullehrer gemacht habe, hinzufügen.

In den letzten Jahren hat sich die Lebens- und Erlebniswelt von Kindern erheblich verändert. Man muss sich klar machen, dass gesellschaftliche Konstellationen, Familienstrukturen und die Art und Weise der Kommunikation die frühkindliche Entwicklung erheblich beeinflussen.

Wir leben in einer materialistischen Gesellschaft, in der viele Kinder schon früh lernen, sich hauptsächlich mit äußeren Werten zu identifizieren. Die fühlende Beziehung zu sich selbst wird dagegen zu wenig gefördert und wert geschätzt. Kinder verlieren zunehmend die Verbindung zu den ursprünglichen Dingen des Lebens und machen immer weniger primäre Erfahrungen. Der Kontakt zur Natur wird weniger, der Zugang zu Medien erhöht sich.

Ich erlebe Kindheit heute als sehr angepasst an die Erwachsenenwelt. Schon Grundschulkinder haben häufig prallvolle Terminkalender. Der elterliche Fahrdienst bringt

sie zur Schule, zum Sport, zur Musikstunde usw. Hinter all dem steht der Wunsch der Eltern, ihr Kind optimal zu fördern, damit es in der Schule und später im Beruf aufsteigen kann.

Der ganze Förderbetrieb beruht auf der Annahme der Eltern: Je mehr Input, desto mehr Output, was natürlich falsch ist. Der Gedanke, dass ihr Kind etwas nicht kann, ist für viele Eltern heute tabu. Wenn früher ein Kind eine Drei oder Vier in Mathe hatte, dann hieß es oft: „Der wird mal ein Handwerker“. Heute heißt es: „Dann geht er halt zum Therapeuten“.

Bei unseren Kindern wird ein riesiger Erwartungsdruck erzeugt, den ich für gefährlich und der Gesundheit der Kleinen für abträglich halte. Wir sollten aufpassen, dass Kinder nicht zur Leinwand unserer Projektionen werden. Kinder müssen wieder Kinder sein dürfen.

Früher waren Jungen und Mädchen nachmittags häufig auf der Straße. Sie überlegten sich Spiele und gründeten Banden. Sie lernten dabei sich mit anderen (auch Stärkeren) real auseinanderzusetzen. Was Kindern heute oft fehlt, ist eine Umwelt, die ihrem Bewegungsdrang und ihrem Kommunikationsbedürfnis gerecht wird. Kinder wollen etwas entdecken, toben, ihre Kräfte messen und auch mal ihre Grenzen spüren.

Man hat nämlich herausgefunden: Gut in Mathe sind nicht die Kinder, die besonders viel üben, sondern die, die auch gut auf dem Balken balancieren können. (15) Bewegung trainiert also nicht nur die Muskeln, sondern auch den Geist und die Psyche.

Kinder, die oft draußen spielen, haben auch gelernt, ihren Körper bei Gefahren richtig zu koordinieren. Man kann seinen Körper nur durch Bewegung erproben. Dazu müssen Kinder auch mal auf Bäume oder über Zäune klettern und sich richtig schmutzig machen dürfen. Wer vorwiegend drinnen spielt, kann diese Erfahrung nicht machen.

Dort lernt man auch schwerlich andere Kinder kennen. Spontane Bekanntschaften gelingen am besten im freien Spiel an der frischen Luft.

Der Alltag vieler Kinder ist heute stattdessen vom Stuben hocken und einer ständigen Reizüberflutung bestimmt. Fernseher, Computer, Handy usw. erlauben den Kindern eben nur mittelbare Erfahrungen. Kinder wollen sich aber selber ausprobieren, wenn man sie nur lässt. Das geschieht wie gesagt vor allem im Spiel. Kinder im Grundschulalter nehmen ihre Umwelt ganzheitlich wahr; sie wollen sie mit all ihren Sinnen erleben. Für Ganzkörpererfahrungen brauchen Kinder genügend Bewegungsraum und natürliche Bewegungsanreize.

Auch in meiner ersten Klasse gibt es eine ganze Reihe von unruhigen und unkonzentrierten Kindern. So fallen z.B. mehrmals am Morgen Kinder mit ihrem Stuhl um, weil sie ständig mit demselben wackeln. Die Ärztin Inge Flehming, die das Hamburger Zentrum für Kindesentwicklung leitet, „hält das Zappeln der unruhigen Kinder für einen permanenten Stabilisierungsversuch – so wie ein Säugling, der noch kein Gleichgewicht halten könne, sich ständig bewege.“ (16) Deswegen wirken hyperaktive Kinder oft auch so wenig geerdet.

Überaktive Kinder zeigen erhebliche Einschränkungen beim Lernen und im Sozialverhalten; sie machen ihrer Erregung durch motorische Unruhe, Umherlaufen, ständiges Reden, Schreien, Rangeln und auch durch Treten oder Hauen Luft.

Entspannungstraining kann diese Symptome nicht auf die Schnelle „wegzaubern“. Es kann sicher auch nicht die Lebensbedingungen von Eltern und Kindern verändern. Es kann aber dazu beitragen, dass Stressoren besser verarbeitet und emotionale Spannungen reduziert werden. Vor allem aber unterstützt es Kinder dabei, sich wieder besser zu spüren.

4 Entspannung

4.1 Was ist „Entspannung“?

„Entspannung ist ein psychophysiologischer Prozess, der sich auf dem Kontinuum von Aktiviertheit – Deaktiviertheit ansiedeln lässt und sich zum Pol eines fiktiven Ruhezustandes bewegt. Es handelt sich nicht um ein Sonderphänomen, sondern um ein Reaktionsmuster, das zum biologischen Verhaltensrepertoire des Menschen gehört.“ (17)

Ich möchte die Definition von Vaitl erläutern:

Die Fähigkeit Ruhe zu finden und sich zu erholen ist eine natürliche, vom vegetativen Nervensystem gesteuerte Fähigkeit des Menschen. Der Parasympathikus, der „Ruhenerve“, sorgt für Erholung und Schonung von Körper und Geist. Die Ruhephasen dienen der Regeneration und dem Wiederaufbau der körpereigenen Reserven. Während der Entspannungsphase werden das physische und psychische Erregungspotential von Körper und Geist abgebaut.

Demgegenüber werden vom Sympathikus („Powernerve“) alle Funktionen gesteuert, die eine (nach außen gerichtete) Handlungsbereitschaft erzeugen. Entwicklungsgeschicht-

lich war das notwendig, denn bei einem Angriffs- oder Fluchtverhalten konnte so kurzfristig eine außergewöhnliche Leistungsbereitschaft hergestellt werden.

*Alle körperlichen Vorgänge lassen sich als zyklische oder rhythmische Abläufe verstehen (z.B. Kontraktion – Erschlaffung des Muskels; Systole und Diastole bei der Herz-
tätigkeit).*

Physische und psychische Gesundheit ist immer an ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung, Anspannung und Entspannung gebunden. Sowohl chronische Anspannung als auch immerwährende Monotonie sind unnatürlich und können Stress auslösen.

Für die Entspannungspädagogik ist darüber hinaus folgendes wichtig: Wenn der Druck, der auf einem Menschen lastet, zu lange andauert, verlernt der Körper sich zu entspannen. Dann ist es höchste Zeit wieder in die Entspannungsreaktion zu kommen.

4.2 Die Entspannungsreaktion

Ziel von Entspannung ist das Auslösen der sogenannten Entspannungsreaktion, was sich wie gesagt auf neuronaler Ebene in einer Aktivierung des Parasympathikus und Schwächung des Sympathikus äußert.

Die Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens, der Lockerheit und der inneren Ruhe. Die Entspannungsreaktion und Stress sind zwei sich gegenseitig ausschließende Zustände. Die Entspannungsreaktion findet auf verschiedenen Ebenen ihren Niederschlag und ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet: (18)

*Auf der **neuromuskulären Ebene** wird*

- *der Muskeltonus verringert*
- *die Reflextätigkeit herabgesetzt*

*Auf der **kardiovaskulären Ebene** wird / werden*

- *der arterielle Blutdruck gesenkt*
- *der Pulsschlag etwas verringert*
- *die peripheren Gefäße (speziell in den Hautgefäßen) erweitert*

*Auf der **respiratorische Ebenen** wird*

- *der Sauerstoffverbrauch herabgesetzt*

- die Atemfrequenz gesenkt
- der Atemrhythmus gleichmäßiger

*Auf der **elektrodermalen Ebene** nimmt*

- die Hautleitfähigkeit ab
- die Hauttemperatur zu

*Auf der **zentralnervösen Ebene** treten*

- Veränderungen in der hirnelektrischen Aktivität ein
- insbesondere bei geschlossenen Augen vermehrt Alpha – Wellen (um 10 Herz) auf, die für charakteristische Wachzustände charakteristisch sind (19)

*Auf der **affektiven Ebene** wird*

- Ruhe und Gelassenheit empfunden
- Distanz zu den eigenen (belastenden) Gefühlen möglich

*Auf der **kognitiven Ebene** wird*

- der Denkablauf gelockert
- die Konzentrations- und Differenzierungsfähigkeit erhöht
- die Wahrnehmung innerer Prozesse und Impulse möglich

Entspannungsverfahren zielen durch regelmäßiges Wiederholen der Entspannungsreaktion auf eine Stabilisierung im zentralen Nervensystem ab. Je öfter die Entspannungsreaktion geübt wurde, desto leichter kann sie auf Grund von Konditionierungsprozessen im Alltag abgerufen werden. Durch das regelmäßige Üben einer Entspannungstechnik spürt man allmählich immer mehr, dass man selbstregulativ in psychophysiologische Prozesse seines Körpers eingreifen kann. Das stärkt die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und als Folge das Selbstbewusstsein.

4.3 Entspannung in der Grundschule

Grundschüler sind zwischen sechs und zehn Jahren alt. Das ist das Alter, in dem sie das Lesen, Schreiben und Rechnen sowie grundlegende Arbeitstechniken lernen.

Bleibt denn da noch Platz für Entspannung? Und ist Entspannung nicht ohnehin Privatsache? Folgende Überlegungen sollen die Fragen beantworten.

Eine positiv verlaufende Entwicklung ermöglicht dem Kind vielfältige Wahrnehmungen und Erfahrungen, während derer es seinen eigenen Körper zu den verschiedensten Tätigkeiten (Klettern, Balancieren, Hüpfen usw.) einsetzt. Dabei lernt das Kind seine materiale und soziale Umwelt kennen. Handelnde Erfahrungen im Umgang mit der Umwelt sind die Voraussetzung dafür, dass die Welt dann auch gedanklich erfasst werden kann.

*Es ist nicht nur das Funktionieren einzelner Sinne wichtig, sondern auch, dass die verschiedenen Sinnesreize angemessen koordiniert werden. „**Sensorische Integration** ist die Zusammenstellung von sensorischen Informationen für den Gebrauch. Das heißt der Vorgang, durch den das Gehirn Auskünfte von den Sinnen aufnimmt, erkennt, deutet und eingliedert; um daraufhin mit einer anpassenden Handlung zu reagieren.“
(20)*

Sensorische Integration muss durch ständige Auseinandersetzung mit den Dingen der Umwelt entwickelt werden. Intensives Spielen, das den ganzen Körper beansprucht, verschafft dem Kind die Sinneswahrnehmungen, die nötig sind, um Körper und Gehirn in seiner Ganzheit zu entwickeln.

*Kinder, die zu wenig in Kontakt mit anderen Menschen oder realen Dingen sind, können ihre sensorischen, motorischen und geistigen Funktionen nicht altersgemäß entwickeln. In der Folge kann es zu **Wahrnehmungsstörungen** kommen, was bedeutet, dass Reize nicht richtig verstanden und integriert werden können.*

Ein Kind mit Wahrnehmungsschwierigkeiten erhält nur ein unvollständiges bzw. kein zusammenhängendes Bild der Umwelt. Es versteht nicht richtig, was um es herum passiert. Kinder, die sich und ihre Umwelt zu wenig spüren, versuchen das häufig durch motorische Unruhe zu kompensieren. Das Zappeln kann man als Versuch sich zu orientieren verstehen.

In jeder Schulklasse sitzen heutzutage Kinder mit erheblichen Konzentrationsproblemen, mit verstärkter motorischer Unruhe und mit aggressivem Verhalten. Einer zunehmenden Zahl von Kindern fällt es schwer ihre Gefühle adäquat zu äußern. Solche Probleme wirken sich negativ auf das Leistungs- und Sozialverhalten dieser Jungen und Mädchen aus.

„Will man mit verhaltensauffälligen Kindern arbeiten, sei es pädagogisch, therapeutisch oder im Schulunterricht, dann benötigen diese Kinder Entspannungsrituale, damit sie aufgrund der positiven Auswirkungen von Entspannung in die Lage versetzt werden, sich bei den dann folgenden Aktivitäten in angemessener Form zu beteiligen“. (21)

Entspannungsübungen können ein Teil schulischer Arbeit sein, der bei den beschriebenen Problemen ansetzt. Natürlich profitieren die Kinder ohne ausgeprägte Verhaltensproblematik genauso von den Übungen.

Auf eines möchte ich aber deutlich hinweisen: Bei einigen Kindern sind die Verhaltensauffälligkeiten so ausgeprägt, dass sie außerschulische sozialpädagogische oder therapeutische Hilfe brauchen. Diese kann das Entspannungstraining natürlich nicht ersetzen.

Mit Hilfe von Entspannungstechniken können Kinder aber lernen, zu sich zu kommen und ruhiger und gelassener zu werden. Sie werden darin geschult auf ihren Körper, ihren Atem und ihre Gefühle zu hören. Grundschul Kinder lassen sich aus meiner Erfahrung darauf viel leichter ein als Erwachsene. Die Wahrnehmung der eigenen Innenwelt ist auch die Voraussetzung für das Mitfühlen mit anderen. Beides ist die Grundlage für eine gutes Klassenklima und eine soziale Grundschule.

Die Zeit, die der Lehrer mit Entspannungs- oder Konzentrationsübungen verbringt, ist gut angelegt, denn die Fähigkeit sich entspannen bzw. konzentrieren zu können, kommt den Kindern in allen Unterrichtsfächern und in allen höheren Schulstufen zugute.

Ich möchte nun mit einigen weiteren Argumenten darstellen, warum es sinnvoll ist, Entspannungsübungen in das Schulleben zu integrieren.

4.3.1 Entspannung fördert die Gesundheit

*Dieses **gesundheitspädagogische Argument** findet man u.a. auch in den hessischen Rahmenrichtlinien. Das vom hessischen Kultusministerium initiierte Konzept „Schule und Gesundheit“ begreift Bewegung und Entspannung als einen selbstverständlichen Teil einer gesunden Schulkultur. (22)*

Genauer heißt es: „Rhythmisierung bedeutet einen regelmäßigen, dem psychomotorischen Bedürfnis des Individuums gerecht werdenden Wechsel von Statik und Dynamik, von Spannung und Entspannung, von Belastung und Erholung, der zu einem ausgewogenen körperlich-geistig-seelischen Wohlbefinden beiträgt.“ (23)

Für eine gesunde Entwicklung braucht der Mensch also ein gewisses Maß an Anspannung genauso wie Phasen der Erholung. Erwachsene, aber auch Kinder, bringen sich heute aber allzu oft in einen ununterbrochenen Spannungszustand, der sie einem höheren Krankheitsrisiko aussetzt. Dabei spielen innere Stressoren genauso eine Rolle wie äußere, z.B. eine ständige Reizüberflutung.

Man ist dieser Situation aber nicht hilflos ausgeliefert. Im Entspannungstraining werden Kinder bewusst an reizärmere Situationen herangeführt, sie finden Ruhe und Stille und lernen diese zu genießen. Sie üben ihre körperlichen und psychischen Reaktionen wahrzunehmen und lernen das enge Leib- Seele – Verhältnis kennen. Mit der Zeit können sie dieses immer besser beurteilen und sie wissen, was man tun muss, um entspannt und locker zu werden.

Gesundheit betrifft immer den ganzen Menschen. Sie stellt einen lebenslangen Balanceakt dar, in dem der Mensch versucht, krank machende Einflüsse auszugleichen. Entspannung stellt als wohltuendes ganzheitliches Lebensprinzip in diesem Sinne ein wichtiges Medium zur Gesunderhaltung des Menschen dar. Wissenschaftliche Studien haben belegt, „dass sich der menschliche Organismus bei Entspannungsübungen schneller und besser regeneriert als im Tiefschlaf“. (24)

*Ein kindgemäßes **Motto** für den Gesundheitsaspekt könnte lauten:*

Weil ich weiß, wie man sich entspannt, bleibe ich gesund.

4.3.2 Entspannung hilft bei der Persönlichkeitsentwicklung

*Dieses **entwicklungspsychologische Argument** hat verschiedene Ausprägungen.*

Durch Entspannungsübungen wird die Beschäftigung mit dem eigenen Körper induziert. Der Fokus wird auf die körperlichen Funktionen gerichtet und die Kinder werden angeleitet ihren Körper wahrzunehmen und zu verstehen. Schüler, die das schon in der Grundschule lernen, können später viel besser Stressphasen ausgleichen. Entspannung ist somit mit nicht nur ein Verfahren zum Innehalten und Ausruhen, sondern es stärkt auch die Selbstkompetenz der Kinder.

Entspannungsübungen in der Schule stellen eine Erziehung von „Kopf, Herz und Hand“ (25) dar, die Pestalozzi schon vor mehr als zweihundert Jahren forderte. Menschen sind eine Einheit von Leib, Seele und Geist. Entspannungstraining spricht sie auf der motorischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Ebene an und setzt somit ganzheitliche Entwicklungsreize.

Viele Kinder verbringen heute leider mehr Zeit vor dem Fernseher oder der Spielkonsole als mit ihren Eltern. Kinder brauchen aber echte menschliche Kontakte, um sich gut entwickeln zu können. Finden diese nicht statt, kommt es zu einer emotionalen Verarmung und einer Beeinträchtigung der Gefühle zu sich selbst und anderen. Die zu-

nehmenden Mängel im Sozialverhalten vieler Schüler sind oft auf Defizite in der Wahrnehmung zurückzuführen. (26)

Im Entspannungsunterricht nehmen Kinder demgegenüber Kontakt mit sich und anderen auf. Sie lernen sich mit Mitschülern zu verständigen, abzusprechen, sich durchzusetzen oder nachzugeben.

Beim Entspannungstraining werden für das Leben bedeutsame Gefühle wie Freude, Unlust, Neugier etc. entstehen. Die Kinder lernen diese zu registrieren und damit umzugehen.

Insgesamt wirkt das Entspannungstraining fördernd und stabilisierend. Die Schüler erlangen einen Zugang zu ihren positiven Kräften und gewinnen an innerer Sicherheit.

*Ein kindgemäßes **Motto** für den entwicklungspsychologischen Aspekt könnte sein:*

Mein Körper ist mein Haus und darin fühle ich mich wohl.

4.3.3 Entspannt kann man leichter lernen

„Erkläre es mir und ich werde es vergessen.

Zeige es mir und ich werde mich erinnern.

Lass es mich selber tun und ich werde es verstehen.“

Konfuzius

Der lernpsychologische Aspekt lehrt uns:

Lernen ist nicht nur ein kognitiver Vorgang. Bevor Kinder in die Schule kommen, erobern sie ihre Umwelt durch Entdecken, Handeln, Fühlen, Denken und Fragen. (27)

Im traditionellen Unterricht wird in erster Linie der Verstand angesprochen. Gerade in der Grundschule muss bei der Wissensvermittlung aber auf die Reihenfolge von handelnder, bildhafter und symbolischer Ebene geachtet werden. Insbesondere die Handlungsebene (das „Be-Greifen“) ist eine unumgängliche Grundlage für das Lernen und sollte nicht ausgelassen werden.

Aus der Neurophysiologie ist bekannt, dass Wissen umso besser und langfristiger abgespeichert werden kann, je mehr Kanäle (Sinne) für die Wahrnehmung genutzt werden.

Im bewegten und entspannten Unterricht nehmen die Kinder visuelle, auditive und taktile Reize wahr; ihnen werden handelnde und körperlich sinnliche Erfahrungsmöglichkeiten geboten.

Studien haben gezeigt, dass der Mensch auf die folgende Weise sein Wissen behält:

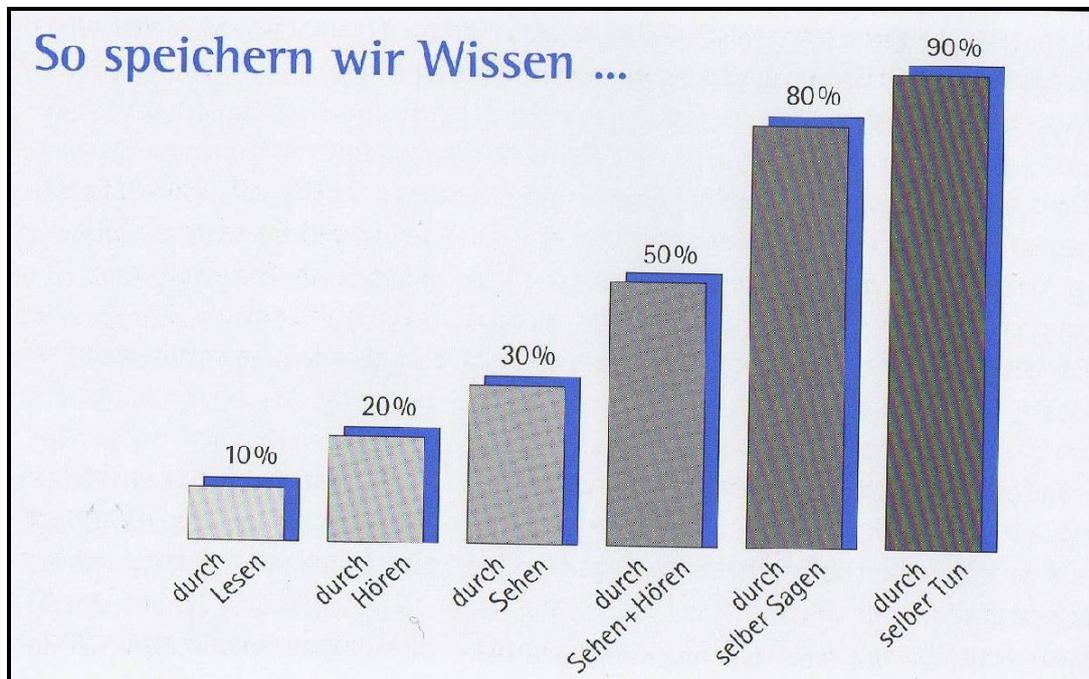


Schaubild aus: Liebertz 2009, S. 40

Gerade Grundschüler brauchen das Dingliche, das Anfassen, das Be-Greifen. Je jünger ein Kind ist, desto wichtiger ist die handelnde Auseinandersetzung mit der Welt, denn sie ist die Voraussetzung dafür, die Umwelt auch gedanklich zu erfassen. Erst nach und nach gewinnt die rein denkende Auseinandersetzung mit den Dingen an Bedeutung. Sinnlich-körperliche Erfahrungen sind elementar für die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung.

Kindliches Lernen sollte darüber hinaus so oft wie möglich mit Bewegung verknüpft werden. „Wahrnehmung und Bewegung stehen in so enger Verbindung zueinander, dass nachgewiesen werden konnte, dass jede Wahrnehmungsstörung eine Bewegungsstörung mit sich bringt und umgekehrt.“ (28).

An den geplanten Entspannungsübungen ist häufig die Motorik beteiligt. Gerade das Hineinspüren in bestimmte Körperregionen oder der Aufbau einer angemessenen Körperspannung stellen eine motorische Förderung dar und fördern darüber hinaus die Konzentrationsfähigkeit.

Manchmal sind Schüler erschöpft und unkonzentriert. Dann kann man den Unterricht leicht durch eine kurze Entspannungspause auflockern und hat danach wieder wesentlich motiviertere Kinder.

*Ein kindgemäßes **Motto** für den lernpsychologischen Aspekt könnte sein:*

Ich kann mich prima spüren. Das macht mich fit und schlau.

4.3.4 Entspannung als ganzheitlicher Prozess

Ganzheitliches Lehren und Lernen sieht die Teile Körper, Geist und Seele als Einheit und bezieht diese in den Lernprozess mit ein. Das heißt, dass kognitive, affektive und körperliche Eigenschaften der Schüler im Lernprozess Berücksichtigung finden, womit ein ganzheitlicher Unterricht möglich wird.

Wenn Kindern die Möglichkeit zum Sammeln vielfältiger Körper-, Material- und Sozialerfahrungen haben, wie es bei den Entspannungsübungen der Fall ist, werden sie dadurch zu einer angemessenen Auseinandersetzung mit der Umwelt geführt. Die Schüler entwickeln sich auf diesem Wege zu handlungsfähigen und selbstbewussten Menschen.

Wahrnehmung, Bewegung und Entspannung stabilisieren das kindliche Verhalten und sorgen für eine Öffnung sowohl nach innen als auch nach außen. So können junge Menschen mit sich und ihrer Umwelt ins Gleichgewicht gelangen. Bei Übungen des Tastens, Fühlens, Hörens und Sehens sind die Schüler ganz vertieft in die Erfahrungen, die ihnen Geräusche, Gegenstände, Bilder oder der Körper ermöglichen. Das Grundschulalter ist genau die richtige Zeit für solche Übungen, denn zu kaum zu einer anderen Zeit sind Kinder so aufnahme- und lernbereit wie in dieser Phase.

4.4 Die Bedeutung von „Stille“

Mit den folgenden Worten von Eckhart Tolle möchte ich diesen Abschnitt beginnen:

„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich selbst in der

Welt. Dein innerstes Selbstgefühl, das Gefühl dessen, der du bist, ist untrennbar mit Stille verbunden. Das ist das „Ich bin“, das tiefer ist als Namen und Formen.“ (29)

Um mit uns selbst in Kontakt zu kommen, müssen wir also mit unsrer inneren Stille in Berührung kommen. Es bedeutet sich selbst zu begegnen, anstatt „außer sich“ zu sein.

Stille ist aus unserem Alltag fast ganz und gar verschwunden. Überall umgibt uns eine Geräuschkulisse. Geräusche der Stadt, das Radio, der Fernseher, Musik beim Einkaufen usw.

Die Stille, von der Tolle spricht, lässt sich nicht in dem Sinne lernen wie wir das Rechnen oder die Grammatik erlernen. Stille wächst, wenn wir uns ihr wieder und wieder anvertrauen, mit all dem was wir wahrnehmen und fühlen. Wer still wird, achtet auf sein inneres Erleben, auf seine Gestimmtheiten, mögen sie angenehm sein oder unangenehm. Je mehr wir uns der Stille hingeben, desto besser lernen wir uns selbst kennen.

Wenn wir der Stille immer mehr gewahr werden und vertrauen, entsteht etwas, das Tolle „stille Wachsamkeit“ oder „Präsens“ (30) nennt. Damit ist das vollständige Aufgehen in der Stille bei einer gleichzeitig hohen Wachheit gemeint. Es ist die Fähigkeit, in konsequenter Weise die Erfahrung des Augenblicks zu (er-)leben.

Aus meiner eigenen Meditationserfahrung heraus kann ich sagen, dass sich die Gedanken mit der Zeit immer mehr von alleine zentrieren, wenn man sich regelmäßig in die Stille begibt. Sie werden gesammelter, man ist konzentriert, dabei aber gleichzeitig entspannt. Es ist ein Prozess, der nicht dem Willen unterliegt, sondern im Gegenteil ein „Loslassen“ erfordert.

*Ich möchte in diesem Zusammenhang den Begriff der **Achtsamkeit** erwähnen. Wer ganz bewusst von Moment zu Moment das wahrnimmt, was ist, der ist **achtsam**. Bei der inneren Achtsamkeit beobachten wir aufkommende Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder und Impulse einfach ohne sie zu werten.*

*Nach einiger Zeit des Übens stellt man fest: die Dinge der Außen- und Innenwelt kommen, sie sind eine Zeit lang da und dann vergehen sie wieder. Wenn man in der Meditation allmählich ein Gefühl für die Vergänglichkeit aller Phänomene entwickelt, **schafft** das aus meiner Sicht **Raum** für eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber.*

Man kann von Kindern natürlich keine langen Meditationssitzungen erwarten. Kinder lieben Bewegung und Tempo, aber sie haben schon auch das Bedürfnis nach Stille.

Für Kinder stellen Stille-Übungen im Unterricht eine Möglichkeit der inneren Sammlung dar. Diese ist auch notwendig, weil die Kleinen ihre Antennen allzu oft nach außen richten. Sie sind überfrachtet mit Eindrücken. Da tut es gut, wenn sie sich einmal den eigenen Sinnen anvertrauen.

Stille-Übungen müssen bei Kindern nicht zwingend Schweigeübungen sein, sondern es geht vor allem um die Darbietung von Reizen, die zum still werden einladen. Stille ist nicht nur die Abwesenheit von Lärm, sondern sie hat einen Wert an sich. Diesen Wert kann aber jeder nur für sich durch Übung erfahren.

Stille-Übungen sollten in der Schule keine Disziplinierungsmaßnahme darstellen, auch wenn das bei einer zunehmenden Zahl von Kindern, die ständig reden, fummeln, schaukeln etc., vielleicht naheliegen mag. Durch die Unterdrückung von Geräuschen im Klassenzimmer erzwingt der Lehrer eine äußere Stille. Dann sind die Schüler zwar leise, aber nicht innerlich gesammelt.

Kinder sollen lernen, Stille zu genießen. Stille als heilsamer Moment des Innehaltens, um neue Kraft zu finden. Damit stellen Momente der Ruhe und Entspannung auch ein gutes Gegengewicht zum kognitiven Lernen in der Schule dar.

Kinder brauchen kleine Aufgaben, um in die Stille zu kommen. Die Übungen sollten einfach, kurz und leicht wiederholbar sein. Es bieten sich Aufgaben an, die die Sinne ansprechen. Wenn man über die sinnliche Wahrnehmung wie das Hören oder Fühlen geht, werden Kinder ganz von alleine still und konzentriert und sie haben auch noch Spaß dabei.

4.4.1 Stille-Übungen als Ritual

Stille bedeutet nicht, bewegungslos oder starr zu sein. Im Kontext Grundschule sollten Stille-Übungen spielerisch vermittelt werden, so dass die Kinder Stille als positiven Erfahrungsraum erleben können. Bei den Übungen wird nicht gesprochen, stattdessen werden die Sinne oder bestimmte Körpererfahrungen angesprochen.

Damit dies möglich wird, muss der Lehrer einen festen Rahmen schaffen. Dieser Rahmen besteht in der Ritualisierung der Stille-Übungen. Rituale sind eingespielte Abläufe in einer sozialen Gruppe. Regeln und Rituale geben den Kindern Sicherheit, weil sie regelmäßige Abläufe darstellen und ohne weitere Erklärung für einen Rhythmus im Unterricht sorgen.

Rituale entlasten den Lehrer und die Schüler, ihre Einübung verlangt aber von beiden Seiten auch einige Geduld. Für die Einführung der Stille-Übungen bietet es sich an, stumme Zeichen zu vereinbaren.

4.5 Imagination als heilsame Quelle

„Und mit dem Bilde, das der denkende Mensch von seiner Welt erschafft, verändert er sich selber auch“ (C.G. Jung)

Wenn ich an meine Kindheit denke, dann tauchen automatisch Bilder vor meinem inneren Auge auf. Das geschieht spontan und unwillkürlich. Da gibt es z.B. das Bild wie ich als etwa 10-jähriger Junge auf dem höchsten Ast unseres Apfelbaums sitze. Ich sehe das Drumherum vor mir, den weiten Rundumblick über den Garten oder die summenden Insekten. Vor mir ist eine ganze Szene entstanden und es ist, als würde ich die vergangene Situation gerade noch einmal erleben. Das Wahrnehmen dieser Bilder ist von Gefühlen wie Freiheit und Stolz begleitet.

Unser Gehirn ist ständig damit beschäftigt Dinge aus unserer Umwelt wahrzunehmen. Das geschieht automatisch und blitzschnell. Aber die Bilder, die in unser Bewusstsein gelangen, sind nur ein ganz kleiner Teil der Bilder, die unser Gehirn tatsächlich erzeugt. Wie kommt das?

Entscheidend dafür, ob ein Bild bewusst wahrgenommen wird, ist, wie bedeutsam die übermittelte Information für den betreffenden Menschen ist. Sie ist bedeutsam, wenn sie mit starken Emotionen einhergeht. Emotionen binden die Aufmerksamkeit. Bilder, die mit starken Emotionen verbunden sind, werden besonders stabil und langandauernd im Gehirn verankert und durch neuronale Prozesse gefestigt (31). Solche Bilder gehen einem quasi nicht mehr aus dem Kopf.

Das heißt, dass die Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, strukturell im Gehirn verankert werden. Dabei gilt das Gesetz „use it or lose it“. Das bedeutet: neuronale Verknüpfungen, die nicht benutzt werden, gehen verloren. Es kommt

demgegenüber aber zur Festigung und Stabilisierung jener Nervenzellenverbindungen, die durch eine emotionale Aktivierung besonders intensiv genutzt werden.

„Gelingt es nicht durch Neugierde, Staunen, Spaß, Freude und Zweifel die Aufmerksamkeit des Lerners zu gewinnen und sie in einen inneren Handlungsimperativ zu verwandeln, bleiben alle weiteren Bemühungen der Lehrenden vergebens, und der Unterrichtsstoff bleibt ein Pfeil ohne Bewegung, der sein Ziel niemals erreicht ...“ .

(32)

Wahrnehmen, Denken und Emotionen sind also untrennbar miteinander verknüpft. Emotionen sind ein integrativer Bestandteil unserer Verstandestätigkeit, ohne sie ist effektives Lernen quasi nicht möglich. Man lernt dann nachhaltig, wenn einen etwas emotional berührt. Positive Emotionen begünstigen also den Lernprozess, während negative ihn hemmen. (33)

Für die Gefühlswelt des Menschen spielen die Hirnstrukturen des limbischen Systems die zentrale Rolle. Insbesondere der Mandelkern ist für die emotionale Bewertung von Situationen oder Sinneseindrücken wichtig. Er wirkt wie das emotionale Gedächtnis des Menschen. Je häufiger und länger wir einen Gedanken wiederholen, desto tiefer wird er durch die Verschaltung von Nervenzellen im Gehirn verankert. Schon das ständige Denken an traurige Ereignisse kann Traurigkeit hervorrufen, was wiederum mit einer erhöhten Aktivität der neuronalen Schaltkreise im limbischen System einhergeht.

Vor dem Hintergrund des Gesagten wird deutlich, dass innere Bilder einen entscheidenden Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln haben. Es ist enorm wichtig, wie unsere inneren Bilder von uns selbst, von unseren eigenen Fähigkeiten oder von unseren Beziehungen zu anderen Menschen beschaffen sind. Es gibt Bilder, die motivieren, Mut machen oder Kraft geben. Andererseits gibt es aber auch Bilder, die ängstigen oder zu Hoffnungslosigkeit oder Verzweiflung führen. (34)

Jedenfalls können wir durch unsere Vorstellungskraft auf die Materie neuronaler Netzwerke einwirken. Interessant ist die Frage, unter welchen Umständen bestehende neuronale Muster durch neue Erfahrungen „überschrieben“ werden können.

„Nun zeigt uns aber die Hirnforschung, dass wir zu jeden Zeitpunkt unseres Lebens auch neu konstruieren können, indem wir irgend eines dieser alten motorischen, sensorischen oder affektiven Muster verlassen, also anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln beginnen als bisher.“ (35) Gerald Hüther spricht hier das Phänomen der „Neuroplastizität“ an, was bedeutet, dass unser Gehirn ein Leben lang formbar und veränderbar bleibt.

Allerdings gilt es zu bedenken, dass es einen entscheidenden Unterschied zwischen dem erwachsenen Gehirn und dem kindlichen, noch im Wachstum befindlichen, Gehirn gibt. Er besteht darin, dass kognitive, besonders aber emotionale Erfahrungen im kindlichen Gehirn viel massivere und dauerhaftere Spuren hinterlassen als im erwachsenen Gehirn, wo nur noch kleine Veränderungen stattfinden.

Frühe Erfahrungen, Sinneseindrücke und Lernimpulse werden aus gehirnbioologischer Sicht dazu genutzt die Entwicklung der noch unreifen Schaltkreise im Gehirn zu vervollständigen. Versäumnisse während dieser frühen, sensiblen Zeit wie das Vorenthalten von Spiel, Erfahrungen, Gefühlen oder Lernen mit den dazugehörigen Erfolgserlebnissen wirken sich negativ auf die Reifung des kindlichen Gehirns aus. Das heißt, dass man die Kindheit als günstige Entwicklungszeit nicht ungenutzt verstreichen lassen sollte, weil Versäumtes in späteren Jahren kaum noch nachgeholt werden kann. Wenn Kinder aber unterstützt durch Erwachsene von klein auf stärkende und aufbauende Gedanken kennenlernen, ist die Chance groß, dass sich ihr Selbstbild dementsprechend entwickelt.

Innere Bilder haben seit ewigen Zeiten das Denken und Handeln des Menschen bestimmt. Es gibt eine lange Tradition von Metaphern, Bildern, Träumen und Mythen, in denen Menschen sowohl ihre Hoffnungen als auch ihre Befürchtungen thematisieren.

Früher wurde die Imagination in der Heilkunde ganz selbstverständlich eingesetzt. Schamanen brachten schon vor vielen Jahrtausenden Hilfesuchende in einen anderen Bewusstseinszustand, um sie zu heilen. Der bekannte Analytiker C.G. Jung verwendete innere Bilder, besonders Traumbilder, für die Therapie seiner Patienten. Auch der Hypnotherapeut Milton Erickson erkannte die Weisheit des Unbewussten und arbeitete mit Bildern, Metaphern und heilsamen Geschichten. (36) Nun hat auch die moderne Wissenschaft festgestellt, dass mentale Vorgänge die gleichen Reaktionen im Körper hervorrufen können wie tatsächlich erlebte.

Nach Verena Kast ist die Imagination die „Schnittstelle zwischen dem Innen und Außen“ (37), zwischen der Psyche und der äußeren Welt. Imagination stellt dabei nicht einfach nur eine passive Abbildung von Wirklichkeit dar, sondern ist das Ergebnis eines konstruktivistischen, aktiven Prozesses.

Wir nehmen nicht einfach wahr, was da „draußen“ ist. Vielmehr ist unsere innere Erlebniswelt eine Interpretation von Nervenimpulsen, die sich nur zum kleinen Teil auf Außenreize beziehen. Die Interpretationen richten sich nach den Erfahrungen, die im Laufe der Evolution in unserem Nervensystem und Körper Struktur angenommen haben.

„Das Gehirn entwickelt immer wieder Hypothesen, Vorstellungen, wie die Welt sein könnte – und die Signale von den Sinnesorganen werden mit diesen Hypothesen verglichen.“ (38) Es finden dabei komplexe Verarbeitungsprozesse, nicht nur im Gehirn, sondern im ganzen Körper, statt.

Nach Francisco Varela, dem chilenischen Kognitionsforscher, bildet Imagination nicht nur Bestehendes ab, sondern sie bezieht sich auf das Fehlende, das Abwesende, das durch die Vorstellungskraft erst hervorgerufen wird. (39) Im Alltag genügen oft schon wenige Sinnesdaten, die unser Gehirn dann automatisch zu einem vollständigen Wahrnehmungsbild in uns zusammenfügt.

Aus dem Gesagten geht hervor, dass Imagination kreativ, schöpferisch und spontan wirkt. In der Imagination werden Erlebnisinhalte in Vorstellungen von sinnlicher und real anmutender Qualität umgesetzt. Dabei kann es sich um Körperempfindungen, um Gefühle, um Beziehungen, sogar um ganze Szenen handeln. Im Gegensatz zur Visualisierung, die sich nur auf die optische Qualität beschränkt, umfasst die Imagination mehrere Sinnesqualitäten. Sie entfaltet sich räumlich und in der Zeit und wird vom Erlebenden als bedeutsame Realität erlebt.

In diesem Zusammenhang muss das Gesetz „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“ erwähnt werden. Jeder kennt das: Je mehr Aufmerksamkeit ich einer Geschichte mit meinen Gedanken widme, desto realer und bedeutungsvoller wird sie für mich. Schließlich wird sie zu meiner ganz persönlichen Wirklichkeit.

„Worauf wir uns konzentrieren, das wächst. ... Wenn Gedanken Energien sind, dann bedeutet das doch, dass wir der Sache Energie verleihen, auf die wir uns konzentrieren. ... Alles ist Energie, und mit unserem Denken fügen wir weitere Energie hinzu.“ (40)

Richte ich meine Aufmerksamkeit immer wieder auf Sorgen, so wird mein Leben vielleicht tatsächlich bald aus lauter Ängsten und Befürchtungen bestehen. Ich kann aber auch das Heilsame der Imagination nutzen, indem ich innere Bilder einer heilen und guten Welt entstehen lasse. Wenn ich dem Leben hoffnungsvoll und optimistisch gegenüber trete, kann ich es besser bewältigen als mit Angst und Zweifel.

Innere Bilder sind hoch wirksam. Die Imagination ist wie eine kleine Hypnose. In ihr wird das Alltagsbewusstsein verringert und die Verbindung zum Unbewussten verstärkt. Trotzdem hat der Erlebende die Kontrolle über die Situation und kann selbst entscheiden, wann er wieder „wach“ wird.

Zu den imaginativen Verfahren für Kinder zählen z.B. Phantasiereisen. Auch diese laden dazu ein, die Konzentration nach innen zu lenken. Der Zuhörer folgt den Gedanken

des Erzählenden und lässt seine eigenen (unbewussten) Bilder vor dem inneren Auge ablaufen. Der Lehrer sollte möglichst viele positive Sinneseindrücke in die Geschichte einarbeiten. Durch solche Phantasieereisen wird die Phantasie des Hörers belebt, das Unterbewusstsein aktiviert und Kräfte und Ressourcen aktiviert, die im Wachzustand nicht zugänglich wären.

Phantasieereisen können gedankliche Spaziergänge zu Orten der inneren Ruhe und Kraft sein, die jeder Mensch kennt. Etwa zum Berggipfel als dem Ort der Freiheit, zum Meer als dem Ort der (inneren) Weite oder zum Fluss als dem Ort der Lebenskraft.

Das Imaginieren kann Kindern helfen, innere Prozesse besser wahrzunehmen und zu verstehen. Damit ist es ein gutes Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung. Phantasiegeschichten können aber auch einfach nur der Entspannung dienen und eine Erholung für Körper, Seele und Geist darstellen.

4.6 Emotionale Kompetenz

„Die Intelligenz des Denkens ist nichts ohne die Intelligenz des Herzens“ (Romain Rolland)

Der gekonnte Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist der wesentliche Faktor in der Individuation und Sozialisation eines Kindes.

„Unter „emotionaler Kompetenz“ verstehen wir (...) in erster Linie die Fertigkeiten eines Kindes, in der Interaktion mit anderen eigene Emotionen auszudrücken und die des Gegenübers zu erkennen“. (41) Je bewusster Kinder ihrer Emotionen sind, desto besser können sie damit umgehen. Und je besser sie die Gefühle und Handlungen anderer verstehen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie angemessen mit ihnen interagieren.

Die emotionale Kompetenz bildet sich vorwiegend in den Eltern-Kind-Interaktionen des frühen Kindesalters heraus. Sie entwickelt sich dann im Grundschulalter weiter. Deshalb sollten emotionale Fähigkeiten wie Empathie, Kooperationsbereitschaft oder Konfliktfähigkeit integraler Bestandteil früher schulischer Lernprozesse sein. Dadurch, dass Eltern und Lehrer durch ihr Verhalten den emotionalen Stil der Kinder entscheidend prägen, kommt ihnen eine wichtige Vorbildfunktion zu.

In einem Umfeld, in dem das Kind negative wie positive Gefühle zeigen und darüber sprechen darf, wird es sich geachtet fühlen und ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln. Weil es seinen Gefühlen vertraut, wird es auch die Gefühle anderer gut erkennen und angemessen darauf reagieren können. Solche emotional kompetenten Kinder sind beliebte Spielpartner und haben in ihrer Gruppe eine starke Position.

Wenn ein Kind allerdings in einem Umfeld aufwächst, in dem von den Bezugspersonen keine Gefühle gezeigt werden oder in dem Gefühle erst gar nicht erwünscht sind, dann kommt das Kind in ein echtes Dilemma. Es ist vielleicht erregt und sehr ärgerlich, aber es darf das nicht zeigen, weil es von den Erwachsenen sonst (emotional) sanktioniert wird. Es muss seine Wut also „wegdrücken“, kann nicht darüber reden und kann sie auch nicht richtig einordnen.

Solche Kinder verstehen ihre eigenen Gefühle nicht und haben deshalb auch Probleme, die Emotionen anderer zu deuten. Das kann leicht zu Missverständnissen oder Streit mit anderen Kindern führen. Deshalb sind solche Schüler in ihrer Gruppe meistens nicht so beliebt. Das wiederum kann negative Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung der Betroffenen haben und bei ihnen auf Dauer zu einem negativen Selbstbild führen. Denkt ein Kind etwa „Keiner mag mich“, dann kann es sich auch nicht selbstbewusst in ein Spiel einbringen. Es wird dem Spiel vielleicht nur ängstlich zuschauen oder unter Umständen die anderen Kinder beim Spiel stören.

Wenn ein Mensch seine Gefühle immer wieder unterdrückt, erzeugt das über kurz oder lang erheblichem Stress im Körper. Die zur Unterdrückung notwendige Daueranspannung bildet die Voraussetzung für das Entstehen psychosomatischer Beschwerden. Wilhelm Reich, der Begründer der Körperpsychotherapie, spricht von „Charakterpanzer“, wenn angespannte Muskelgruppen unterdrückte Handlungsimpulse festhalten. (42) Welche Reaktionen als Folge von „festgehaltenen Gefühlen“ entstehen, kann man gut im folgenden Schaubild sehen:

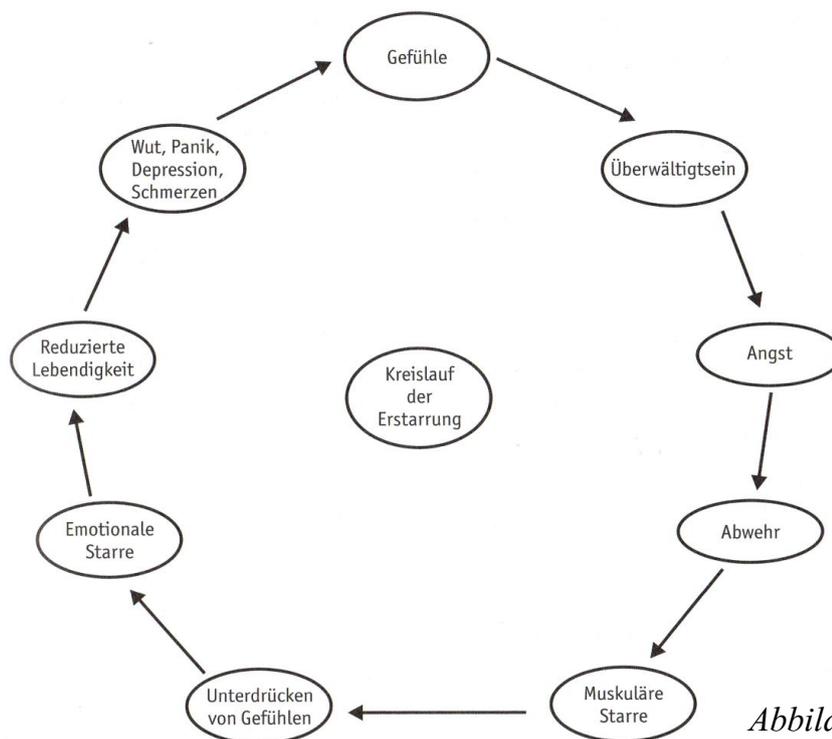


Abbildung: Altner 2009, S.73

Um Kinder aus einer negativen Selbstwahrnehmung und dem „Kreislauf der Erstarrung“ herauszuführen, braucht es zunächst einmal einen Zustand der Entspannung. In einem Zustand, in dem bei einem Menschen eine innere Blockade vorherrscht, ist ein feines Spüren und Fühlen nicht mehr möglich. Prinzipiell kennt jeder Mensch Momente gefühlsmäßigen Handelns, in denen das rationale Denken stark eingeengt ist. Dann ist häufig auch die Aufmerksamkeit eingeschränkt und Reaktionen laufen automatisch ohne bewusste Selbststeuerung ab. In solchen Situationen wird die Selbstwahrnehmung wesentlich, die die Bedingung dafür ist, auch in emotional schwierigen Situationen nicht den Überblick zu verlieren. Entspannungstraining schult die Selbstwahrnehmung und stellt eine wichtige Voraussetzung dar, um mit sich und seinen Gefühlen in Kontakt zu bleiben.

Wenn Gefühle „frei fließen“ und zum Ausdruck gebracht werden können, stellt sich der oben gezeigte Kreislauf grundsätzlich anders dar:

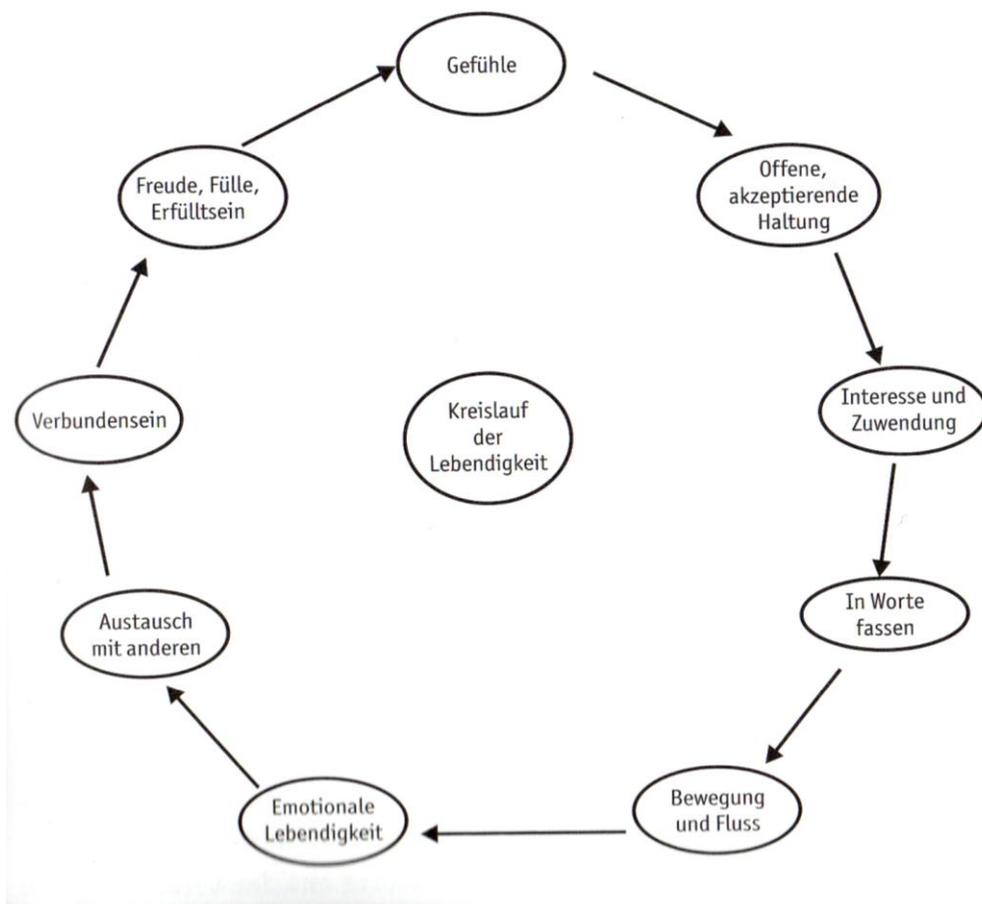


Abbildung: Altner 2009, S. 75

Ein ständig unter Spannung stehender Körper bildet ebenso wenig einen guten Resonanzboden für positive emotionale Schwingungen wie ein dauerhaft spannungsarmer Körper. Nimmt man das Bild einer Gitarre (43), so müssen die Saiten stets richtig gestimmt sein, um angenehme Töne hervorbringen zu können.

Mit dem Stimmen der Gitarre kann man das Entspannungstraining vergleichen. Es soll den Körper in ein gutes Gleichgewicht von Spannung und Entspannung bringen. Das geschieht über ein Erspüren und Vergewissern der eigenen körperlichen Befindlichkeit, die die Basis der emotionalen Stimmung darstellt. Wenn ich meine körperlichen Zeichen gut lesen und später positiv beeinflussen kann, habe ich meine Gitarre bestens gestimmt.

4.7 Welche Entspannungsverfahren eignen sich für Kinder?

Entspannungsverfahren lassen sich aufgrund verschiedener Wirkungszugänge einteilen. Als Wirkungszugänge werden Reize bezeichnet, die für die Auslösung einer Entspannungsreaktion verantwortlich sind. Es lassen sich Verfahren, die eine

- *sensorische*
- *imaginative oder*
- *kognitive*

Stimulation bewirken, unterscheiden. (44)

Imaginative Verfahren sind bildtragende Verfahren, Entspannungs- und Phantasiegeschichten und das Visualisieren. Sehr gut erreichen kann man Kinder mit Phantasiereisen. Diese wirken über die Aktivierung innerer Vorstellungsbilder. Der Lehrer kann die Wirkung einer Phantasiereise verstärken, wenn er das Kind auffordert, sich vorzustellen, selbst Teil seiner inneren Bilderreise zu sein. Phantasiegeschichten machen sich das ausgeprägte Phantasievermögen von Kindern zunutze; die Entspannungsreaktion vollzieht sich quasi als Nebenprodukt der Imagination.

Der Lehrer sollte sich mit dem Text einer Phantasiereise vor der Präsentation sehr sorgfältig auseinandersetzen. Er sollte keinen Text verwenden, der Ängste bei den Kindern freisetzen kann. Die Grenzen zur Psychotherapie dürfen nicht überschritten werden, da Lehrer in der Regel keine therapeutische Ausbildung zur Bearbeitung freigesetzter Ängste haben.

Wie bereits dargelegt, können Gedanken Körperreaktionen auslösen und die Gefühlslage eines Menschen beeinflussen. Bei Kindern kann man formelhafte Vorsätze in Form von „Zaubersprüchen“ verwenden, um eine positive Veränderung im Denken und Fühlen herbeizuführen. Hier einige Beispiele von „Zaubersprüchen“ für innere Ruhe und Kraft: „Nur Mut, dann ist alles gut“, „Konzentriert geht`s wie geschmiert“, „Im Land der Träume ist es still, ich komm hierher wann immer ich will.“ (45)

Sensorische Entspannungsverfahren führen über die sensorische Ebene zur Entspannung. Sie beinhalten körperbezogene Verfahren wie die Progressive Muskelentspannung, die Atementspannung und bewegungsorientierte Verfahren. Sie können bei Kindern eingesetzt werden, wenn die Sprachhöhe auf dem Niveau der Kinder bleibt. Die Erklärungen des Lehrers sollten anschaulich und reich an Bildern sein. Für eine Bewegungsanweisung könnte man z.B. die folgende Assoziationshilfe geben: „Ziehe deine Schultern hoch als wolltest du sagen: „Ich weiß es nicht““.

Die Eutonie, die ich auch zu den sensorischen Verfahren zähle, lässt sich meiner Ansicht nach gut in der Grundschule einsetzen. Kinder brauchen eine gute Körperspannung. Vielen Schülern aber fehlt die Spannung oder sie sind überspannt. Eutonie hilft in den Körper hinein zu hören und wieder in eine Wohlspannung zu kommen.

Zu den **kognitiven Entspannungsverfahren** zählen das Autogene Training, Meditation und der Yoga. Ein Verfahren wie das Autogene Training lässt sich nicht ohne Modifikationen bei Kindern einsetzen. Die Gründe sind Verständnis- und Motivationsprobleme, sowie ein noch nicht vollständig entwickeltes Körperchema. Um bei Kindern mit dem AT Entspannungseffekte zu erreichen, müssen altersgerechte Adaptionen entwickelt werden, die dem kindlichen Entwicklungsstand entsprechen.

Noch ein Wort zur Atementspannung. Atemübungen setzen wenig voraus und lassen sich leicht durchführen. Wichtig finde ich, dass der Atem bei den Übungen nicht verändert, sondern nur beobachtet wird bzw., dass die Atemübungen spielerisch erfolgen. Alleine die Achtsamkeit auf den Atemfluss hat eine beruhigende Wirkung. Der Atem ist eine vegetative Grundfunktion und funktioniert von ganz alleine.

Zwar ist der Atem vieler Menschen sehr flach geworden und Ängste oder schwierige Aufgaben lassen beim Kind den Atem auch schon einmal stocken. Wenn ich das Atemgeschehen bei Kindern aber problematisiere und z.B. eine verlängerte oder verkürzte Ausatmung üben lasse, sind Grundschüler überfordert. Aus meiner Erfahrung heraus halten Kinder dann auch schon einmal die Atmung ganz an und verharren in atemloser Spannung. Das hängt damit zusammen, dass das Denken das Atmen unterbrechen

kann. Am besten ist es, wenn ich spielerische, motivierende Übungen verwende und gar nicht groß über die Atmung rede.

Prinzipiell ist es aus meiner Sicht am sinnvollsten, **verschiedene Entspannungsverfahren miteinander zu verbinden**. So kann man z.B. Übungen aus dem AT gut in eine Phantasiegeschichte einbauen. Auch das Bewegungselement sollte in keiner Entspannungsstunde fehlen. Kinder benötigen ein abwechslungsreiches Programm; je jünger die Schüler sind, desto spielgemäßer sollte der Vermittlungsweg orientiert sein.

4.8 Indikation und Kontraindikation von Entspannung

Entspannungsverfahren sind von grundlegender Bedeutung, „da sie zu einem physiologischen und psychischen Erregungsabbau führen. Die Körperreaktionen, wie der Stoffwechsel, die Herztätigkeit, die Atmung und die Muskelaktivitäten, werden im Sinne einer Abnahme und Beruhigung günstig beeinflusst; damit gehen positive kognitive und emotionale Auswirkungen einher.“ (46)

Entspannungsverfahren können Kindern also Kompetenzen vermitteln, die sich zur Prävention von negativen Stressreaktionen eignen. Durch den Einsatz von Entspannungsmethoden soll das Krankheitsrisiko verkleinert sowie die Fähigkeit zur Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit gesteigert werden.

Insbesondere die psychischen Wirkungen von Entspannung schaffen günstige Bedingungen für Lernprozesse in der Schule. Dort besteht die Hauptindikation in der Verringerung von Konzentrationsschwierigkeiten. Entspannte und konzentrierte Schüler können einfach besser lernen als zappelige, unaufmerksame.

Hat der Lehrer den Verdacht oder die Kenntnis von körperlichen oder psychischen Störungen bei einem Kind, dann ist ein klärendes Gespräch mit den Eltern notwendig. Betroffene Schüler gehören in die Hand eines erfahrenen Arztes oder Therapeuten, um ihre Symptome abklären zu lassen. Der Lehrer sollte auch über die Einnahme von Tabletten informiert sein. Bei bestimmten Erkrankungen dürfen Entspannungsverfahren gar nicht oder nur unter Aufsicht eines Arztes durchgeführt werden.

Bei folgenden Krankheitsbildern ist Vorsicht geboten: (47)

- Small-Airway-Asthma
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Anfallsleiden (Epilepsie)

- Chronische Magen-Darm-Erkrankungen
- akute Entzündungen

4.9 Wie kommt „Entspannung“ in die Grundschule?“

4.9.1 Die Vorbereitung des Lehrers

„Die Stille bei den Schülern beginnt mit der Stille des Lehrers“ (48)

Lehrer können dann mehr Ruhe in die Klasse bringen, wenn sie selber Ruhe ausstrahlen. Das Bemühen um eigene innere Ruhe sollte genauso wie die fachliche Vorbereitung zur Unterrichtsplanung des Lehrers gehören. Aus meiner Sicht wird es sehr schwierig, Schüler zur Stille führen zu wollen, wenn man nicht gelernt hat, sich in die Stille zu begeben.

„Mit Kindern meditieren setzt voraus, dass wir als Eltern, Erzieher oder Lehrer selber meditieren. ... Wir können uns ... auch täglich für eine kurze Zeit zu einer meditativen Übung zurückziehen. Dann erfahren wir an uns selbst, wie meditieren und achtsames Üben mithelfen, dass wir gelassener und liebevoller mit uns und unseren Mitmenschen umgehen können.“ (49)

Es muss natürlich nicht unbedingt die Meditation sein, aber es wäre sehr hilfreich, wenn wir als Lehrer zumindest ein Entspannungsverfahren in der Praxis beherrschen würden. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atementspannung sind gängige Methoden. Bei Volkshochschulen, Krankenkassen, in Praxen von Ärzten oder Psychologen werden Kurse angeboten. Die Frage, welche Methode am besten zu mir passt, muss ich durch Ausprobieren herausfinden.

Wenn der Lehrer durch die fortschreitende Praxis immer mehr Vertrauen in „seine“ Methode gewinnt, steigt damit auch seine Sicherheit, Entspannungskurse in der Schule anzubieten.

„Meditation, Atemübungen, Vorstellungsübungen im entspannten Zustand können die seelische Gesundheit erheblich fördern. Sie fördern die innere Ruhe und Entspannung, lassen uns die Bedeutung von Ereignissen besser für uns selbst sehen ... Und wenn wir als Lehrer einmal am Tag oder auch in fast jeder Unterrichtsstunde 1 bis 5 Minuten lang derartige Übungen im Klassenraum mit unseren Schülern gemeinsam machen, so fördern wir die seelische Gesundheit von uns und unseren Schülern.“ (50)

Man kann Entspannungsverfahren als Techniken einsetzen, die zu einem bestimmten Ziel führen sollen. Entspannungsübungen sozusagen als pädagogisches Mittel zur Beseitigung der Unruhe in der Klasse. Ich denke aber, dass man mit dieser Einstellung zu kurz greift. Die Übungen führen den Übenden immer auch auf eine Reise nach innen zu sich selbst. Er wird offener und aufmerksamer für sich und andere.

Immer dann, wenn man ganz bei dem ist, was man gerade tut, ohne Ausrichtung auf ein Ziel oder einen Zweck, dann ist man in einer meditativen Haltung. Bei Kindern, die gerade im Spiel sind, kann man diese Art und Weise da zu sein gut beobachten. Man erlebt dann, wie sie sich allein aus Freude ihren spielerischen Aktivitäten hingeben und ganz in diesen aufgehen. Mit ungeteilter Aufmerksamkeit aber dabei vollkommen entspannt können sie so lange Zeit verbringen und dabei alles um sich herum vergessen.

4.9.2 Die Vorbereitung der Eltern

*Wenn man einen Entspannungskurs in der Schule plant, dann ist die Einbeziehung der Eltern unbedingt zu empfehlen. Die Eltern sollten erfahren, was der Lehrer mit ihren Kindern vor hat und warum. Am besten lädt der Lehrer deshalb zu einem **Elternabend** ein.*

*Neben der reinen Sachinformation (**Ziele und Inhalte eines Entspannungskurses**) sollte der Lehrer den Eltern eine praktische Entspannungsübung vorstellen (**Selbsterfahrung**), denn kein noch so gutes Referat kann das Erleben von Entspannung am eigenen Körper ersetzen.*

Da ich Klassenlehrer in der Klasse 1 a bin, kennen mich die Eltern bereits. Auch untereinander kennen sich fast alle Eltern seit der Kindergartenzeit, so dass ein gegenseitiges Kennenlernen nicht mehr notwendig ist.

Vor Beginn des Elternabends habe ich die Stühle in Kreisform aufgestellt. Vor jedem Platz befindet sich ein unbenutztes Teelicht. In der Mitte des Kreises steht eine große leere Schale.

*Der Abend beginnt mit der **Begrüßung der Eltern**:*

Liebe Eltern,

„Ich darf Sie ganz herzlich zum Elternabend mit dem Thema „Entspannungstechniken in der Grundschule“ begrüßen. Sie kennen mich bereits als Klassenlehrer der Klasse 1a. Daneben habe ich eine Zusatzausbildung als Entspannungspädagoge. Bevor wir

beginnen, möchte ich Sie einladen, erst einmal hier anzukommen und das Getriebe des Tages hinter sich zu lassen. Dafür habe ich etwas vorbereitet:

Der Lehrer zündet ein vor ihm stehendes Teelicht an. Er bittet dann seinen rechten Nachbarn sein Licht an dem bereits brennenden anzuzünden und dabei zu sagen: „**Ich zünde mein Licht an Deinem/Ihrem Licht an.**“ Dann gibt die Person in gleicher Weise an den rechten Nachbarn weiter. Wenn alle Kerzen brennen, wird ein Moment erholsamer Stille eintreten.

Nun bittet der Lehrer die Eltern ihre Teelichter in die Schale in der Mitte des Kreises zu stellen. Anschließend begeben sich alle Eltern wieder zu ihrem Stuhl.

Ich möchte Sie nun bitten, sich auf eine kleine Übung einzulassen. Schließen Sie bitte Ihre Augen, führen Sie Ihre Arme seitlich gestreckt nach oben. Wenn sich die Handflächen gegenüber stehen, finden die Fingerkuppen zueinander. Dann werden die Arme wieder seitlich nach unten geführt und die Fingerkuppen berühren nun den Bauch. Nun machen wir die Übung im Atemrhythmus: Einatmen – die Arme nach oben führen, Ausatmen – die Fingerkuppen auf den Bauch legen.“

Nach meiner Erfahrung vergeht bei dieser Yogaübung etwas Zeit bis Atmung und Bewegung synchronisiert sind. Wenn sich die Eltern sicher fühlen, kann man die Übung eventuell noch auf andere Körperteile ausweiten.

Nach diesem praktischen Einstieg haben die Eltern einen kleinen Geschmack von Entspannung am eigenen Leib erfahren. Nun sollte der Lehrer zu seinem **Vortrag** kommen. Es kann nicht erwartet werden, dass alle Eltern mit dem Begriff „Entspannung in der Schule“ etwas anfangen können. Deshalb gibt der Lehrer folgende Erläuterungen:

„Die Entspannungsübungen finden im Rahmen des **Sachunterrichts** statt. Wir besprechen dort gerade das **Thema „Gesundheit/ Mein Körper“**.

Ich möchte mit Ihren Kindern an sechs aufeinander folgenden Mittwochen jeweils zwei Schulstunden Entspannung üben. Die Schüler werden dabei Elemente des AT, der PM, Phantasieisen, Wahrnehmungs- und Stille-Übungen kennenlernen. Ich werde mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn auf Kind gerechte Weise Techniken einüben, die ihr/ihm helfen werden zu Ruhe und Entspannung zu finden.

Im Folgenden gebe ich Ihnen einige **Tipps**, wie sie ihren Nachwuchs dabei unterstützen können: Ihr Kind soll bestimmte Übungen zu Hause üben und festigen (Hausaufgabe). Dazu benötigt es täglich eine Zeit von etwa 10 - 15 Minuten. Diese Zeit sollte nur für die Ruhe und Entspannung Ihrer Tochter/Ihres Sohnes da sein. Überlegen sie gemein-

sam mit ihrem Kind, welche Zeit im Tageslauf und welcher Ort im Haus am günstigsten sind. Am besten wählen sie immer dieselbe Zeit und auch denselben Ort, das hilft ihrem Kind. Der Platz sollte gemütlich, aber frei von zu vielen Außenreizen sein.

Wenn sie während des Übens leise neben Ihrem Kind sitzen, ist das in Ordnung. Aber vielleicht möchte es ja auch schon alleine üben. Wichtig ist, dass während der Übungszeit keine Störungen von außen stattfinden. Erinnern Sie Ihr Kind ruhig an seine tägliche Entspannungszeit, so wie sie es an die „normalen“ Hausaufgaben auch erinnern. Diese Zeit kann dann immer mehr zu einem kleinen „Schatz“ für Ihr Kind werden, der es ihm ermöglicht vom Getriebe des Alltags in eine selbst gesuchte Entspannung zu kommen.

Warum führe ich eigentlich eine Unterrichtseinheit zum Thema „Entspannung“ durch?

Ein Kind, das sich gesund entwickelt, braucht das natürliche Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung, von Aktion und Ruhe. Wenn dieser Rhythmus nicht eingehalten wird, und ein Kind etwa zu vielen Außenreizen (z.B. Fernsehen, Computer, Playstation) ausgesetzt ist, kann dies Stress erzeugen. Auch innere Faktoren wie Konflikte können Stress auslösen.

Kinder sind sich der Ursachen von Stress meistens nicht bewusst, aber sie reagieren emotional oder psychosomatisch darauf. Symptome, die in der Schule auftreten können, sind z.B.: Gereiztheit, Ärger, Aggression, Unruhe, Ängstlichkeit, Konzentrationsmangel, Rückzug, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen.

Natürlich können solche Anzeichen von Stress auch nur vorübergehend in schwierigen Entwicklungsphasen auftreten. Wenn sich bei ihrem Kind insbesondere körperliche Symptome über längere Zeit zeigen, kann das auch auf eine organische Ursache hinweisen und sie sollten den Kinderarzt aufsuchen.

Die beste Möglichkeit Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen, bietet bewusste Entspannung. Kinder, die es gelernt haben, sich zu entspannen, leben bewusster und gesünder. Sie können ihren Fokus nämlich nach innen richten und in einen Zustand innerer Achtsamkeit kommen. Das Entspannungstraining fördert somit die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes.

Im Kurs lernen die Schüler, ihren Körper und seine Signale bewusst zu erleben, was auch die Entwicklung ihres Selbstbewusstseins vorantreibt.

Die Übungen sind so angelegt, dass die Phantasie und Kreativität der Schüler angeregt werden. Der Kurs soll Spaß machen, die Kinder sollen Entspannung als etwas Schönes erleben.

Weiterhin schult das Miteinander im Kurs die Fähigkeit zur Kommunikation und zum sozialen Handeln.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ihr Kind während der Unterrichtsreihe Methoden erlernen wird, die es ihm ermöglichen sich selbständig zu entspannen. Nach der Entspannung wird Ihr Sohn/Ihre Tochter ruhiger und ausgeglichener sein. Wer sich entspannen kann, der ist gelassener im Umgang mit sich selbst und anderen. Wer schlecht abschalten und sich schlecht konzentrieren kann, dem hilft Entspannungstraining. Entspannungstraining ist somit auch eine Hilfe, die das Lernen erleichtert.

Auf eine Sache möchte ich Sie aber ausdrücklich noch hinweisen: Entspannungsübungen in der Schule sind natürlich kein Allheilmittel. Sie stellen h auf keinen Fall eine medizinische oder psychotherapeutische Maßnahme dar und können eine solche auch nicht ersetzen.“

Nach dem Vortrag stellt sich der Lehrer den Fragen, die offen geblieben sind. Er betont noch einmal, dass die Eltern im Zusammenhang mit dem Entspannungskurs die Rolle des aktiven Begleiters haben und einiges für ein entspannendes Klima zu Hause tun können. Anschließend bedankt sich der Klassenlehrer für das Erscheinen der Eltern und ihr Interesse an dem Thema.

Am Ende des Elternabends erhalten die Eltern eine Liste mit den Dingen, die ihre Kinder zur ersten Entspannungsstunde mitbringen sollen (bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, kleines Kissen usw.

4.9.3 Die Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler

Auch wenn sich der Nutzen von Entspannung in der Schule nicht bestreiten lässt, so sind Entspannungsverfahren bei Schülern nicht ohne Vorüberlegungen anwendbar. Vor der Durchführung einer Unterrichtsreihe muss der Lehrer den Entwicklungsstand der Kinder beachten, denn es werden kognitive, motorische und motivationale Anforderungen an die Schüler gestellt. Bestehende Entspannungskonzepte sind meistens für Erwachsene geplant worden und erfordern ein ausgeprägtes Sprachverständnis, längere Aufmerksamkeitsphasen und längere Ruhestellungen. Für Kinder muss man solche Programme modifizieren oder eigene Programme erstellen.

Am besten geht der Lehrer in kleinen Schritten vor. Er baut z.B. zunächst kleine Stille-Momente in den Schulalltag ein. Das könnte z.B. ein 3-minütiges „Geräusche hören“ nach der großen Pause sein. Die Kinder sollen allmählich den Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung, still sein und laut sein sowie Zerstreutheit und Konzentration erspüren.

Wenn der Schultag harmonischer geworden ist und die Kinder Freude an den kleinen Ritualen gefunden haben, kann der Lehrer die Planung einer Unterrichtsreihe in Angriff nehmen.

Außerdem sollte der Pädagoge die Schüler vorher in kindgemäßer Sprache über das geplante Geschehen aufklären. Er legt dar, wie er die Entspannungsstunden durchführen möchte. Er erklärt den Schülern, dass man durch die Entspannung ruhiger und gelassener wird und sich deshalb besser konzentrieren kann. Und er erläutert, dass bei den Übungen auch besondere Körperempfindungen auftreten können.

Grundsätzlich lassen sich Grundschulkinder sehr leicht auf Entspannungsübungen ein, wenn diese leicht nachvollziehbar sind und sie Vertrauen zum Lehrer haben. Trotzdem sollte der Lehrer auch mit aufkommenden Problemen rechnen und sich mit diesen vorher auseinandersetzen. Solche Probleme könnten sein: (51)

- manche Übungsteile lösen vielleicht Ängste aus (z.B. das Schließen der Augen)*
- einzelne Kinder beginnen zu kichern, es droht eine allgemeine Unruhe*
- Kinder haben unmittelbar vor der Entspannungsstunde (z.B. in der großen Pause) einen Konflikt erlebt und sind noch sehr erregt*
- Kinder betonen den Leistungsaspekt, indem sie einzelne Übungen besonders gut machen wollen*

Zur Beseitigung der Schwierigkeiten sollte der Lehrer die Kinder immer in einer Feedback-Runde zu ihren Befindlichkeiten Stellung nehmen lassen. Außerdem darf kein Kind zur Teilnahme gezwungen werden. Wenn jemand nicht mitmacht, muss er aber in der Nähe bleiben und sich leise beschäftigen.

Schließlich muss der Lehrer auch sein eigenes Verhalten reflektieren. Am meisten lernen die Kinder durch das Vorbild des Lehrers. Wenn dieser auf Störungen schreiend reagiert, werden ihn die Kinder wohl kaum als Entspannungstherapeuten wahrnehmen.

5 Das Unterrichtsprojekt

Vom Schweigen der Indianer

*„Indianer sind Menschen, die sagen ihren Kindern nicht:
Jetzt seid mal endlich ruhig.
Sie machen ihren Kindern Freude an der Stille.“*

Fredrik Vahle

5.1 Personelle und räumlich – materielle Voraussetzungen

5.1.1 Die Lerngruppe

11 Mädchen und 10 Jungen im Alter von sechs und sieben Jahren bilden die Klasse 1 a, die ich seit August 2011 als Klassenlehrer unterrichte. Das Klassenklima ist insgesamt freundlich, kooperativ aber auch sehr lebhaft. Fast alle Kinder haben denselben Kindergarten besucht und kennen sich deshalb schon lange. Am Nachmittag verabreden sich die Jungen und Mädchen und spielen miteinander und auch unter den Eltern herrscht reger Kontakt. Es gibt keinen krassen Außenseiter, niemand wird ausgeschlossen.

In der Klasse befinden sich viele aufgeweckte Kinder, die Unterrichtsangebote bereitwillig annehmen und ihre Fähigkeiten gerne unter Beweis stellen. Der kognitive Entwicklungsstand der meisten Schüler ist schon erstaunlich hoch.

Am sozialen Miteinander müssen wir von Zeit zu Zeit kräftig arbeiten, weil sich einzelne Kinder manchmal zu egozentrisch verhalten. Während des Entspannungstrainings können sie lernen, sich und andere zu spüren, um sich dann besser in das Gegenüber hineinversetzen zu können. Prinzipiell finde ich es wichtig, dass Kinder lernen einen Bezug zu ihrem Verhalten herzustellen und ermächtigt werden, bei einem Fehlverhalten selbst über Lösungen nachdenken. Ein Beispiel: Wenn in meiner Klasse ein Kind einem anderen weh getan hat, muss es sich eine Wiedergutmachung für das „geschädigte“ Kind ausdenken.

Bis auf drei stille Schüler sind alle anderen Kinder der Gruppe lebhaft oder sehr lebhaft. Deshalb wäre es ohne eine Regulierung des Lehrers häufig auch zu laut in der Klasse. Ich verspreche mir von den geplanten Entspannungsübungen, dass die Schüler selbst ein besseres Gefühl für laut und leise entwickeln und Freude an der Stille gewinnen können.

Es gibt einige Schüler, die durch Konzentrationsmängel auffallen und nicht lange bei einer Sache bleiben können. Hier erhoffe ich mir von der Unterrichtsreihe eine Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration und Ausdauer.

*Insgesamt kann ich sagen, dass sich die Kinder meiner Klasse trotz aller Lebhaftigkeit auch gerne auf Regeln einlassen, weil sie intuitiv spüren, dass diese Ihnen Sicherheit geben. Das Forum, in dem u.a. die Dinge des Miteinanders besprochen werden, ist der regelmäßig zusammenkommende **Erzählkreis**.*

Auf dem Gebiet der Entspannung verfügen die Schüler meiner Klasse bisher nur über wenige Erfahrungen. Sie kennen kleine Sinnesspiele. Im Mathematikunterricht z.B. haben wir mit verschiedenen Musikinstrumenten „Zahlen hören“ gespielt. Zur Weckung der Aufmerksamkeit gab es zwischendurch immer wieder mal „Folge dem Ton“. Bei diesem Spiel schließen die Kinder die Augen und müssen erraten, aus welcher Richtung das Geräusch kommt. Diese kleinen Sinnesspiele haben den Schülern stets Spaß gemacht, was eine gute Voraussetzung für die nun anstehende Unterrichtseinheit darstellt.

5.1.2 Äußere Lernbedingungen

5.1.2.1 Der Lernort

Der Idealfall ist, dass eine Schule über einen Entspannungsraum verfügt. Das dürfte allerdings an den wenigsten Schulen, wie auch an unserer, der Fall sein. Der Vorteil eines festen Entspannungsraumes ist, dass er gemütlich und einladend eingerichtet werden kann, so dass man sich bei seinen Übungen wohl fühlt. Außerdem gibt es dann einen Rückzugsraum.

Für meine Überlegungen blieben noch die Turnhalle und der Klassenraum übrig. Aus folgenden Gründen habe ich mich für den Klassenraum entschieden:

- wir müssen keine langen Weg zurücklegen (kein Zeitverlust)
- die Kinder erleben die Klasse als „Heimat“
- ich muss die notwendigen Utensilien (Klangschale, CD-Rekorder usw.) nicht transportieren, sondern sie sind immer da
- wenn wir die Tische zur Seite stellen, was schnell zu bewerkstelligen ist, haben wir auch in der Klasse genügend Platz (5 x 5 m)
- die große Turnhalle ist ungemütlich und oft kalt
- in der Klasse kann ich auch schnell mal eine Übung zwischendurch anbieten

5.1.2.2 Die Kleidung

Die Kinder können die Übungen in Jeans, T-Shirt und Pullover durchführen. Sie ziehen ihre Schuhe aus und tragen rutschfeste, warme Socken. Wer möchte, darf auch barfuß üben. Uhren und Schmuck werden abgelegt, enge Gürtel gelockert. Die Schüler sollten in ihrer Kleidung genügend Bewegungsfreiheit haben.

5.1.2.3 Notwendige Requisiten

Jedes Kind bringt eine Gymnastikmatte mit, die dann in der Klasse bleiben kann. Dazu ein kleines Kissen zur Unterstützung des Kopfes.

Folgende Gegenstände werde ich für meine Unterrichtsreihe verwenden.

Der **Erzählstein** verleiht jedem, der ihn erhält, das Rederecht. Der Redner darf von niemandem unterbrochen werden, bis er fertig gesprochen hat. Die Kinder kennen das Ritual bereits aus dem Unterricht.

Die **Klangschale** setze ich ein, um Ruhe- und Stille-Phasen einzuleiten oder zu beenden. Das Anschlagen der Schale ist das Zeichen für die Kinder ruhig zu werden. Wenn der Ton der Schale nicht mehr im Raum schwingt, muss wirklich jeder zur Ruhe gekommen sein.

Musik

Entspannungsmusik soll die Entspannungsvorgänge unterstützen. Schnellere Musik lässt sich gut im Bewegungsteil einsetzen. Ruhige Musik wirkt harmonisierend und beruhigend im Entspannungsteil.

Übrige Gegenstände wie Kerzen, Muscheln, Steine, Schalen, und Blumen werden je nach Bedarf eingesetzt.

5.1.2.4 Regeln

Es ist wichtig mit den Kindern über die anstehenden Spiele und Übungen zu sprechen, damit sie wissen, worauf sie sich einlassen. Grundsätzliches Prinzip ist, dass es nicht darum geht, etwas besonders gut zu machen oder Erster zu sein. Darin unterscheiden sich die Entspannungsübungen vom übrigen Unterricht.

Damit sich bei dem Angebot alle Kinder wohl fühlen, müssen einige Regeln beachtet werden.

- 1. Vor der Stunde, aber nicht während der Stunde auf Toilette gehen.*
- 2. Wenn ein Kind die Stille nicht aushält, wird es nicht dazu gezwungen. Es muss aber im Raum bleiben und sich ruhig verhalten.*
- 3. Wir liegen/sitzen so, dass wir niemanden behindern; keine absichtlichen Kollisionen verursachen.*
- 4. Wir lassen uns ausreden und reden nicht dazwischen.*
- 5. Wer die Augen nicht schließen möchte, darf sie auflassen.*

5.2 Didaktische Überlegungen

Seit der Pisa-Studie muss sich das deutsche Bildungssystem dem internationalen Vergleich stellen. Es wurden neue Instrumente der Leistungsmessung und Wissensvermittlung geschaffen. Der Akzent liegt bei diesen Maßnahmen auf dem kognitiven Lernen. Die Schüler sollen noch mehr Wissen in noch kürzerer Zeit in ihre Köpfe bekommen. Am Ende muss dann alles messbar, vergleichbar und objektivierbar sein.

„Sicher ist eine der wesentlichen Aufgaben von Schule immer noch die Wissensvermittlung, aber sie kann nur gelingen, wenn die Kinder und Jugendlichen aufnahmebereit, motiviert und entspannt sind.“ (52)

Allerdings muss diese Lernbereitschaft in den meisten Fällen erst einmal hergestellt werden. Die Fähigkeit entspannen zu können, ist also eine wesentliche Strategie, um den Stresssituationen des Alltags angemessen begegnen zu können. Kinder sollte man möglichst früh an Entspannungsübungen heranzuführen, da sie heutzutage nicht ohne weiteres von sich aus Situationen zum Ausruhen und sich Zurückziehen finden.

Man muss wissen, dass jeder einzelne Schüler mit seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele in der Schule sitzt. Gerade der Körper „als Bühne von Emotionen, Gefühlen und Gedanken“ (53) spielt beim Gelingen von Lernprozessen eine wesentliche Rolle. Er wird im schulischen Unterricht aber viel zu wenig einbezogen.

Durch die Erkenntnisse der jüngeren Hirnforschung haben wir ein Wissen darüber erlangt, wie Gedanken und Gefühle den Körper beeinflussen, wie aber auch über den Körper Einfluss auf den Geist genommen werden kann. Das psychische Erleben drückt sich im Körper aus, so wie sich das körperliche Erleben auf die Psyche auswirkt.

Schule ist auch ein Ort der Persönlichkeitsentwicklung. Diese lässt sich aber nicht in Ziffern ausdrücken. Fachwissen und Methodenkenntnis allein garantieren dem Lehrer keinen Lernerfolg. Lernprozesse kann man nicht wie industrielle Abläufe optimieren. Vielleicht liegt die Zukunft unserer Schulen nicht in immer neuen Maßnahmen, sondern in einer Ausrichtung, die bei den inneren Bedürfnissen der Schüler und Lehrer ansetzt. Gerade in der Grundschule bedeutet Erziehung für mich persönliche Ansprache, Wertschätzung füreinander und auch lebendiges Vorbild des Lehrers.

In einer Atmosphäre wacher Entspanntheit kann Unterricht am besten gelingen. Wenn Kinder in der Schule ihre Persönlichkeit entwickeln sollen, gehört dazu auch, dass sie selbstwirksam mit ihrem eigenen Körper umzugehen lernen. Deshalb sollen die Schüler in der Unterrichtsreihe Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung und Selbstbeeinflussung kennenlernen. Das ist das beste Mittel gegen aufkommenden Stress und Leistungsdruck.

5.2.1 Die Auswahl der Übungen

Ich möchte das Projekt „Entspannung“ wiegesagt in der Klasse 1 a, in der ich Klassenlehrer bin, durchführen. Dieses Programm ließe sich genauso in einer zweiten und leicht modifiziert auch in einer dritten oder vierten Klasse einsetzen. Da ich der Klassenlehrer bin, kennen mich die Schüler sehr gut. Vertrauen zum Lehrer ist gerade bei Körperübungen sehr wichtig. Die Kinder meiner Klasse stehen aufgeschlossen und interessiert neuen Bewegungserfahrungen gegenüber, was den Einstieg erleichtern dürfte.

Da die Schüler meiner Klasse so gut wie keine Vorerfahrungen auf dem Gebiet „Entspannung“ haben, ist es mir wichtig, ihnen verschiedene Zugänge zu dem Thema zu ermöglichen. Das bedeutet: Ich habe bewusst Elemente aus mehreren Entspannungsverfahren gewählt. Ein Kind spricht vielleicht besser auf das AT an, während das ande-

re lieber die PM mag und ein drittes kann sich am besten bei einer Fantasiereise entspannen.

Außerdem ist für Kinder Abwechslung sehr wichtig; nur immer eine Methode zu üben, würde sie bald langweilen. Bei einer kindgemäßen Vermittlung lassen sich zudem Elemente aus dem AT oder der PM gut in eine Phantasiegeschichte „verpacken“. Genauso kann man formelhafte Vorsätze gut in Zaubersprüche verwandeln usw. Phantasiereisen wirken über die Aktivierung innerer Vorstellungsbilder. Ich habe sie so ausgewählt (bzw. gestaltet), dass sie (hoffentlich) eine entspannende und heilsame Wirkung entfalten können.

In den von mir konzipierten Stunden finden sich Bewegungsspiele, Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, Stille-Momente, Fantasiereisen, Elemente des AT und der PM sowie ein Kreativitätsteil. Abgerundet wird jede Stunde durch das Anfangs- und Schlussritual.

Im Hauptteil der ersten drei Stunden werde ich Basisübungen aus dem Autogenen Training und in der dritten bis sechsten Stunde Grundübungen der Progressiven Muskelentspannung vermitteln. Ich möchte nun erklären, wie das AT bzw. die PM wirken:

Um zu verstehen wie die Übungen der **Progressiven Muskelentspannung** wirken, mache ich zunächst einige grundlegende Bemerkungen zur Funktionsweise unseres Muskelsystems. (54)

Unsere Muskeln werden ständig durch Nervenimpulse in einer Grundspannung, dem „**Muskeltonus**“ gehalten. Beim Sport treiben, aber auch bei Aufregung oder Angst steigt der Muskeltonus, das heißt, die Muskeln ziehen sich zusammen und werden hart. Nach der Anspannung oder während einer Entspannungsübung sinkt der Muskeltonus wieder; die Muskelfasern entspannen sich und werden lang und weich.

Edmund Jacobson, der Erfinder der PM, fand heraus, dass ein kräftiges Anspannen und ein anschließendes plötzliches Lösen einzelner Muskelgruppen eine vertiefte Entspannung im Muskel erzeugt, weil der Muskeltonus am Ende der Übung unter den Ausgangswert absinkt.

Nach der Anspannung und der sich anschließenden plötzlichen Entspannung spürt der Übende in die entspannten Muskelgruppen hinein und nimmt aufmerksam das Entspannungsgefühl in der gut durchbluteten Muskulatur wahr. Dabei konzentriert er sich nur auf die zuvor angespannte Muskulatur und prägt sich die begleitenden Gefühls-wahrnehmungen ein, was in der PM als „verankern“ bezeichnet wird.

Auch Grundschüler sind schon in der Lage zwischen Muskelanspannung und Muskelentspannung zu unterscheiden. Wichtige Voraussetzung bei Kindern ist allerdings, dass sie immer wissen müssen, um welchen Körperteil es sich bei der Übung gerade handelt. Am besten ist es, wenn der Lehrer die Übung demonstriert und dabei den Namen des beanspruchten Körperteils ausspricht. Daraufhin übt er mit den Schülern mehrere Male das An- und Entspannen der entsprechenden Muskeln. Nach diesen Vorübungen können sich die Kinder später ganz auf die sprachliche Anleitung und ihr Körpergefühl konzentrieren.

Das Grundverfahren der PM bei Erwachsenen umfasst 16 Muskelgruppen des Körpers. Es werden nacheinander die Hände, die Unterarme, die Oberarme, das Gesicht, der Nacken, die Schultern, die Brust, der Rücken, die Beine und zum Schluss der ganze Körper angespannt und dann entspannt. Dabei wird immer mit dem dominanten Körperteil begonnen.

Kinder durchlaufen natürlich nicht das ganze Übungsprogramm der PM. Sie spannen auch nicht so viele Muskeln gleichzeitig an wie Erwachsene, sondern nur einige wenige (55). Sie beginnen mit Muskelgruppen, wo die Entspannung schnell spürbar ist (Hände, Arme) und gehen dann zu anderen Körperregionen über (Schulter, Gesäß, Beine, Füße). Wichtig ist, dass die Übungen schrittweise erlernt werden. Erst wenn z.B. die An- und Entspannung der Hände und Unterarme gut funktioniert, sollte der Lehrer zu den Oberarmen übergehen.

Kinder halten die Anspannung über 2-5 Sekunden, dann wird diese abrupt gelöst. Es soll während der Übung ruhig weiter geatmet und die Luft nicht angehalten werden, um eine Überanstrengung zu vermeiden. Nach der An- und Entspannung der Muskulatur schließt sich die Nachspürphase, die ca. 30 Sekunden dauert, an. Während dieser konzentriert sich das Kind nur auf die Muskelentspannung im betreffenden Körperteil und die begleitenden Empfindungen in dieser Körperregion. Damit die Kinder besser nach innen spüren können, sollen sie während des Übens die Augen schließen. Genau so wie beim AT werden auch die die Übungen zur PM in eine Phantasiereise eingebaut, damit die Kinder zum Üben motiviert werden.

Hier noch einmal die 3 Phasen einer PM-Übung (56):

- Spüren*
- Anspannen*
- Entspannen und Fühlen („Nachspüren“)*

Nachdem die Schüler die Übungen einer Übungsreihe beendet haben, folgt die **Rücknahme**. Diese ist notwendig, um wieder ein normales Aktivitätsniveau herzustellen. Die Anweisungen für die Rücknahme sollten stets in der gleichen Reihenfolge erfolgen (57).

- Mit den Gedanken wieder ankommen („Kommt in eurem Tempo wieder zurück in diesen Raum“)
- Muskeln kräftig anspannen („Räkelt euch und streckt euch wie eine Katze“)
- Tief durchatmen („Atmet tief ein und aus.“)
- Augen öffnen („Und nun öffnet wieder eure Augen“).

Im Anschluss an die progressive Muskelentspannung führt der Lehrer mit den Schülern ein Gespräch durch, in dem er die folgenden Fragen erörtert (58).

- Wie haben euch die Übungen gefallen?
- Wie fühlt ihr euch jetzt?
- Was habt ihr beim Anspannen der Muskeln gespürt?
- Was habt ihr beim Lösen der Muskeln gefühlt?
- Wie fühlen sich eure Muskeln im Moment an?
- Wann würdet ihr die Übungen zu Hause machen?

Durch das Gespräch lernen die Kinder, ihre Körperwahrnehmungen und Gefühle zu beschreiben, was ich für ganz wesentlich halte. Für den Lehrer bietet das Gespräch außerdem die Möglichkeit, zu erfahren, wo die Teilnehmer etwas nicht verstanden haben oder wo sie mit den Übungen Probleme hatten. Mit Hilfe dieser Rückmeldungen kann der Lehrer dann Rückschlüsse auf seine weitere Unterrichtstätigkeit ziehen.

Durch die Übungen der PM werden Kinder für körperliche Vorgänge sensibilisiert und sie lernen, Verspannungen im Körper gezielt aufzulösen. Dabei werden ganz besonders die Basissinne gefördert. Damit sind der Berührungssinn und vor allem die Tiefsensibilität gemeint. Diese Sinne helfen dem Kind sich selbst wahrzunehmen und zu spüren. Das ist sehr wichtig. Denn Kinder sind häufig unruhig oder sie können Grenzen nur schwer einhalten, weil sie ihre eigenen Körpergrenzen gar nicht erkennen.

Die Übungen der PM eignen sich auch deshalb gut für Grundschüler, weil sie leicht zu erlernen sind. Außerdem braucht man für die PM keine besondere Umgebung, sondern man kann die Methode nach einiger Übungszeit problemlos in den Unterricht integrie-

ren. Wenn die „Akkus“ der Schüler „leer sind“ und sie sich nicht mehr konzentrieren können, werden schon 10 Minuten PM die Schüler wieder entspannen, so dass danach wieder Unterricht möglich ist.

*Wie wirkt das **Autogene Training**?*

Johannes Heinrich Schulz, ein Neurologe aus Berlin, entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts das AT als eine Methode der Selbstentspannung (59). Im AT wird die Fähigkeit des Menschen, den Körper durch Gedanken und bildhafte Vorstellungen zu beeinflussen, genutzt. Der Übende benutzt Suggestionsformeln, das sind kurze gedankliche Befehle, die das Auslösen der Entspannungsreaktion im Körper ermöglichen. Der Schüler begibt sich in eine Entspannungshaltung im Sitzen oder Liegen, konzentriert sich auf bestimmte Körperteile und spricht die vorgegebene Formel (Autosuggestion).

Die Grundstufe des AT besteht aus der **Ruhetönung** („Ich bin ganz ruhig.“) und den folgenden sechs Formeln:

1. **Die Schwereformel:** („Meine Arme und Beine sind ganz schwer.“)
2. **Die Wärmeformel:** („Meine Arme und Beine sind angenehm warm.“)
3. **Die Atemformel:** („Meine Atmung geht ruhig und gleichmäßig.“)
4. **Die Herzformel:** („Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.“)
5. **Die Bauchformel:** („Mein Bauch ist strömend warm.“)
6. **Die Stirnformel:** („Meine Stirn ist angenehm kühl.“)

Diese Formeln werden im AT-Kurs nacheinander geübt. Zu Beginn und zwischen den einzelnen Formeln vergegenwärtigt sich der Übende den Satz der Ruhetönung.

Kinder lernen das AT in der Regel schneller als Erwachsene, weil sie über eine ausgeprägte Fähigkeit zur Imagination verfügen und sich schnell in Situationen hineindenken können (60). Das AT funktioniert nämlich rein über die Vorstellung.

Allerdings sollte sich das AT bei Kindern nicht nur im gedanklichen Aufsagen der Formeln erschöpfen. Vielmehr kann man die Formeln in eine Geschichte, in eine Phantasiereise, integrieren. Weil Grundschüler, insbesondere im ersten und zweiten Schuljahr, gerne Geschichten hören, eignen sich Phantasiegeschichten mit eingebauten Formeln sehr gut für dieses Alter. Die Geschichten sollten so gestaltet werden, dass sie immer einen positiven Verlauf nehmen.

Eine Phantasiereise beginnt und beendet man am besten immer mit den gleichen oder ähnlichen Worten. Der mittlere Teil der Geschichte kann variieren. So werden Einstiegs- und Schlusstext zum Ritual und von den Schülern schneller angenommen (61).

Wichtig ist es auch, dass der Lehrer beim Erzählen der Geschichte Pausen macht, damit die Schüler genügend Zeit haben ihre inneren Bilder zu entwickeln.

Wenn die Übungen einer Übungsreihe des AT beendet sind, erfolgt wie bei der PM die Rücknahme. Daran an schließt sich das Reflexionsgespräch. Die Kinder geben dem Lehrer eine Rückmeldung darüber, welche Wahrnehmungen und Gefühle sie beim Ausführen der Übungen hatten.

Genauso wie die PM lässt sich auch das AT leicht erlernen und eignet sich deshalb gut für die Grundschule. Mithilfe des AT lernen die Kinder sich selbst zu beruhigen und zu entspannen. Diese Fähigkeit hilft ihnen vor und während stressiger Situationen wie z.B. einer Klassenarbeit. Wenn das Kind weiß, dass es selbstwirksam auf seine Gedanken und Gefühle Einfluss nehmen kann, wird es Ängste abbauen und Zutrauen in seine eigenen Fähigkeiten gewinnen.

5.3 Lernziele

Aus dem bislang Gesagten sollte deutlich geworden sein, dass Entspannung einen ganzheitlichen Entwicklungsprozess von Körper, Geist und Seele beschreibt, bei dem Sinneswahrnehmungen, Bewegungsabläufe, Denkleistungen und Gefühle zusammenspielen.

Daraus lassen sich nun die Lernziele im Einzelnen ableiten:

Groblernziel:

Die Schülerinnen und Schüler sollen die positiven Auswirkungen von Bewegung, Ruhe und Entspannung kennenlernen und dabei ihre physischen und psychischen Reaktionen wahrnehmen.

Feinlernziele:

Die Jungen und Mädchen sollen:

kognitiv

- ihren Körper kennen lernen*
- den Unterschied zwischen angespannten und lockeren Muskeln kennen*
- die Fähigkeit „zu entspannen“ erlernen*
- wissen, was man tun kann, um zur Ruhe zu kommen*

- *ihre Konzentration verbessern*
- *ihr Vorstellungsvermögen verbessern*
- *ihre Fähigkeit zur Begriffsbildung verbessern*

motorisch

- *Vertrauen in ihre eigenen motorischen Leistungen gewinnen*
- *Verspannungen lösen und die Haltung verbessern*
- *die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein schulen*
- *den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung erspüren*
- *Bewusstsein und Akzeptanz für Körpervorgänge entwickeln*
- *den Atem beobachten*

emotional

- *Kreativität und Phantasie entwickeln*
- *das Selbstvertrauen verbessern*
- *den Wechsel von Ruhe und Bewegung genießen*
- *Stress und Leistungsdruck loslassen*
- *Ruhe und Stabilität aus sich heraus erleben*
- *Ängste mindern oder sogar abbauen*
- *sich innere Freiräume schaffen*

sozial

- *ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln*
- *den Kontakt untereinander verbessern*
- *mit anderen Kindern Erfolgserlebnisse erleben*
- *ihre Spielfähigkeit und Kooperation fördern*
- *Achtung und Wertschätzung füreinander entwickeln*

5.4 Methodische Überlegungen

5.4.1 Vor jeder Entspannungsstunde

Der Raum, in dem die Entspannungsstunde stattfindet, sollte geräumig und ausreichend warm sein. In unserem Klassenraum stehen die Tische in U-Form. Vor der Entspannung räumen wir sie an die Wände, so dass ein freier Raum von ca. 5 x 5 m Fläche entsteht. Um Störungen von außen auszuschließen, hängen wir ein Schild an die Klassentür, auf dem steht „Bitte nicht stören!“

5.4.2 Der Einstieg in das Entspannungsprojekt

*Meine Klasse hat noch keine großen Erfahrungen mit Entspannungsmethoden gesammelt. Um Unsicherheiten abzubauen und eine vertrauensvolle Grundstimmung entstehen zu lassen, möchte ich schon vor der ersten Entspannungsübung mit den Schülern ein **einführendes Gespräch** über den Sinn der Unterrichtseinheit führen.*

Das geschieht am besten in Form eines Blitzlichtes, bei dem jedes Kind zu den folgenden Fragen etwas sagen darf (62):

- Hast du schon einmal Entspannungsübungen oder Entspannungsgeschichten kennen gelernt?*
- Was tust du, wenn du Ruhe brauchst?*
- Was meinst du, wofür Entspannung gut ist?*

Nach dem Blitzlicht erklärt der Lehrer seinen Schülern, welche Körperempfindungen während der Übungen auftreten können. Er macht deutlich, dass sie nach einer Entspannungsphase ruhiger sein werden und sich besser konzentrieren können werden. Allerdings sollen die Schüler auch wissen, dass man regelmäßig üben muss, um einen anhaltenden Entspannungseffekt zu erzielen.

Es ist außerdem wichtig den Kindern klar zu machen, dass Entspannungs- und Stilleübungen keinen Wettkampf darstellen nach dem Motto: „Wer kann sich am schnellsten entspannen?“ oder „Wer empfindet am meisten Wärme?“

*Die Schüler werden darauf vorbereitet, dass es auch **Partnerübungen** geben wird. Jeder soll sich bei diesen so verhalten, dass der Partner sich auf ihn verlassen und ihm vertrauen kann.*

Entspannungsunterricht kann nur funktionieren, wenn jeder einzelne während der Übungsstunden gewisse Regeln einhält. Deshalb werde ich diese Regeln mit den Kindern bereits vor der ersten Stunde besprechen.

Rituale geben Kindern Orientierung und Sicherheit. Ich bereite die Klasse darauf vor, dass es ein Ritual geben wird, welches den Beginn und das Ende der Entspannungsstunde markiert. Die Erklärung des Rituals erfolgt bei der Darstellung der ersten Stunde.

Schließlich stelle ich den Schülern noch in Aussicht, dass sie nach jeder Stunde einen Tierstempel in ein Stempelheft bekommen werden, wenn sie gut mitarbeiten. Belobigungsstempel kennen die Kinder meiner Klasse. Sie sind stets bemüht einen zu erhaschen.

Nachdem die Schüler auf die Entspannungsstunden vorbereitet wurden, kann es losgehen. Jede von mir konzipierte Stunde hat eine bestimmte Struktur, die ich nun erläutern möchte.

5.4.3 Der Aufbau einer Entspannungsstunde

1. Ankommen

Die Kinder benötigen eine gewisse Zeit, um vom Unterricht der Fächer auf Entspannung umzuschalten. Es geht auch um ein Umschalten von außen nach innen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Ritual dabei sehr hilfreich sein kann. Ich möchte in unseren Stunden mit dem Stille-Ritual „wandernder Händedruck“ arbeiten (Erklärung siehe Darstellung der 1.Stunde).

2. Bewegungsteil

Der etwa 10-minütige Bewegungsteil ist dazu da, dass die Schüler ihre Spannungen auf positive Art und Weise abbauen können. Er dient außerdem zum Aufwärmen. Grundschul Kinder lieben Fang- und Nachlaufspiele. Sie ahmen auch gerne Bewegungen nach (z.B. von Tieren).

3. Wahrnehmungsübungen

Wahrnehmen tun wir mit unseren Sinnen. Diese bringen uns in Kontakt mit unserer Umwelt. Gleichzeitig ermöglichen sie den Kontakt mit unserem Inneren. Wahrnehmung erfordert die Fähigkeit, sich über einen gewissen Zeitraum auf einen Reize zu konzentrieren.

Die eingesetzten Wahrnehmungsspiele sollen die Wahrnehmung fokussieren und damit ein intensiveres Erleben ermöglichen. Auch soll die Sensibilität der Wahrnehmung erhöht werden, um neue Entdeckungen in der Umwelt und bei sich selbst machen zu können. Wenn Kinder sich intensiv einer Sache zuwenden, also ihre Wahrnehmung fokussieren, entsteht dabei automatisch von innen heraus Stille.

4. Entspannungsteil

Im Entspannungsteil kommen die bereits angesprochenen Entspannungstechniken zum Einsatz. Meistens werden die Teilnehmer dabei liegen; die Augen sind in der Regel geschlossen. Es muss genügend Zeit gegeben werden, bis jeder seine individuelle, angenehme Entspannungsposition gefunden hat.

Bei meiner Ausbildung in Wuppertal ist mir klar geworden, wie wesentlich der Klang der Lehrerstimme ist. Unser Stimmklang ist genauso unverwechselbar wie unser Fingerabdruck. Bei unseren Anweisungen sollte die Stimme klar, warm und einladend klingen. Auf genügend Sprechpausen ist zu achten.

5. Kreativteil

Entspannungsübungen können Gefühle, Erinnerungen und Assoziationen hervorrufen. Im Kreativteil haben die Kinder die Möglichkeit ihre Eindrücke zu verarbeiten. Für Kinder ist diese Ausdrucksform sehr wichtig, weil sie noch nicht über dieselben verbalen Ausdrucksmöglichkeiten verfügen wie Erwachsene. Kreativ zu sein kann bedeuten, etwas zu malen, zu basteln oder zu formen.

6. Abschluss

Die Reflexion steht am Ende der Entspannungsstunde. Der Lehrer fasst noch einmal das Wichtigste zusammen und fragt die Kinder dann, wie es Ihnen mit den Übungen gegangen ist. Grundschulkinder lieben kleine „Belohnungen“ für Geleistetes. Jedes Kind bekommt am Schluss der Stunde einen lustigen Tierstempel auf eine Stempelkarte.

5.5 Die erste Stunde

Unterrichtsverlauf / Zeitplanung

1) **Einstimmung**

- a) Begrüßungsritual: „wandernder Händedruck“ (5 Min.)
b) „Blitzlicht“: „Was ist Entspannung?“ (10 Min.)

2) **Bewegungsteil**

- a) „Stopptanz“ (10 Min.)

3) **Wahrnehmungsübungen**

- a) „Hörst du die Stille?“ (5 Min.)
b) Klanggeschichte (10 Min.)

c) **Entspannungsteil**

- a) AT: Ruhetönung und Schwereübung (10 Min.)
b) Feedbackrunde zu den AT-Übungen (10 Min.)
Hausaufgabe: Ruhe- und Schwereformel üben

4) **Kreativteil**

- a) Bild des „Wohlfühlortes“ malen (20 min.)

5) **Abschluss**

- a) Abschlussritual „wandernder Händedruck“ (10 Min.)

Einstimmung:

Begrüßungsritual: „wandernder Händedruck“

Die Schüler sitzen mit dem Lehrer im Kreis auf ihren Matten. Die SS. zeigen dem L. durch Heben ihres rechten Armes, dass sie bereit sind, anzufangen. Die Augen werden geschlossen, der Mund hat jetzt Pause. Der L. schlägt die Klangschale an, die SS. lauschen dem Ton. Nach dessen Verklingen fassen sich L. und SS. an den Händen. Der L.

schickt einen Händedruck auf die Reise, der von Kind zu Kind durch den Kreis wandert. Ist er wieder bei dem Beginnenden angekommen, verweilen alle noch einen kurzen Moment in Stille. Dann die Augen wieder öffnen.

Nun stellt der L. zwei Impulsfragen, um zum Thema „Entspannung“ hinzuführen:

- *Was tust du, wenn du Ruhe brauchst?*
- *Was denkst du, wofür Entspannung gut ist?*

In Form eines „Blitzlichtes“ äußern sich die SS. zu den Fragen. Der L. lässt die Antworten zunächst weitgehend unkommentiert. Nachdem genügend Antworten eingesammelt wurden, erklärt der L. der Gruppe, was man unter Entspannung versteht und welche Vorteile sie für jeden haben kann.

Bewegungsteil:

„Stopp-Tanz“:

Ablauf: Die SS. bewegen sich zu flotter Musik im Raum ohne einen anderen zu berühren. Immer wenn die Musik anhält, bleiben die SS sofort stehen und sind in ihrer Bewegung „eingefroren“. Wenn die Musik wieder ertönt, laufen sie weiter.

Wahrnehmungsübung

Material:

eine Schüssel mit Wasser, ein Wasserglas, Laubblätter oder Papier, ein Wecker

„Hörst du die Stille?“:

1. *SS sitzen im Kreis. L.: „Schließt die Augen und den Mund. Nur die Ohren sind ganz wach. Was hört ihr in der Stille?“ Anfang und Ende der 3-minütigen Schweigezeit wird mit dem Ertönen der Klangschale markiert. Erst in der Stille kann man die „kleinen“ Geräusche um sich herum wahrnehmen. Danach erzählen einige S., welche Geräusche sie gehört haben.*
2. *Daran schließt sich eine Klanggeschichte an, die der L. den SS. erzählt (Augen der SS. sind geschlossen):*

- Höre den Tanz der Meereswellen (L. bewegt Hand in Schüssel mit Wasser)
- Höre den Wind (L. bläst in ein Glas)
- Höre, wie der Regen tropft (L. tropft mit den Fingerkuppen auf den Tisch)
- Lausche dem Wasserfall (L. leert ein volles Glas Wasser)
- Lausche dem Rascheln der Blätter (L. raschelt mit Laub oder einem Blatt Papier)
- Höre das Ticken der Uhr (L. geht mit einem Wecker durch den Raum)

Wichtig ist es, dass sich der L. für jedes Geräusch genügend Zeit nimmt, damit die SS. das Gehörte wirklich in sich aufnehmen können.

Entspannungsteil:

Material:

Gymnastikmatten, kleines Kissen

Es folgen jetzt die Ruhetönung und die Schwereübung des Autogenen Trainings. Die Ruhetönung zählt noch nicht zu den sechs Grundübungen des AT, sondern soll eine spezifische Gestimmtheit in Vorbereitung auf die dann folgenden Übungen herstellen. Zur besseren Vorstellbarkeit werden der Satz der Ruhetönung und die Schwereformel als „**Zauberformeln**“ in eine Geschichte eingebunden (63), die der L. den SS. erzählt.

Übungsablauf

Lehrer: „Legt euch bequem auf eure Matte. Der Kopf liegt auf dem Kissen. Der Rücken, der Po, die Arme und Beine liegen auf der Matte. Schließt jetzt eure Augen. Wer das nicht möchte, kann auch erst einmal auf einen Punkt an der Zimmerdecke schauen. Hört auf das, was ich euch jetzt vorsprechen werde und versucht es euch genau vorzustellen.“

Ihr liegt an einem wunderbaren Ort, an dem ihr gut entspannen könnt. Ihr seht diesen wunderschönen Platz jetzt ganz genau vor euch. Auch die Farben der Umgebung und die angenehmen Gerüche nehmt ihr wahr. Ganz still ist es an diesem wunderbaren Ort. Ruhig und still. Am Himmel ziehen weiße Wolken langsam dahin. Ihr schaut ihnen nach. Ihr seid jetzt **ganz ruhig** und entspannt. Spürt einmal wie ruhig und entspannt ihr seid. Und jetzt sprecht **dreimal** in Gedanken die **Zauberformel**: „**Ich bin ganz ruhig.**“ (Zeit lassen zum gedanklichen Nachsprechen)

Jetzt stellt euch vor, ihr liegt an eurem wunderbaren Ort und habt **ganz schwere** Boxhandschuhe an euren Händen. So schwer sind die, dass ihr eure Arme nicht mehr heben könnt. Und stellt euch vor, dass ihr an den Füßen **ganz schwere** Wanderstiefel habt. So schwer sind die, dass ihr eure Beine nicht mehr heben könnt. Eure Arme und Beine liegen jetzt ganz schwer auf der Matte. Spürt einmal, wie schwer eure Arme und Beine jetzt sind. Und jetzt sprecht **dreimal** in Gedanken die **Zauberformel: Meine Arme und Beine sind ganz schwer.** (Zeit lassen zum gedanklichen Nachsprechen)

Die Übung wird durch das **Zurücknehmen** beendet: Verabschiedet euch von eurem Entspannungsort und zieht in Gedanken eure Handschuhe und Stiefel aus. Räkelt und streckt euch wie eine Katze. Atmet zweimal tief ein und aus und öffnet nun eure Augen und kommt dann wieder zurück in diesen Raum. Ihr seid jetzt wieder ganz hier und fühlt euch entspannt und munter.

Im Anschluss sollte der Lehrer eine **Fragerunde** durchführen, um einschätzen zu können, wie die Übungen bei den Kindern angekommen sind. Folgende Fragen bieten sich an:

- Wie fühlt ihr euch jetzt?
- Hatte jemand unangenehme Gefühle?
- Habt ihr die Ruhe gespürt?
- Wurden eure Arme und Beine schwer?
- Wer konnte keine Ruhe empfinden, wer keine Schwere?

Hausaufgabe: Zu Hause sollen die Schüler täglich die Ruhe- und die Schwereformel wiederholen, indem sie sich die Zauberformeln in Gedanken vorsprechen. Am besten geht das, wenn sie sich dabei immer am selben Ort aufhalten (z.B. Kinderzimmer) und wenn sie immer die gleiche Zeit wählen (z.B. vor dem Einschlafen).

Kreativteil:

Material:

großer Zeichenblock, Buntstifte, CD-Player, CD („Streichelwiese – Ganzheitliche Körpererfahrung für Kinder“)

Angeregt durch die Entspannungsübungen sollen die Schüler nun im Kreativteil ihren inneren „**Wohlfühlort**“ (64) künstlerisch gestalten. Dazu benutzen sie einen großen Zeichenblock und die Buntstifte.

Als Impuls gibt der Lehrer den Hinweis: „Zeichne einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und an dem du dich gut entspannen kannst. Richte dir diesen Ort so gemütlich ein, wie du ihn brauchst. Nur du hast Zutritt zu diesem Platz und nur, wenn du es willst, dürfen dich andere Menschen hier besuchen.“ Während der Erledigung der Kreativaufgabe läuft im Hintergrund leise Entspannungsmusik.

*Das **Ziel der Übung** ist es, den Kindern ein Gefühl von **Sicherheit** und **Geborgenheit** zu ermöglichen. Wenn sie sich beim Malen ihren „Wohlfühlort“ intensiv vorstellen, dann kann sich in dem Moment der Imagination ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit in ihnen ausbreiten. Das Gehirn verarbeitet die Vorstellung so, als ob sich der betreffende Mensch wirklich an dem inneren „Wohlfühlort“ befinden würde.*

*Wer sich gedanklich an einen solchen Ort beamen kann, gewinnt dadurch **Freiraum** gegenüber den Problemen, die ihn umgeben. (65) Positive Bilder können so ein Gegengewicht bilden, wenn der Alltag mal wieder anstrengend oder beängstigend wird oder wenn uns der Mut sinkt. Mit einiger Übung können die Schüler später die Vorstellung ihres „Wohlfühlortes“ in den Alltag integrieren. Immer dann, wenn es für sie stressig wird, stellen sie sich ihren inneren „Wohlfühlort“ vor, um ein Gefühl von Sicherheit und Schutz zu erleben.*



Bild: Microsoft Office 2007; ClipArts

Während des Malens geht der Lehrer von Kind zu Kind und hört denen zu, die zu ihrem Bild etwas erzählen möchten. Schüler, die ihr Bild in dieser Stunde nicht zu Ende gebracht haben, dürfen es zu Hause fertig malen.

Abschluss:

Im Anschluss an die Kreativphase fasst der Lehrer noch einmal kurz die Inhalte der Entspannungsstunde zusammen und fragt die Kinder, wie es ihnen mit den Übungen ergangen sei. Wichtig ist der Hinweis des Übungsleiters, dass Entspannungsübungen keinen Wettkampf darstellen und auch nicht bewertet werden. Alle Empfindungen, die jemand hat, sind in Ordnung und für den betreffenden Menschen „richtig“ und gut.

Jetzt bekommt jedes Kind für die gute Mitarbeit einen Tierstempel in eine vorbereitete Stempelkarte.

*Das **Abschlussritual** der Stunde ist wie zu Beginn der „wandernde Händedruck“ Nach dem Abschlussritual räumen die Schüler ihre Matten weg, bringen die Tische und Stühle in die alte Ordnung und bereiten sich auf die folgenden Stunden vor.*

5.6 Die zweite Stunde

Unterrichtsverlauf / Zeitplanung

1) Einstimmung

- a) Begrüßungsritual: „wandernder Händedruck“ (5 Min.)
- b) Einsammeln von Rückmeldungen zu den Hausaufgaben (10 Min.)

2) Bewegungsteil

- b) Bewegungsspiel „Stop and Go“ (10 Min.)

3) Wahrnehmungsübungen

- a) Partnerübung: „Spiegel“ (10 Min.)

4) Entspannungsteil

- a) AT: Ruhetönung, Schwere- und Wärmeübung (15 Min.)

5) Kreativteil

- b) Bild malen: „Ich bin ein Baum mit starken Wurzeln.“ (25 Min.)

6) Abschluss

(15 Min.)

- a) Feedbackrunde
- b) Hausaufgabe
- c) Abschlussritual „wandernder Händedruck“

Einstimmung

Begrüßungsritual: Augen schließen, der Klangschale lauschen und dann „wandernder Händedruck“ wie in der 1.Stunde.

Der Lehrer fragt die Schüler, ob sie die Ruhe- und Schwereformel zu Hause geübt haben und wie es ihnen dabei ergangen ist. Beim „Einsammeln“ der Rückmeldungen muss sich der Lehrer überlegen, welche Beiträge er kommentiert. Es ist wichtig, dass aufgekommene Gedanken oder Gefühle vom Übungsleiter richtig eingeordnet werden. Wenn es keine Fragen mehr gibt, kündigt der Lehrer an, dass in dieser Stunde die Wärmeübung zur Ruhe- und Schwereübung dazu genommen wird.

Bewegungsteil

„Stop and Go“

Ablauf: Alle Kinder bewegen sich bei lebhafter Musik schnell gehend durch den Raum. Stoppt die Musik, stellt der Lehrer eine Aufgabe, die alle ausführen müssen, bis die Musik wieder beginnt. Die Aufgaben sind:

- schüttelt möglichst viele Hände
- klopft euch gegenseitig auf die Schulter
- berührt möglichst viele Füße
- findet einen Partner mit gleicher Augenfarbe

Gerne denken sich Kinder weitere Aufgaben aus, auf die dann alle anderen reagieren müssen.

Wahrnehmungsübungen

„Spiegel“

Partnerübung

Die Kinder bilden Paare und stellen sich dann voreinander hin. Ein S. ist das Spiegelbild und der andere S. der Akteur. Der Akteur macht jetzt langsame Bewegungen, die das „Spiegelkind“ genau kopieren muss. Es kommt darauf an, dass beide Kinder ihre Bewegungen gut synchronisieren, was viel Aufmerksamkeit erfordert. Nach 5 Minuten werden die Rollen getauscht.

Bei der Übung läuft im Hintergrund leise Entspannungsmusik.

Entspannungsteil

Die Ruhe- und Schwereübung des AT werden heute wiederholt, außerdem wird die Wärmeübung dazu genommen. Die drei Formeln werden wieder als „Zauberformeln“ in eine Geschichte integriert. (66)

Lehrer: „Legt euch wieder bequem auf eure Matte. Der Rücken, der Po, die Arme und Beine haben Kontakt zum Boden. Schließt jetzt eure Augen. Hört wieder auf das, was ich euch erzähle und versucht es euch genau vorzustellen.

*Ihr seid jetzt wieder an eurem Wohlfühlort. Vielleicht ist es der Ort, den ihr letzte Woche gemalt habt. Versucht, euch diesen Platz ganz genau vorzustellen. Ihr liegt an diesem wunderbaren Ort und könnt euch jetzt sehr gut entspannen. Um euch herum ist es ganz ruhig und still. Nur die Wolken ziehen am Himmel vorbei. Ihr seid jetzt **ganz ruhig** und entspannt. Spürt einmal, wie wunderbar ruhig und entspannt ihr seid. Und jetzt sprecht wieder dreimal in Gedanken die **Zauberformel**: „**Ich bin ganz ruhig.**“ (Zeit geben zum inneren Nachsprechen)*

*Und jetzt stellt euch wieder vor, dass ihr an eurem Ort liegt und **ganz schwere** Boxhandschuhe an den Händen habt. Oh, wie sind die schwer. So schwer, dass ihr eure Arme nicht mehr heben könnt. Und nun stellt euch auch wieder vor, dass ihr an den Füßen **ganz schwere** Wanderstiefel habt. Richtig schwer sind die. So schwer, dass ihr eure Beine nicht mehr heben könnt. Ganz schwer liegen eure Arme und Beine jetzt auf der Matte. Spürt einmal, wie schwer sie sind. Und jetzt sprecht dreimal in Gedanken die **Zauberformel**: „**Meine Arme und Beine sind ganz schwer**“ (Zeit lassen zum inneren Nachsprechen)*

*Ihr liegt **ganz ruhig** und entspannt an eurem schönen Ort. Da scheint die Sonne auf eure Arme und Beine und sie werden angenehm warm. Spürt einmal, wie **angenehm warm** sich Arme und Beine jetzt anfühlen. Und nun sprecht dreimal in Gedanken die*

Zauberformel: „*Meine Arme und Beine sind ganz warm.*“ (Zeit geben zum inneren Nachsprechen)

Die Übung wird wieder in bekannter Weise durch das **Zurücknehmen** beendet.

Im Anschluss führt der Lehrer wieder eine **Fragerunde** durch, um von den Schülern ein Feedback über deren Befindlichkeit und aufgetretene Probleme zu bekommen.

Zu Hause sollen die Kinder **täglich üben** und dabei die Ruhe-, die Schwere- und die Wärmeformel wiederholen.

Kreativteil

Ich bin ein Baum mit starken Wurzeln (67)

Material: großer Zeichenblock, Wachsmalstifte, CD-Player, CD („Streichelwiese – Ganzheitliche Körpererfahrung für Kinder“)

Der Lehrer erzählt den Kindern, wie wichtig **Bäume** sind und wozu sie **Wurzeln** haben (Nahrungsaufnahme, Halt geben). Auch Menschen brauchen Halt und Sicherheit im Leben.

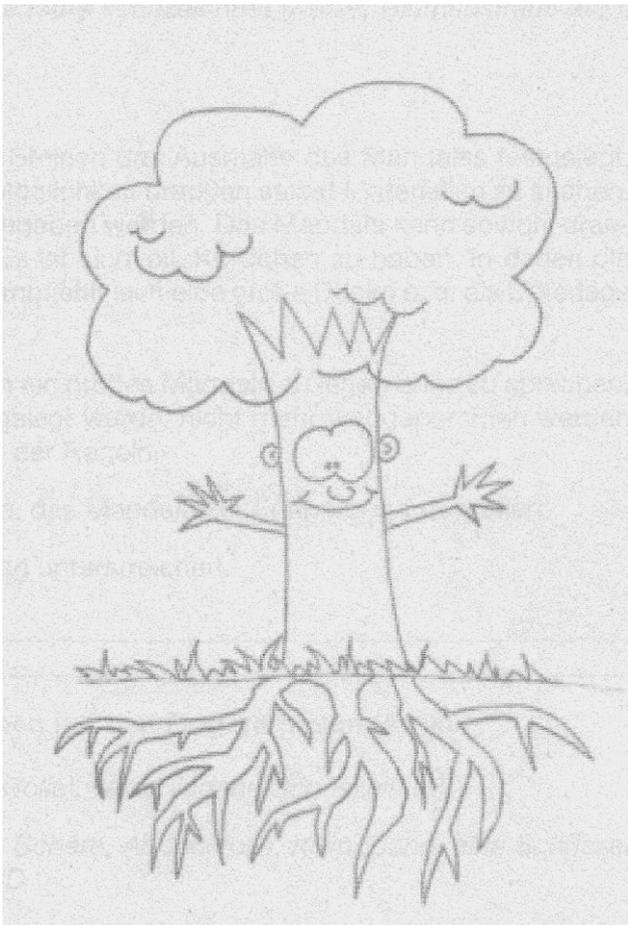


Bild: Spohr/Stahlbaum/Beisenkamp
2008, S.50

Aufgabe: Sucht euch einen Platz im Raum. Malt euch als euren Lieblingsbaum und achtet darauf, dass der Baum besonders starke Wurzeln hat.

Ziel der Übung: Erfahrung des Gefühls von Halt und Stabilität und des genährt Werdens. Kinder mit starker Imaginationskraft können mit dem Baum „eins werden“ und dann besonders stark erleben, wie es ist, gehalten und genährt zu werden.

Während der Erledigung der Kreativaufgabe läuft im Hintergrund leise Entspannungsmusik.

Einige Bilder können noch in dieser Stunde und die übrigen in der nächsten Kunststunde mit dem Lehrer besprochen werden.

Abschluss

Nach der Kreativphase fasst der Lehrer die Stunde wieder kurz zusammen und fragt die Schüler, wie es ihnen mit den Übungen ergangen ist.

Für die Mitarbeit bekommt dann jedes Kind einen neuen Tierstempel in das Stempelheft.

Die Stunde schließt mit dem bekannten **Abschlussritual** „wandernder Händedruck“.

5.7 Die dritte Stunde

Unterrichtsverlauf / Zeitplanung

1) Einstimmung

a) Begrüßungsritual: „wandernder Händedruck“ (5 Min.)

b) Rückmeldungen zu den Hausaufgaben (10 Min.)

2) Bewegungsteil

a) Bewegungsspiel: „Autofahren“ (10 Min.)

3) Wahrnehmungsübungen

a) Fußmassage mit dem Igelball (10 Min.)

4) Entspannungsteil

- a) *AT: Ruhetönung, Schwere-, Wärme- und Atemübung* (30 Min.)
- b) *Feedback – Runde*
- c) *Hausaufgabe*

5) Kreativteil

- a) *Bastelararbeit: Papierschiff falten* (15 Min.)

6) Abschluss

- a) *Abschlussritual „wandernder Händedruck“* (10 Min.)

Einstimmung

Begrüßungsritual: „Wandernder Händedruck“

Nach dem Begrüßungsritual berichten die Schüler kurz darüber, wie es ihnen zu Hause beim Üben der Ruhe- Schwere- und Wärmeübung erging. Der Lehrer kündigt an, dass heute zu den bereits bekannten Übungen noch die Atemübung dazu kommt.

Bewegungsteil

„Autofahren“

Ablauf: „Stellt euch vor, ihr seid ein Auto. Was für eins, könnt ihr euch aussuchen. Ihr könnt fahren (laufen), wo ihr wollt, ihr dürft nur keine Unfälle mit anderen Fahrzeugen machen. Das Auto fährt erst los, wenn die Musik beginnt. Stoppt die Musik, müssen alle Fahrzeuge stehen bleiben.

Variation: Bei leiser Musik fahren die Autos langsam, bei lauter Musik schnell.

Wahrnehmungsübung

Fußmassage mit dem Igelball

Material: Ein Igelball pro Kind

Ablauf: Die Schüler stehen barfuß im Kreis. Jetzt beginnt jedes Kind einen Fuß auf dem Igelball zu bewegen und dadurch den Fuß zu massieren. Möglichst viele Stellen des

Fußes sollen Kontakt zum Ball haben (Fußsohle, Zehen, Ferse, Außenkanten). Zum Schluss wird der Ball unter den Fußballen gelegt. Jedes Kind drückt nun, solange es kann, kräftig auf den Ball. Danach den Fuß ausschütteln und dann die Seite wechseln.

Entspannungsteil

Die Ruhe-, Schwere- und Wärmeübung des AT werden heute wiederholt, außerdem wird die Atemübung dazu genommen. Wie in den voraus gegangenen Stunden werden die Formeln als „Zauberformeln“ in eine Geschichte eingebaut. (68)

Lehrer: Macht es euch wieder bequem auf eurer Matte. Schließt die Augen. Spürt, wie die Rückseite eures Körpers die Matte berührt. Hört wieder darauf, was ich euch erzähle und versucht es euch genau vorzustellen.

*Schließt die Augen. Auch heute seid ihr wieder an eurem wunderbaren Wohlfühlort. Geht mit euren Gedanken ganz zu diesem Platz und versucht ihn euch wieder in allen Einzelheiten vorzustellen. Es ist ein herrlicher Ort, an dem ihr euch ganz und gar entspannen könnt. Und während ihr euch entspannt, ist alles um euch herum ganz ruhig und still. Nur die Wolken ziehen am Himmel vorbei. Auch ihr seid jetzt **ganz ruhig** und entspannt. Spürt einmal, wie ruhig und entspannt ihr seid. Und nun sprecht dreimal in Gedanken die **Zauberformel**: „**Ich bin ganz ruhig und entspannt.**“ (Zeit geben zum inneren Nachsprechen)*

*Und nun stellt euch wieder vor, dass ihr **ganz schwere** Boxhandschuhe an den Händen habt. Oh je, wie sind die schwer. Die sind so schwer, dass ihr eure Arme nicht mehr heben könnt. Und stellt euch jetzt auch wieder vor, dass ihr ganz schwere Wanderstiefel an den Füßen habt. Mann, wie sind die schwer. So schwer, dass ihr eure Beine nicht mehr heben könnt. Spürt einmal, wie schwer die sind. Und jetzt sprecht dreimal in Gedanken die **Zauberformel**: „**Meine Arme und Beine sind ganz schwer.**“*

***Ganz ruhig** und entspannt liegt ihr an eurem Entspannungsort. Da scheint die Sonne auf eure Arme und Beine und sie werden dadurch ganz warm. Spürt einmal, wie **angenehm warm** sich eure Arme und Beine jetzt anfühlen. Und jetzt sprecht dreimal in Gedanken die **Zauberformel**: „**Meine Arme und Beine sind ganz warm.**“ (Zeit geben zum inneren Nachsprechen)*

*Ganz in der Nähe von eurem Wohlfühlort liegt das große weite Meer. Ihr hört jetzt das Rauschen der Wellen. Sie bewegen sich hoch und runter, so wie euer Bauch beim Atmen. Ganz **ruhig** liegt ihr da und spürt wie sich euer Bauch hoch und runter bewegt.*

Und nun spricht ihr dreimal in Gedanken die **Zauberformel**: **“Meine Atmung geht ruhig und gleichmäßig.“**

Die Übungen des AT werden wieder in bekannter Weise durch das Zurücknehmen beendet.

Anschließend führt der Lehrer die Feedback-Runde durch, um zu sehen welche Übungserfolge sich bereits eingestellt haben und wo es noch Probleme gibt.

Die **Hausaufgabe** besteht darin, dass die Kinder **täglich** die Ruhe-, Schwere-, Wärme- und Atemübung **wiederholen**.

Kreativteil

Papierschiff falten

Material: 1 DIN-A4-Blatt pro Kind

Jedes Kind bastelt ein Papierschiff, welches in der nächsten Stunde bei einer Atemübung eingesetzt werden soll. Während des Bastelvorgangs läuft ruhige Entspannungsmusik im Hintergrund.

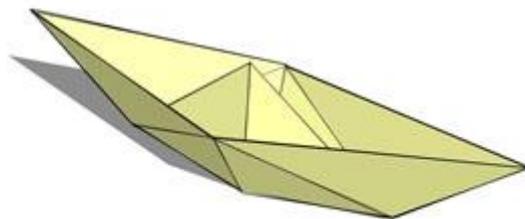


Bild und Bastelanleitung: © 2008 <http://www.bastelanleitung.org>

Bastelanleitung:

Schritt 1: Ein DIN-A4 Papier wird über die Mittellinie zusammengefaltet.

Schritt 2: Zwei Ecken des Papiers werden entlang der Mittelachse zu Dreiecken zusammengeklappt.

Schritt 3: Die verbleibenden Streifen werden nach außen umgeklappt.

Schritt 4: Die überstehenden Dreiecke werden umgefaltet, man hat nun einen Papierhut.

Schritt 5: Der Hut wird nun geöffnet und quadratisch gefaltet.

Schritt 6: Die freien Dreiecke werden nach außen umgeklappt, es entsteht wieder ein Dreieck.

Schritt 7: Nun zieht man das Dreieck an der mittleren Ecke auseinander und formt das Schiff!

Abschluss

Die gebastelten Schiffe werden in die Mitte des Kreises gelegt, so dass sie jeder anschauen kann. Später legen alle Schüler das Schiffchen in ihr Fach, um es in den nächsten Stunden parat zu haben.

Nach dem Bestaunen der Bastelarbeiten fasst der Lehrer die Stunde kurz zusammen und antwortet auf offene Fragen.

Dann bekommt wieder jedes Kind für seine Mitarbeit einen Tierstempel in das Stempelheft.

*Mit dem **Abschlussritual** „wandernder Händedruck“ wird die Entspannungsstunde beendet.*

5.8 Die vierte Stunde

Unterrichtsverlauf / Zeitplanung

1) Einstimmung

- a) Begrüßungsritual: „wandernder Händedruck“ (5 Min.)
- b) Rückmeldungen zu den Hausaufgaben (10 Min.)

2) Bewegungsteil

- a) „Schüttelübung“ (15 Min.)

3) Wahrnehmungsübungen

a) *Atembeobachtung (Bauchatmung)* (10 Min.)

4) Entspannungsteil

a) *Hinführung zur PM: „Bewegungsgeschichte: „In der Speisekammer“*

5) Kreativteil

a) *Theorieteil: Muskeln, Knochen und Gelenke* (25 Min.)

b) *Zeichenübung: Welche Muskeln habe ich bewegt?* (20 Min.)

6) Abschluss

a) *Abschlussritual „wandernder Händedruck“* (5 Min.)

Thema:

Einstimmung

Begrüßungsritual: „Wandernder Händedruck“

Nach dem Begrüßungsritual berichten die Schüler über ihre häuslichen Erfahrungen mit den Übungen zum Autogenen Training. Es ist einmal zu erwarten, dass von den Kindern mehr oder weniger regelmäßig geübt wurde. Andererseits kann man davon ausgehen, dass die Kinder unterschiedlich gut mit dem AT zurecht gekommen sind. Jemand, der z.B. nicht sehr gut Wärme oder Schwere empfinden kann, ist vielleicht bei einer anderen Entspannungsmethode besser aufgehoben. Das kann er in der heutigen Stunde herausfinden.

Der Lehrer kündigt an, dass er den Schülern heute zeigen wird, was ihr Körper alles kann und dass sie dabei ein Entspannungsverfahren kennenlernen werden, das man „Progressive Muskelentspannung“ nennt.

Bewegungsteil

Schüttelübung (69)

Diese Übung ist eine Aufwärm- und Lockerungsübung für die später folgende Progressive Muskelentspannung.

Ablauf: Alle Kinder stehen aufrecht im Kreis und schütteln ihren Körper durch. Sie beginnen mit den Händen, dann kommen die Arme dazu. Es schließen sich die Beine, der Rumpf und der Kopf an. Am Ende ist der ganze Körper in Bewegung und alle Körperteile werden durchgeschüttelt.



Bild: Salbert 2006, S.113

Wahrnehmungsübungen

Atembeobachtung (Bauchatmung)

Material: 1 Papierschiffchen pro Kind

Diese Übung knüpft thematisch an die Atemübung aus dem Autogenen Training der letzten Stunde an. Durch die Beobachtung des Atems wird der Geist von anderen, äußeren Wahrnehmungen abgezogen. Die Atembeobachtung ist eine einfache, aber elementare Entspannungsübung, die ein innerliches Zur-Ruhe-Kommen bewirkt.

Bei der Bauchatmung wölbt sich der Bauch gut sichtbar nach außen. Beim Einatmen füllt sich zunächst der Bauch und dann der Brustraum mit Luft, während beim Ausatmen zuerst die Brust und dann der Bauch nach innen sinken.

Ablauf: Der Lehrer bittet die Schüler, ihre Schiffchen zu holen, die sie in der letzten Stunde gebastelt haben. Dann sollen sie sich in Rückenlage auf ihre Matten legen. Nun setzt sich jedes Kind sein Schiff auf den Bauch und beobachtet was passiert. Mit dem

Atem wird sich das Schiff auf und ab bewegen. Lehrer: „So wie sich die Wellen das Schiff auf und ab bewegen, so geht auch euer Bauch beim Atmen hoch und runter. Hoch und runter und hoch und runter. Beobachtet das Schiff, dann seht ihr wie euer Atem geht.“ Wichtig ist der Hinweis des Lehrers, dass die Schüler ihre Atmung nur beobachten, aber nicht künstlich verändern sollen.

Variation der Übung: Die Schiffchen werden vom Bauch genommen. Jetzt legen die Kinder beide Hände übereinander auf ihren Bauch und schließen die Augen. Mit geschlossenen Augen können sie den Atemfluss noch viel besser spüren als mit geöffneten, weil sie keinen optischen Reizen von außen ausgesetzt sind. Wenn die Schüler die Bauchatmung einige Zeit im Liegen geübt haben, können sie sie später auch im Sitzen oder Stehen durchführen.

Entspannungsteil

PM: „In der Speisekammer“ (70)

Die folgende Geschichte mit den dazugehörigen Übungen stellt eine Hinführung zur Progressiven Muskelentspannung für Kinder dar. Der Lehrer erzählt die Geschichte und macht die jeweiligen Bewegungen vor. Die Kinder spielen die Geschichte und ahmen die Bewegungen nach.

„Früh am Morgen stehen wir auf und weil wir noch so müde sind, müssen wir erst einmalkräftig gähnen.“

Bewegungen: Mehrmals den Mund weit öffnen und dann deutlich hörbar ausatmen.

„Jetzt machen wir zusammen Frühsport.“

Bewegungen: Die Fäuste ballen, die Arme mehrmals anwinkeln und den Bizeps anspannen. Danach die Arme nach unten fallen lassen und ausschütteln.

„Nun gehen wir in die Küche und schauen, was es im Kühlschrank zum Essen gibt. Ah, da ist die bunte Dose. Was da wohl drin ist. Wir öffnen sie: Stinkkäse: ihhhh!

Bewegungen: Mehrmals schnüffeln und die Nase rümpfen.

„Wir stellen die Dose zurück in den Kühlschrank und holen lieber eine Apfelsine zum Auspressen heraus. Wir schneiden sie auf und pressen sie in einer Zitronenpresse aus.“

Bewegungen: Press- und Drehbewegungen, abwechseln mit der rechten und der linken Hand.

„Jetzt trinken wir den Saft aus der Presse. Aber was ist das? Der Saft ist ganz sauer.“

Bewegungen: Mehrmals das Gesicht verziehen.

„Da essen wir doch lieber ein Butterbrot mit Käse. Beißt nur hinein in euer schönes Brot.“

Bewegungen: Kaubewegungen

„Plötzlich hören wir ein lautes Geräusch aus der Speisekammer nebenan und erschrecken uns.“

Bewegungen: Der Mund und die Augen werden weit aufgerissen.

„Ist da jemand in der Speisekammer oder spukt es hier sogar?“

Bewegungen: Die Schulter fragend hochziehen.

„Jetzt sind wir mutig. Wir atmen tief in unsren Bauch hinein und machen dann die Speisekammer auf. Da kommt die Katze Minka heraus und miaut. Die ganze Nacht war die arme Katze in der Speisekammer eingesperrt. Arme Minka.“

Kreativteil

Thema: Muskeln, Knochen und Gelenke (71)

Ziel: eigene Körpervorgänge bewusst wahrnehmen

Material: Schautafel: „Die Knochen“, Schautafel: „Die Muskeln“

1 Arbeitsblatt „Die Muskeln“ für jedes Kind

Buntstifte

Ablauf: Der Kreativteil wird in dieser Stunde mit einem Wissensinput für die Schüler verbunden. Die Kinder sitzen im Kreis und tasten ihren Körper ab. Dabei stellen sie fest, dass es weiche und harte Stellen gibt. Der Lehrer erklärt, dass die harten Teile die Knochen und Gelenke und die weichen die Muskeln sind. Nun schaut sich die Klasse gemeinsam die beiden Abbildungen „Die Knochen“ und „Die Muskeln“ an. Dazu gibt der Lehrer folgende Erklärungen:

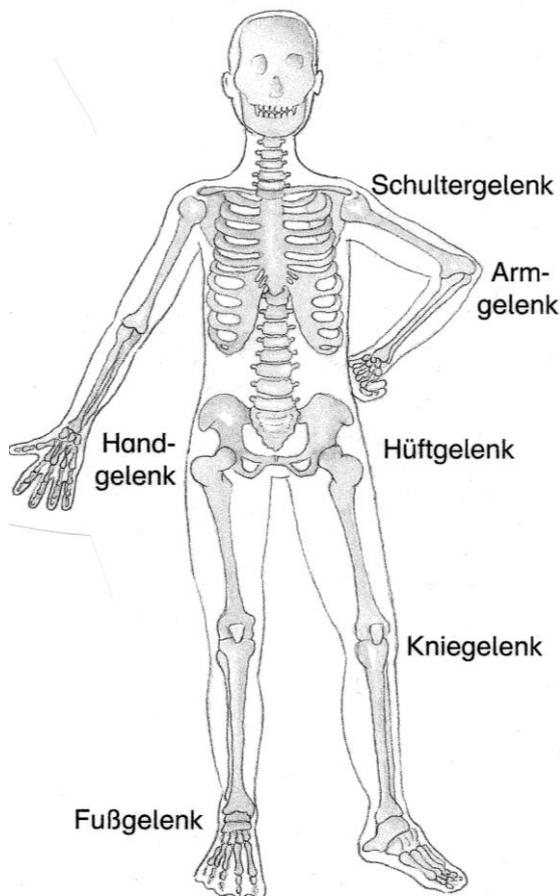
Knochen sind hart, weil sie den Körper aufrecht halten. Ohne Knochen wären wir ganz schlaff und könnten nicht stehen oder gehen.

Um die Knochen herum sind die **Muskeln**. Sie sind so weich wie Gummi. Sie können sich anspannen (zusammenziehen) und entspannen (wieder lösen). Außerdem kann man die Muskeln lang ziehen (dehnen). Weil ihr Muskeln habt, könnt ihr laufen, schwimmen und vieles mehr.

Die Muskeln bewegen die Knochen. Damit das gut funktioniert, sind die starren Knochen durch bewegliche **Gelenke** miteinander verbunden. Mit den Gelenken könnt ihr

euren Körper biegen und drehen. Wenn ihr euch viel bewegt, bleibt euer Körper fit und eure Muskeln werden stark.

Die Knochen



Die Muskeln



Abbildungen: Konfetti. Sachbilderbuch 1998, S. 44 und 45.

Nach dem Betrachten der Abbildungen folgt eine Zeichenübung, die das Thema „Muskeln, Knochen und Gelenke“ vertieft.

Ablauf: Jedes Kind bekommt das Arbeitsblatt „Die Muskeln“ und Buntstifte. Nun soll es überlegen, welche Muskeln es während der Übung „In der Speisekammer“ bewegt hat. Diese Muskeln werden dann von jedem Schüler auf dem Blatt farbig angemalt. Kindern, denen die Aufgabe schwer fällt, macht der Lehrer die Bewegungen noch einmal vor. Bei Bedarf zeigt er auch an seinem eigenen Körper den jeweils beanspruchten Muskel.

Abschluss

In der Abschlussreflexion fasst der Lehrer wieder die wichtigsten Punkte der Stunde zusammen und fragt, wer zu den verschiedenen Übungen noch etwas sagen möchte. Es ist wichtig, dass die Kinder lernen ihre Befindlichkeiten zum Ausdruck zu bringen. Aufschlussreich ist es für den Lehrer, inwiefern die Schüler schon einen Zusammenhang zwischen der Theorie (Körper-Schaubild) und den eigenen motorischen Aktivitäten herstellen können.

Auch heute bekommt wieder jedes Kind für seine Mitarbeit einen neuen Tierstempel in sein Stempelheft.

Das Abschlussritual „wandernder Händedruck“ beschließt die Stunde

5.9 Die fünfte Stunde

Unterrichtsverlauf / Zeitplanung

1) Einstimmung

a) Begrüßungsritual: „wandernder Händedruck“ (5 Min.)

2) Bewegungsteil

a) „Schwänzchenspiel“ (10 Min.)

3) Wahrnehmungsübungen

a) Achtsame Rückenmassage: „Mein Blumenbeet“ (15 Min.)

4) Entspannungsteil

a) PM-Übungen: rechter und linker Arm, Gesäß und Beckenboden (15 Min.)

5) Kreativteil

c) Imaginationsübung: „Der innere Garten“ (15 Min.)

d) Zeichenübung: Mein „innerer Garten“ (20 Min.)

6) Abschluss

a) Feedbackrunde und Abschlussritual

(10 Min.)

Einstimmung

Begrüßungsritual: „Wandernder Händedruck“

Nachdem die Kinder in der letzten Stunde auf spielerische Weise mit Muskelanspannungen und – entspannungen vertraut gemacht wurden, beginnen sie heute mit zwei PM-Übungen aus einer Übungsreihe, die in der nächsten Stunde weitergeführt werden wird.

Bewegungsteil

„Schwänzchen-Spiel“

Ablauf: Heute gibt es ein sehr lebendiges Spiel, was den Schülern immer viel Spaß macht. Jedes Kind hat drei Wäscheklammern („Die Schwänzchen“) gut sichtbar an den hinteren Bund der Hose angesteckt. Bei lebhafter Musik bewegen sich jetzt alle Schüler sehr flott gehend durch den Raum. Immer wenn die Musik stoppt, versucht ein jeder ein „Schwänzchen“ von einem anderen zu stehlen und befestigt die „Beute“ dann an der eigenen Kleidung. Wer am Ende die meisten „Schwänzchen“ (Klammern) erbeutet hat, ist der Dschungelkönig.

Wahrnehmungsübungen

Partnerübung: „Mein Blumenbeet“ (Diese Übung stammt aus einem Reader, den Petra Karl während meiner Ausbildung zum Entspannungspädagogen ausgeteilt hat.)

Bei dem folgenden Rückenspiel wird eine Geschichte auf dem Rücken einer Person mit den Händen nachgespielt. Da solche Spiele für die Kinder noch unbekannt sind, gibt der Lehrer die Bewegungen bzw. Berührungen vor. Die Übung schult die taktile Wahrnehmung und verbessert die Körperwahrnehmung.

Ablauf: Die Schüler tun sich paarweise zusammen. Ein Kind legt sich in Bauchlage auf die Matte und ist von nun an das Blumenbeet, auf dem Blumen gepflanzt werden. Das andere Kind ist der Gärtner, der sein Blumenbeet bearbeitet.

Der Lehrer gibt folgende Anweisungen: Im Garten möchte der Gärtner Blumen pflanzen, dazu:

- *lockert er die Erde (den Körper leicht hin und her rollen)*
- *hebt er die Löcher für die Blumen aus (die Fingerspitzen greifen behutsam in die Haut)*
- *pflanzt er die Blumen ein (die Daumen drücken in die Haut)*
- *füllt er die Löcher mit Erde auf und klopft sie fest (mit der flachen Hand leicht über den Rücken klopfen)*
- *nun harkt er das Beet (die Finger greifen vorsichtig in die Haut)*
- *jetzt gießt er die Blumen (leichtes Trommeln der Fingerspitzen auf dem Rücken)*
- *auf einmal scheint die Sonne auf das schöne Beet (die Sonnenstrahlen werden mit den Zeigefingern auf den Rücken gemalt)*
- *zum Schluss streicht noch ein leichter Windhauch über das Beet (die Rückengeschichte wird durch ein leichtes Abstreifen des Körpers von oben nach unten beendet)*

Nach Beendigung der Übung soll das massierte Kind nicht sofort aufstehen, sondern mit geschlossenen Augen noch einen Moment nachspüren. Wenn es dann die Augen öffnet, fragt der „Gärtner“: Waren meine Berührungen angenehm für dich? Danach kommt es zum Rollentausch.

Entspannungsteil

*Vor der nun folgenden PM erklärt der Lehrer den Schülern noch einmal, dass man Muskeln anspannen und entspannen kann (siehe 4. Stunde). Dann gibt er das **Motto** für die PM-Übungen bekannt, welches lautet: **“Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann.”** Jede der folgenden Übungen wird von den Kindern unter Anleitung zwei- bis dreimal durchgeführt.*

PM: rechter und linker Arm („Schwamm ausdrücken“)

Übungsanleitung: (72)

Das Spüren:

Lehrer: “Legt euch bequem auf euren Rücken, die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind lang ausgestreckt. Schließt eure Augen. Konzentriert euch jetzt nur noch auf euren Körper und spürt wie er auf der Unterlage liegt. Achtet darauf, wie euer Atem

*ganz von selbst ein und aus geht. Ruhig und regelmäßig geht er ein und aus.
Geht mit eurer Aufmerksamkeit nun zu eurer stärkeren Hand. Stellt euch vor, ihr greift mit dieser Hand einen nassen Schwamm.*

Das Anspannen:

Hebt eure Hand und euren Arm nun etwas vom Boden ab und drückt den Schwamm langsam aus. Drückt so fest zu, so dass jeder Tropfen Wasser aus dem Schwamm heraus kommt. Noch einen Moment fest drücken.

Das Entspannen und Fühlen:

*Jetzt den Schwamm loslassen. Lasst die Hand mit dem Arm locker auf die Matte sinken. Wie fühlen sich eure Hand und euer Arm jetzt an? Was spürt ihr in euren Muskeln? Gibt es einen Unterschied zu vorher?
Nachdem die Kinder 30 Sekunden Zeit zum Nachspüren hatten, wird die Übung mit der anderen Hand wiederholt.*

PM: Gesäß- und Beckenboden („Der Reiter“)

Übungsanleitung: (73)

Die „Reiter-Übung“ wird auf Stühlen durchgeführt und erfordert kein Umräumen in der Klasse. Deshalb kann sie bei Bedarf auch jederzeit während einer Unterrichtsstunde durchgeführt werden.

Das Spüren:

Die Schüler sitzen mit gespreizten Beinen umgekehrt auf einem Stuhl wie auf einem Pferd. Die Stuhllehne stellt den Pferdekopf dar. Nun spüren die Kinder in ihr Gesäß hinein. Der Lehrer bereitet die Schüler verbal darauf vor, dass sie gleich ihren Po zusammenkneifen sollen.

Das Anspannen:

Auf das Kommando „Jetzt anspannen“ spannen die Kinder ihre Gesäßmuskeln an, so dass diese ganz hart werden. Dadurch hebt das Becken etwas vom Stuhl ab. Lehrer: „Haltet euren Po noch einen Moment fest angespannt!“

Das Entspannen und Fühlen: *Mit dem Kommando „Jetzt los lassen!“ geben die Schüler die Kontraktion auf. Sie spüren jetzt wieder in Ihren Gesäßmuskel hinein, der warm und weich geworden ist.*

*Dann folgt die **Rücknahme**: „Kommt nun in eurem Tempo wieder in diesen Raum zurück. Atmet tief ein und aus. Räkelt und streckt euch, als wärt ihr gerade aufgewacht. Nun seid ihr wieder ganz hier und fühlt euch entspannt und ausgeruht.“*

Nach der PM haben die Kinder die Möglichkeit über ihre Empfindungen während der Übungen zu sprechen. Folgende Fragen des Lehrers sind möglich: Habt ihr den Unter-

schied vor und nach dem Anspannen gespürt? Was war für euch angenehm oder unangenehm? Was war schwierig? Nach dem Austausch gibt der Lehrer die Hausaufgabe, nämlich die erlernten Übungen zu Hause zu wiederholen.

Kreativteil

Thema: Imaginationsübung „Der innere Garten“ (74)

Ziel der Übung ist es, bei den Kindern mit Hilfe der geführten Imagination einen inneren Ort der Geborgenheit entstehen zu lassen und ihnen Gefühle der Sicherheit und des Wohlfühlens zu ermöglichen.

Der Kreativphase stelle ich also heute eine Imaginationsübung voran und knüpfe damit thematisch an die Wahrnehmungsübung „Mein Blumenbeet“ aus dieser Stunde an. Die Imaginationsübung „Der innere Garten“ stammt von der Traumtherapeutin Michaela Huber. Für den Gebrauch in der Grundschule habe ich sie etwas verändert.

Lehrer: „Legt euch auf eure Matten und schließt die Augen. Spürt wie euer Atem ein und aus geht. Wenn Gedanken kommen, lasst sie einfach wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Ihr seid jetzt ganz ruhig und entspannt. Euer Atem geht ein und aus ... und ein und aus.“

Stellt euch einmal vor, da ist ein Stück Land, auf dem noch nichts wächst. Es kann groß sein oder etwas kleiner, ganz wie ihr es möchtet. Und nun lade ich euch ein, dort auf diesem Boden etwas anzupflanzen. Was könnte das wohl sein? Sind es Blumen oder Bäume? Vielleicht möchtet ihr auch einen Teich oder einen kleinen Bach anlegen. Richtet den Garten nur so ein, wie ihr ihn gerne haben wollt. Und wenn euch etwas nicht gefällt, könnt ihr es jederzeit wieder verändern.

Nun stellt euch einmal vor, was wohl um euren Garten außen herum ist. Ist es ein Zaun oder eine Mauer oder vielleicht eine Hecke? Nehmt etwas, was aus eurer Sicht am besten passt. Und jetzt seht euch euren Garten von außen an mit seiner Umgrenzung.

Da seht ihr eine Tür. Geht in eurer Vorstellung durch die Gartentür in euren Garten hinein. Schaut euch an, was ihr da alles angepflanzt habt. Die Sonne scheint und die Blumen und die Bäume blühen. Riecht nur, wie angenehm alles duftet. Und hört wie die Vögel singen und die Bienen summen. Vielleicht hört ihr auch das Plätschern von Wasser.

Sucht euch jetzt einmal einen Lieblingsplatz in eurem Garten aus und richtet ihn euch ein. Lasst euch ruhig etwas Zeit dabei. Vielleicht gibt es da eine Hängematte oder eine

Schaukel oder auch etwas ganz anderes, was euch gefällt. Dieser Platz ist nur für euch bestimmt und er ist ein guter sicherer Ort. Ihr könnt jederzeit an diesen Ort zurückkehren. Nur ihr kennt den Weg zu diesem Platz. Macht es euch noch einen Moment ganz gemütlich an eurem guten, sicheren Ort.

Nun verlasst euren Lieblingsplatz und geht wieder zur Gartentür. Dreht euch noch einmal um und seht, wie gut alles gelungen ist in eurem Garten. Verabschiedet euch jetzt und verlasst den Garten durch die Tür.

Die Bilder vom Garten lösen sich nun langsam auf und ihr kommt mit der Aufmerksamkeit wieder zurück in den Klassenraum. Atmet tief ein und aus. Reckt und streckt euch kräftig und öffnet dann die Augen. Jetzt seid ihr wieder ganz hier.“

Nachdem die Imagination abgeschlossen wurde, holt jeder Schüler seinen Zeichenblock und die Buntstifte heraus. In der Phantasie der Kinder wird das Bild eines „inneren Gartens“ entstanden sein. Die künstlerische Umsetzung dieses Bildes ist eine Möglichkeit, mit der es den Kindern gelingen kann, einen Zustand innerer Stabilität und Zuversicht zu erlangen. Das Bild des inneren Gartens steht außerdem stellvertretend für den Raum, in dem es möglich ist auszuruhen und Kraft zu sammeln.

Während des Zeichnens läuft im Hintergrund leise Entspannungsmusik.



Bild: Krüss 1997, S. 19

Abschluss

In der Abschlussreflektion können sich die Schüler zu der Phantasiereise äußern. Den Gefühlen und Eindrücken, die während der Imagination aufgekommen sind, muss Platz eingeräumt werden. Auch das Erzählen stellt eine Möglichkeit der inneren Verarbeitung dar. Wenn sehr viele Kinder zu der Phantasiereise etwas sagen möchten, kann ich als Klassenlehrer dazu auch noch im Fach Deutsch die Möglichkeit geben. Das ist gerechtfertigt, denn in den Lehrplänen des Faches Deutsch kommt dem Punkt „Einander erzählen und zuhören“ eine wichtige Bedeutung zu.

*Nachdem jedes Kind seinen Tierstempel bekommen hat, schließt die Stunde wieder mit dem bekannten **Abschlussritual** „wandernder Händedruck“.*

5.10 Die sechste Stunde

Unterrichtsverlauf / Zeitplanung

1) Einstimmung

- a) Begrüßungsritual: „wandernder Händedruck“ (5 Min.)
- b) Rückmeldungen zu den Hausaufgaben (10 Min.)

2) Bewegungsteil

- a) Bewegungsspiel: „Schmetterlingstanz“ (10 Min.)

3) Wahrnehmungsübungen

- a) Spiel: „Fühle und laufe!“ (10 Min.)

4) Entspannungsteil

- a) PM-Übungen: Schultern und oberer Rücken, Füße und Beine (20 Min.)

5) Kreativteil

- a) Kleine Imaginationsübung: „Mein Mut-Stein“ (10 Min.)
- b) Bemalen des Mut-Steins (15 Min.)

6) Abschluss

a) Feedbackrunde und Abschlussritual

(10 Min.)

Einstimmung

Begrüßungsritual: „Wandernder Händedruck“

Nach dem Begrüßungsritual berichten die Kinder, wie es ihnen zu Hause mit den Übungen der PM erging. Danach kündigt der Lehrer an, dass sie heute noch zwei weitere Übungen der PM lernen werden.

Bewegungsteil

„Schmetterlingstanz“ Material: Pro Kind ein Chiffon- oder Seidentuch

Ablauf:

Lehrer: „Stellt euch vor, dass die Tücher bunte Schmetterlinge sind. Ihr könnt die Schmetterlinge tanzen lassen, indem ihr die Tücher in die Luft werft. Aber sie dürfen erst fliegen, wenn die Musik beginnt. Wenn die Musik leiser wird, werden die Schmetterlinge müde und schweben zum Boden. Ihr setzt euch dann neben euren Schmetterling und ruht gemeinsam aus. Wenn die Musik wieder beginnt, tanzt ihr mit eurem Schmetterling weiter.“

Wahrnehmungsübungen

„Fühle und Laufe!“ (75)

Ablauf:

Immer zwei Kinder gehen zusammen und setzen sich hintereinander. Der Hintere malt dem Vorderen mit dem Finger eine einfache Figur auf den Rücken, die dieser dann im Raum ablaufen soll (z.B. Zickzack, Kreis, Schlangenlinie usw.) Nach drei Figuren ist Wechsel.

Variation: Bei Kindern des 1.Schuljahres kann man auch Buchstaben oder Zahlen malen lassen.

Entspannungsteil

Der Lehrer fragt die Schüler, ob sie noch das Motto für die gleich folgenden PM-Übungen wissen („Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann.“). Dann geht es los.

PM: Schultern und oberer Rücken

Durch das lange Sitzen in der Schule können die Muskeln im Nacken verspannen. Die folgenden PM-Übungen können die Kinder unter Anleitung leicht auch einmal zwi- schendurch ausführen, um im Schultergürtel wieder locker zu werden.

Übungsanleitung: (76)

Das Spüren:

Lehrer: „Setzt euch bequem aber gerade auf euren Stuhl und schließt die Augen. Spürt die Stuhlfläche unter eurem Po und die Stuhllehne an eurem Rücken. Fühlt den Boden unter euren Füßen. Spürt euren Atem. Er geht ein und aus ... und ein und aus. Nun spürt zu euren Schultern hin. Gleich werdet ihr eure Schultern bis zu den Ohren nach oben ziehen.“

Das Anspannen:

Jetzt die Schultern ganz nach oben ziehen! Und noch einen Moment ziehen. Spürt ein- mal, wie sich die Schultern dabei anfühlen.

Das Entspannen und Fühlen:

Jetzt die Schultern loslassen! Spürt, wie weich und warm die Schultern jetzt sind.

Der gleiche Übungsablauf wiederholt sich dann noch einmal mit der Anweisung „Jetzt die Schultern nach vorne ziehen!“ und „Jetzt die Schultern nach hinten ziehen.“

Nachdem die Schüler gespürt haben, wie warm und weich ihre Muskeln im Rücken und in den Schultern geworden sind, kündigt der Lehrer die zweite PM-Übung an. Für die- se bleiben die Schüler auf ihren Stühlen sitzen.

PM: Füße und Beine („die halbe Steinfigur“)

Übungsanleitung: (77)

Das Spüren:

Lehrer: „Sitzt bequem auf dem Stuhl und fühlt eure Beine. Die Oberschenkel, die auf dem Stuhl aufliegen und die Schienbeine, die Richtung Boden führen. Nun geht in Gedanken zu euren Füßen. Spürt wie sie auf dem Boden stehen. Gleich sollt ihr die Zehen in Richtung Schienbein heranziehen und die Fersen fest auf den Boden drücken.“

Das Anspannen:

Jetzt anspannen! Drückt die Fersen fest auf den Boden. Und noch einen Moment fest drücken. Eure Beine sind nun hart wie Stein.

Das Entspannen und Fühlen:

Jetzt loslassen! Spürt in eure Beine hinein. Wie fühlen sie sich an? Gibt es einen Unterschied zu vorher? Sind sie weich und warm?

Nachdem die Schüler noch einen Moment nachgespürt haben, wird die Übung mit der **Rücknahme** beendet.

Im Anschluss an die beiden PM-Übungen haben die Kinder wieder die Möglichkeit, mit dem Lehrer über ihre Empfindungen während der Übungen zu sprechen. Zu Hause sollen die Schüler die erlernten Übungen möglichst täglich wiederholen.

In einem nächsten Schritt würde ich mit den Kindern üben, den Körper als Ganzes anzuspannen („Die ganze Steinfigur“). Für diese Stunde wird das aber zu viel.

Kreativteil

Thema: „Mein Mut-Stein“

Material: glatte Steine (für jedes Kind einen), Plaka-Farben, Pinsel, Wasserglas, Glanzlack, Zeitungspapier

Ziel: Kinder sind von Steinen fasziniert. Sie spielen gerne mit ihnen. Man kann einen schönen Stein am Hals tragen oder ihn einfach nur in die Hosentasche stecken und immer dabei haben. Steine können die im Kind verborgenen, eigenen Heilkräfte anregen. Ein Mut-Stein kann ein gutes Mittel gegen Angst sein. Vielleicht hat ein Kind Angst auf dem Schulweg, oder Angst vor älteren Schülern oder Angst vor einer Klassenarbeit. Der Mut-Stein kann dem Besitzer Kraft geben, der Angst mutig entgegen zu treten.

Übungsablauf: Der Lehrer sitzt mit den Kindern im Kreis. In der Mitte steht ein Korb mit Kieselsteinen. Jedes Kind darf sich einen Stein aus dem Korb nehmen. Nun schließen die Kinder die Augen und atmen ruhig und tief. Sie spüren wie der Stein in ihrer Hand liegt und wie er sich anfühlt. Dann sagt der Lehrer: „Den Stein, den ihr in der Hand habt, ist ein ganz besonderer Stein. Das Besondere an ihm ist, dass er euch Mut

geben kann. Immer wenn ihr einmal Angst habt, müsst ihr den Stein nur fest mit eurer Hand umschließen, dann wird er euch helfen. Es gibt aber noch ein kleines Geheimnis. Der Stein kann seinen Zauber nur entfalten, wenn ihr ihn schön anmalt. Bemalt den Stein so wie ihr möchtet und dann wird es ab heute euer Mut-Stein sein.“

Nach dieser kleinen Imagination gehen die Schüler an die Tische und bemalen ihre Steine. Am nächsten Tag besprüht der Lehrer die getrockneten Steine mit Glanzlack. Danach kann jedes Kind seinen Stein mit nach Hause nehmen.

Abschluss

Das Ende der heutigen Stunde stellt auch den Abschluss der Unterrichtseinheit „Entspannung“ dar. In der Reflexion geht es darum, noch einmal einen Blick zurück, aber auch nach vorne zu werfen. Folgende Lehrerfragen bieten sich an:

- *Welche Übungen haben euch gefallen?*
- *Gab es Übungen, die euch keinen Spaß gemacht haben?*
- *Was ist euch leicht oder schwer gefallen?*
- *Könnte euch Entspannungstraining in der Schule helfen? Wieso?*
- *Wer möchte zu Hause mit dem Entspannungstraining weiter machen?*
- *Mit welcher Methode könnt ihr am besten entspannen?*
- *Gibt es etwas, das euch von der Entspannung abhält?*
- *Gibt es vielleicht einen „Trick“ dabeizubleiben?*

*Nach der Abschlussreflexion bekommt jedes Kind den letzten Tierstempel. Die Stunde schließt mit dem **Abschlussritual** „wandernder Händedruck“.*

6 *Schlussbetrachtung*

„Hiersein ist herrlich“ (78)

In einer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft wird es immer schwieriger mit sich selbst in Kontakt zu bleiben. Das Leben vieler Menschen ist durch ein permanentes geistiges Woanders-Sein bestimmt. Das beobachtete ich u.a. auch bei den Schülern, die ich unterrichte und für die ich meinen Entspannungskurs geplant habe.

Ich wollte mit meiner Kurskonzeption zeigen, dass man Kinder in den gegenwärtigen Moment führen kann, in welchem sie sowohl entspannt als auch hellwach sind. Im Lernen über die Körpererfahrungen oder die Imaginationen sollten die SS. also dahin kommen sich zu entspannen und gleichzeitig aufmerksamer zu werden. Wenn es uns gelingt, ganz mit dem jetzigen Moment in Kontakt zu treten, dann kann das „Hiersein“ wirklich herrlich sein, ganz so wie es in dem Zitat von Rilke (s.o.) zum Ausdruck kommt.

Ich wollte meinen Schülern auch vermitteln, dass Entspannen und zur Ruhe kommen etwas Angenehmes sein kann, das Spaß macht. Deswegen habe ich mich bemüht ein abwechslungsreiches und breit gefächertes Programm zusammenzustellen.

Meine Kurskonzeption ist so angelegt, dass die Kinder auch zu Hause regelmäßig üben müssen. Das festigt die erlernten Entspannungsmethoden und kultiviert Entspannung als einen selbstverständlichen Teil des täglichen Lebens.

Es war mir wichtig, die Eltern von Anfang an in das Projekt mit einzubeziehen. Ich wollte damit einerseits meine Arbeit in der Schule transparent machen und andererseits die Hilfe der Eltern für das häusliche Üben der Kinder sicher stellen.

Meine Arbeit steht nun unmittelbar vor dem Abschluss, nachdem ich sie dreieinhalb Monate im Geiste mehr oder weniger immer bei mir getragen habe. Ich bin mit dem Ergebnis zufrieden und kann mir sagen „Das hast du gut hingekriegt.“

In einem nächsten Schritt möchte ich die Kurskonzeption nun mit meiner ersten Klasse ausprobieren. Wenn das gut funktioniert, kann ich mir vorstellen im Anschluss eine Entspannungs-AG an meiner Schule anzubieten.

Um mit der Umsetzung des Entspannungskurses in meiner Klasse zu beginnen, heißt es nun ganz konkret zu werden und vorausschauend zu planen. Was hindert mich eigentlich noch daran?

Das konkrete in Angriff nehmen von Projekten stellt für mich schon immer eine Hürde dar, weswegen ich es auch gerne hinauszögere. Dahinter steht das Unbehagen mich nun festlegen müssen. Das Festlegen vermeide ich oft dadurch, dass ich mich in Einzelheiten verliere und dabei auch schon mal der Blick für das große Ganze verloren geht. Beim Schreiben meiner Arbeit haben mich manche Teilaspekte wie z.B. die Neurobiologie der Entspannung so sehr interessiert, dass ich nach immer noch mehr Literatur zu dem Thema gesucht habe. Nachdem ich viel zu dem Teilaspekt gelesen hatte, merkte ich, dass dabei eine ganze Menge Zeit vergangen war und ich mich nun endlich anderen Aspekten der Arbeit zuwenden musste.

Ich bin stets auf der Suche nach dem Neuen, Unbekannten, auch wenn es nur in Gedanken ist. Alles, was festgelegt und unveränderlich ist, löst in mir erst einmal ein Unbehagen aus. Ich liebe Prozesse der Expansion und Erforschung, die den Charakter des Unvorhersehbaren haben.

*Im Sinne der Psychosynthese ist das meine Teilpersönlichkeit, die ich „**der Suchende**“ nennen würde. Diese Teilpersönlichkeit hat viel Energie und bringt mich geistig wie körperlich in Bewegung. Ich weiß aus Erfahrung, dass es nicht gut ist, wenn ich die Impulse, die aus dieser Teilpersönlichkeit kommen, unterdrücke.*

*Die beschriebene Teilpersönlichkeit darf aber nicht zu dominant werden, weil sie sonst dafür sorgt, dass ich mich verzettele und den Überblick verliere. Ich möchte ihr deshalb die Teilpersönlichkeit „**des Bewahrers**“ zur Seite stellen. Die innere Stimme des Bewahrers könnte mir z.B. in Bezug auf meine Arbeit sagen: „Es ist gut, was du geschaffen hast. Nun schließe es ab und erfreue dich auch einmal daran. Du musst nicht nach immer weiteren Verbesserungen suchen. Genau so, wie es jetzt ist, ist es gut.“*

In Bezug auf meine Schüler könnte ich mich darüber freuen, dass ich ein attraktives Konzept erarbeitet habe, das nun bald im Unterricht zum Einsatz kommen kann. Und in Bezug auf die Eltern könnte ich zeigen, dass ich meine Kompetenzen als Grundschullehrer um ein wichtiges Feld erweitert habe.

Es gibt eine Meditation meines Meditationslehrers, die mich immer ganz besonders anspricht. Diese Meditation heißt: „Der nicht suchende Geist“. Eigentlich brauchen wir nichts zu suchen, weil alles schon da ist. Vollkommen und vollendet in uns angelegt.

Leider vergesse ich das aufgrund früher Konditionierungen allzu leicht; die Teilpersönlichkeit des Suchenden ist eine „Überlebensstrategie“ aus früher Kindheit. Es ist die Suche nach besonderen Leistungen, um vor den Augen des Vaters bestehen zu können.

In diesem Sinne könnte mir die Teilpersönlichkeit „des Bewahrers“ zur Seite stehen, um meine Suchbewegung zumindest zeitweise zu unterbrechen.

Diese Suchbewegung hat aber auch dazu geführt, dass ich nach Wuppertal gefahren bin, um mich bei Ursel Neef zum Entspannungspädagogen ausbilden zu lassen. Die Ausbildung hat mich fachlich ein gutes Stück weiter gebracht, denn ich habe Ursel stets als sehr kompetente Kursleiterin erlebt, die die Inhalte gut vermitteln kann.

Eine andere Sache fernab von Ursels fachlichen Qualitäten wird mir aber noch viel länger in Erinnerung bleiben. Ich habe mich nämlich in Ursels Haus stets willkommen geheißen gefühlt und das begann schon bei der freundlichen Begrüßung an der Haustür. Insofern fand ich die Ausbildung nicht nur fachlich, sondern auch persönlich sehr bereichernd.

In diesem Sinne möchte ich meine Arbeit nun mit einem Zitat von C.G. Jung abschließen:

„Lerne deine Technik gut. Aber sei darauf vorbereitet, sie fallen zu lassen, wenn du die menschliche Seele berührst.“

7 Anmerkungen

- 1) *Stichwort „Stress“ . In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. (Abgerufen: 20.01.2012)*
- 2) *Stichwort „Stresshormone“ . In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. (Abgerufen: 20.01.2012)*
- 3) *Stichwort „Stressor“ . In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. (Abgerufen: 21.01.2012)*
- 4) *Bauer 2006, S. 15 f.*
- 5) *Bauer 2006, S. 13*
- 6) *Nass 2011, S. 1*
- 7) *Ruppert 2004, S. 72*
- 8) *Hache 2007, S. 3*
- 9) *Storch, Küttel, Stüssi 2005, S.31*
- 10) *Ebd.*
- 11) *Kersig 2009, S.60*
- 12) *Hache 2007, S. 3*
- 13) *Hampel/Petermann 2003, S. 3f.*
- 14) *Vgl. Zeit Magazin Nr. 32, 2009, S.14*
- 15) *Ebd.*
- 16) *Ebd.*
- 17) *Petermann, Vaitl 2004, S.21*
- 18) *D` Amelio 2009, S. 2 f.*
- 19) *Dazu hat u.a. der Gießener Neurowissenschaftler Ulrich Ott intensiv geforscht. Empfehlenswert finde ich sein Buch „Meditation für Skeptiker“ (2010).*
- 20) *Ayres 1984, S. 6ff*
- 21) *Petermann 2010, S.40*
- 22) *Hessisches Kultusministerium 2011, S.1*
- 23) *Ebd.*
- 24) *Lenniger 1995, S.15*
- 25) *Lenniger 1995, S.12*
- 26) *Ebd.*
- 27) *Lenninger 1995, S. 16*
- 28) *Meier 2004, S. 143*
- 29) *Tolle 2003, S. 11*
- 30) *Tolle 2003, S.13*

- 31) Hüther, 2005b, S. 24
- 32) Overmann 2002
- 33) Hüther, 2005a, S. 11
- 34) Hüther 2005b, S. 9
- 35) Hüther in: Baisch-Zimmer/Petrig 2011, S.18
- 36) Reddemann 2000, S. 2
- 37) Kast 2008, S.2
- 38) Kast 2008, S.5
- 39) Kast 2008, S.6
- 40) Egli 1999, S.114
- 41) Petermann/Wiedebusch 2008, S.5
- 42) Altner 2009, S.72
- 43) Ebd.
- 44) Schröder 2004, S. 25 ff.
- 45) Salbert 2006, S. 100
- 46) Petermann 2010, S.82
- 47) Petermann 2010, S. 83 ff.
- 48) Halbfas, 1988, S.83
- 49) Brunner, 1998 S. 8 f.
- 50) Tausch, Reinhard zitiert nach Simma, o.J. S. 2
- 51) Petermann 2010, S100 ff.
- 52) Kaltwasser 2008, S.12
- 53) Ebd.
- 54) Salbert 2006, S. 108 f.
- 55) Ebd. S. 109 f.
- 56) Ebd. S. 115
- 57) Quante 2008, S.63
- 58) Salbert 2006, S. 115
- 59) Ebd. S. 74
- 60) Ebd. S.77
- 61) Ebd. S. 83
- 62) Quante 2008, S.49
- 63) Salbert 2006, S. 97 f.
- 64) Ludwig 2006 S. 5 f.
- 65) Kersig 2009, S.47 ff.
- 66) Salbert 2006, S.97f.
- 67) Spohr/Stahlbaum/Beisenkamp 2008, S.50
- 68) Salbert 2006, S.97f.

- 69) *Ebd. S.113*
- 70) *Ebd. S. 113 f.*
- 71) *Ebd. S. 110 f.*
- 72) *In Anlehnung an Quante 2008, S. 94 f.*
- 73) *Salbert 2006, S.116*
- 74) *In Anlehnung an: Huber 2006 S.65 ff.*
- 75) *Quante 2008, S. 89)*
- 76) *aus: Salbert 2006, S.121 f.*
- 77) *Salbert, 2006, S.116*
- 78) *Rilke 2004, S. 654*

8 Literaturverzeichnis

Bücher

Altner, Nils: Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Kösel Verlag. München 2009

Ayres, A. Jean: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Springer Verlag. Berlin 1984

Baisch-Zimmer, Saskia / Petrig, Gabriele: Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2011

Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers . 7. Auflage. München 2006

Brunner, Reinhard: Hörst du die Stille? Meditative Übungen mit Kindern. Kösel Verlag 1998

Damasio, A.: Descartes Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List. München 1994

Egli, Rene': Das Lola-Prinzip. Die Vollkommenheit der Welt. Editions d `Olt. Oetwil a.d.L. 1999

Gebert, Astrid; Holthus Wilhelm; Mölders, Rita; Pieler, Mechthild; Sinzinger, Gerti: Konfetti. Sachbilderbuch. Moritz Diesterweg Verlag. Frankfurt am Main 1998.

Halbfas, Hubertus: Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 2. Patmos-Verlag, Düsseldorf 1988

Hampel, Petra / Petermann, Franz: Antistressstraining für Kinder. 2.Auflage Beltz Verlag. Weinheim 2003

Hessisches Kultusministerium: Schule und Gesundheit. Heft „ Bewegung“. Wiesbaden 2011

Huber, Michaela: Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Jungfermann Verlag. Paderborn 2006

Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Vorlesungsskript im Rahmen des Symposiums „Die Kraft innerer Bilder und Visionen“ vom 30.9. – 1.10.2005 in Heidelberg. 2005a

- Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen 2005b*
- Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule. Stille – Inseln im Unterricht. Entspannung und Konzentration. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2008.*
- Kersig, Susanne: Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und Belastung. 2. Auflage. München 2009*
- Krüss, James: Jenny und Jonny auf Reisen. Wie sich Kinder unsere Welt wünschen. Verlag Butzon & Bercker. Kevelaer 1997*
- Lazarus, R. S.: Psychological stress and coping in adaption and illness. Intern. J. of Psychiat. in Med., 1974, 5, 321 – 333*
- Lenninger, Isolde: Lehrer – Bücherei: Grundschule. Entspannung und Konzentration. Frankfurt am Main 1995*
- Liebertz, Charmaine: Das Schatzbuch ganzheitlichen Lernens. Grundlagen, Methoden und Spiele für eine zukunftsweisende Erziehung. Don Bosco Verlag. München 8. Auflage 2009*
- Lohaus, A./Fleer, B./Freitag, P./Klein-Heßling, J.: Fragebogen zur Erhebung von Streßerleben und Stressbewältigung im Kindesalter (SSK). Handanweisung. Göttingen 1996*
- Meier, M.: Neuropädagogik. Entwurf einer neuropädagogischen Theorie.aisthetischer Erziehung und Möglichkeiten ihrer praktischen Umsetzung auf der Grundlage interdisziplinärer Erkenntnisse aus Pädagogik, Psychologie und Hirnforschung. Marburg: Tectum Verlag 2004*
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München 2010*
- Petermann, F. / Vaitl, D.: Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch . 3. Auflage. Beltz Verlag Weinheim 2004.*
- Petermann, Franz; Wiedebusch, Silvia: Emotionale Kompetenz bei Kindern. Hofgreffe Verlag. 2. Auflage. Göttingen 2008*
- Petermann, Ulrike: Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch. Weinheim und Basel 2010*

Proßowsky, Petra: *Kinder entspannen mit Yoga. Kleine Übungen für die Grundschule und den Kindergarten.* Verlag an der Ruhr. Mülheim an der Ruhr 1996

Quante, Sonja: *Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung.* Borgmann Verlag. 3. Auflage. Dortmund 2008

Rilke, Rainer Maria: *Rilke Reloaded. Gesammelte Gedichte. Der Reader zum Rilke Projekt.* 2. Auflage. Goldmann Verlag. München 2004

Salbert, Ursula: *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder.* Ökotopia Verlag. Münster 2006.

Tolle, Eckhart: *Stille spricht.* München. 2003

Zeit Magazin Nr. 32, 2009

Internetquellen

D`Amelio, Roberto: *Entspannung und Entspannungsverfahren* (2009).

In: [http://www.uniklinikumsaaland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken_und_Institute/Medizinische_Kliniken/Innere_Medizin_IV/Patienteninfo/Psychologe/Entspannung_Entspannungsverfahren STUDIENBRIEF.pdf](http://www.uniklinikumsaaland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken_und_Institute/Medizinische_Kliniken/Innere_Medizin_IV/Patienteninfo/Psychologe/Entspannung_Entspannungsverfahren_STUDIENBRIEF.pdf) (Letzter Zugriff: 04.02.2012)

Hache, Birgit (2007): *Copingstrategien bei chronisch kranken Patienten (Abschlussarbeit HÖFA 1).*

(In: http://www.pflegeportal.ch/pflegeportal/pub/HoeFa_Arbeit_Hache_748_1.pdf (Letzter Zugriff: 01.02.2012)

Kast, Verena: *Zuunterst ist daher die Psyche Welt. Imagination Als Verbindung von innen und außen* (2008). In: <http://www.verena-kast.ch/Imagination.pdf> (Letzter Zugriff: 19.02.2012)

Ludwig, Ulrike: *Imaginationsübungen – Tipps und Tricks* (2006). In:

<http://www.ludwig-ulrike.de/doc/artikel/imaginationhp.html> (letzter Zugriff: 30.03..2012)

Nass, Eckhard (2011): *Merkblatt: Wege der Entspannung.* In: <http://www.dg-e.de/> (Letzter Zugriff: 27.01.2012)

Overmann, Manfred: *Emotionales Lernen: Sentio, ergo cognosco* (2002). In:

<http://www.ph-ludwigsburg.de/html/2b-frnz-s-01/overmann/baf5/5m.htm> (Letzter Zugriff: 11.02.2012)

Reddemann, Luise: *Trauma und Imagination. Vortragskript im Rahmen der Psychotherapiewoche auf Langeoog 2009* In: <http://www.traumhaus-bielefeld.de/wp-content/uploads/Luise-Reddemann-Trauma-und-Imagination-2000.pdf> (Letzter Zugriff: 18.02.2012)

Ruppert, Wolfgang (2004): *Stress und Stressbewältigung – ein Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Schule*. In: <http://web.uni-frankfurt.de/fb15/didaktik/veroeff/FfmBeitraegeI/STREßBEWÄLTIGUNG.pdf>. (Letzter Zugriff: 29.01.2012)

Schröder, Ina: *Chancen und Grenzen von Entspannung in der Grundschule - Möglichkeiten einer kindgerechten Umsetzung* (2004). In: <http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/44827.html> (Letzter Zugriff: 25.02.2012)

Simma, Christoph: *Überlegungen zur Achtsamkeit in der Schule. Leben und Lernen in der Schule*. Rankweil. O.J.. In: [http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/documents/Ueberlegungen zur Achtsamkeit in der Schule.pdf](http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/documents/Ueberlegungen_zur_Achtsamkeit_in_der_Schule.pdf) (Letzter Zugriff: 01.03.2012)

Spohr, Karina / Stahlbaum, Anja / Beisenkamp, Anja: *Bewegung und Entspannung mit Kindern. Ein fächerübergreifendes Unterrichtsmaterial in Anlehnung an das LBS – Barometer* (2008). In: <http://www.lbs.de/rlp/lbs/pics/upload/tfmedia1/HBVAAAnGaOJl.pdf> (Letzter Zugriff: 25.03.2012)

Stichwort „Stress“. In: *Wikipedia, Die freie Enzyklopädie*. Bearbeitungsstand: 20.01.2012. URL: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Stress&oldid=101168894> (Letzter Zugriff: 20.01.2012)

Stichwort „Stresshormone“. In: *Wikipedia, Die freie Enzyklopädie*. Bearbeitungsstand: 20.01.2012. URL: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Stress&oldid=101168894> (Letzter Zugriff: 20.01.2012)

Stichwort „Stressor“. In: *Wikipedia, Die freie Enzyklopädie*. Bearbeitungsstand: 21.01.2012. URL: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Stress&oldid=101168894> (Letzter Zugriff: 21.01.2012)

Storch, Maja / Küttel, Yvonn / Stüssi, Ann-Christin (2005): *Gut geschützt gegen Stress. Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM*.

In: <http://www.majastorch.de/download/Lehrergesundheit.pdf> (Letzter Zugriff:
04.02.2012)

Erklärung:

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel:

„Ganz entspannt im Hier und Jetzt – Ein kindgemäßes Entspannungskonzept für die Grundschule“

selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen verwendet habe.

Petersberg, den 5. Mai 2012

Alfred Seifert