

Saskia Baisch-Zimmer

PÄDAGOGIK

# Entspannungsmomente für Schülerinnen und Schüler

Kraft und Ruhe im Unterricht finden



**BELTZ**

welche die Person in ihrem Inneren berühren können, ist es wichtig, anschließend Raum für Äußerungen anzubieten. Gerade am Anfang ist dafür auch mehr Zeit einzuplanen. Jede Schülerin und jeder Schüler sollte auf freiwilliger Basis Gelegenheit haben, seine Erfahrungen zu benennen. Da es das Ziel ist, sich selbst wieder besser spüren zu können, sollte dabei die sprachliche Distanzierung von der eigenen Person mit dem Wort »man« völlig vermieden werden.

- Fragen an die Kinder und Jugendlichen können lauten: Was habt ihr erlebt? Was hat euch an der Übung gefallen? Wie fühlt ihr euch jetzt?
- Bei Jüngeren bietet sich auch das Zeichnen von Bildern, Kneten oder das Aufschreiben kleiner Episoden an.
- Bei geübten Klassen und bei Zeitmangel kann es auch genügen, die Schülerinnen und Schüler zu bitten, per Daumen anzuzeigen, ob sie sich durch die Übung besser, gleich oder schlechter fühlen. Letzteres kommt in der Regel nicht vor. Ein Einzelgespräch mit davon Betroffenen könnte dann aber in der Pause durchgeführt werden.

## Umgang mit möglichen Störungen

- Bei der Durchführung einiger Entspannungsübungen stört der Schulgong. Beginnen Sie daher so, dass er während der Entspannungsphase nicht ertönt.
- Es kann vorkommen, dass zum Beispiel ein verspäteter Schüler, eine Kollegin oder der Hausmeister während des Unterrichts den Raum betritt. Das Anbringen eines Hinweisschildes an der Tür während einer Entspannungsübung vermeidet dies.
- Autogeräusche, Telefonklingeln, ein normaler Husten oder ein Lachen eines Beteiligten kann jederzeit in die Entspannungsübungen mit integriert werden. Dabei hilft ein Satz nach folgender Art: *»... und auch Geräusche, die du im Außen wahrnehmen kannst, können dich bei deiner Entspannung begleiten ... denn auch sie helfen dir dabei ... noch tiefer zu sinken ... und noch mehr loszulassen ...«* oder *»... und das Lachen, das du hörst, kann auch in dir selbst die Freude entstehen lassen, die automatisch eintreten kann, wenn du weißt, dass du Zeit nur für dich hast ... um zu entspannen und loszulassen ...«* oder *»... und wenn du merkst, dass du husten musst, dann ist das vollkommen in Ordnung«*.
- Es ist sinnvoll, schon vor einer Entspannungsübung den

Schülerinnen und Schülern die Erlaubnis zu geben, lachen oder husten zu dürfen. Gerade wenn sie denken, dies sei verboten, steigt der Drang danach, es tun zu müssen.

- Bei Eintreten außergewöhnlicher Umstände oder wenn die Schülerinnen und Schüler besonders unruhig sind, kann eine Entspannungsübung vorzeitig abgekürzt und beendet werden. Dies kann jederzeit mit einer entsprechenden Formulierung wie folgt geschehen: *»... und auch die Geräusche, die dich umgeben, begleiten dich bei der Entspannung ... die du nun mithineinnehmen kannst, in deinen Alltag ... Wenn du jetzt ganz bewusst deine Atmung und deinen ganzen Körper wahrnimmst und diese Übung beendest ... dich dehnt und streckst und deine Augen wieder öffnest.«*
- Bei Störungen einzelner kann eine direkte Ansprache eingefügt werden: *»Auch du ... (Name der Schülerin bzw. des Schülers) wirst jetzt ganz ruhig.«* Und an alle gerichtet: *»Die Geräusche von außen begleiten dich auf deiner Fantasiereise.«* Dauerhafte Störungen haben auch hier Vorrang, das bedeutet, wenn es den Anschein hat, dass eine Übung nicht durchgeführt werden kann, sollte diese mit einigen tiefen Atemzügen zu Ende gebracht werden. Auch eine Minute achtsames Beobachten der Atmung ist eine vollständige Übung!

Untersuchungen belegen, dass sich ruhige Schülerinnen und Schüler in ihrem Entspannungserlebnis nicht von störenden Klassenkameraden beeinflussen lassen.

# Das Wunder des Atems

*»Den Puls des eigenen Herzens fühlen.  
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.  
Wieder Atem holen lernen, das ist es.«*

Christian Morgenstern (1871-1914)

Deutscher Schriftsteller

Der Atem begleitet uns permanent und erhält uns am Leben. Wie ein Spiegel für unsere Emotionen können wir an ihm sehr gut erkennen, wie es um unser psychisches Wohl bestellt ist. Während wir in Stresssituationen flach, unregelmäßig und pro Minute viel häufiger atmen, ist unser Atem im entspannten Zustand tiefer und regelmäßiger. Ist der Atem nicht mehr natürlich, haben wir die Chance, den ursprünglichen Atemrhythmus wieder zu erlernen. Als Mensch ist es uns möglich, unseren Atem bewusst zu lenken. Bereits durch die aufmerksame Beobachtung unserer Atmung kann diese wieder frei und rhythmisch fließen und uns Kraft und Energie geben. Denn der Atem schenkt unseren Zellen nicht nur den Sauerstoff für unser Überleben, sondern bietet noch eine ganze Reihe an weiteren Vorzügen. Wenn unsere Atmung natürlich fließen kann, sowohl die Bauch- als auch die Brustatmung beteiligt ist, verbessert sie unser körperliches Wohlbefinden. Zum einen steigert sich die Leistungsfähigkeit der Verdauung und etlicher Organe, wie zum Beispiel die von Herz und Lunge. Zum anderen ist unsere Atmung dafür zuständig, 70 Prozent der potentiell schädlichen Abfallstoffe und Schlacken, die täglich durch Ernährung und Belastungen im Körper produziert werden, abzutransportieren. Durch die Atemzüge und das sich ausdehnende Zwerchfell bei der Einatmung werden Organe wie Leber, Nieren und Magen massiert und die Wirbelsäule richtet sich auf. Gerade für Schülerinnen und Schüler ist eine ausreichende Sauerstoffversorgung für das Gehirn unerlässlich, damit es seine Leistung erbringen kann. Geöffnete Fenster oder ein Gang an die frische Luft verbunden mit ganz bewusstem, tiefem Luftholen erhöht die Sauerstoffzufuhr und sorgt für einen schnellen Stressabbau. Gleichmäßiges, tiefes und ruhiges Atmen bringt zudem Beruhigung und Entspannung, aber auch Vitalität und Energie. Dies wiederum verbessert die Funktion des Nervensystems und hilft dabei, die Konzentration zu fördern und einen klaren Kopf zu behalten.

Neben dem positiven Einfluss auf unser körperliches Befinden, wirkt

sich ein natürlich fließender Atem auch auf unsere emotionale Ausgeglichenheit und Lebenseinstellung aus. Ängste und Selbstzweifel können durch tiefes Atmen abgebaut werden. Freigesetzte Endorphine steigern die gute Laune und Gelassenheit. Zudem unterstützt der tiefe Atem eine aufrechte Körperhaltung, die wiederum eine positive Wirkung auf das Selbstbewusstsein und die emotionale Grundstimmung ausübt.

Gerade weil wir den Atem immer mit uns tragen und er uns so viel geben kann, ist die achtsamkeitsbasierte Atementspannung die Entspannung, welche am einfachsten in den Alltag integriert werden kann. Bereits wenige Sekunden reichen aus, um eine Atementspannung durchzuführen. Dies kann nicht nur während des Unterrichts geschehen, sondern zu jedem beliebigen Augenblick eines Tages. Bisher ungenutzte Wartezeiten in der Schulkantine oder im Sekretariat sind wunderbare Möglichkeiten, die Atmung zur Entspannung zu nutzen. Ein wacher Erwachsener atmet im Durchschnitt in einer Minute zwölf- bis sechszehnmals. Er hat also innerhalb eines Tages über 17.000 Gelegenheiten, durch einen bewussten Atemzug, Anspannung loszulassen und Kraft und Energie einzusatmen.

Der erste Schritt für die Schülerin oder den Schüler ist, das Bewusstsein wieder mehr auf die Atmung zu lenken. Durch Stress und Überforderung gerät der Atem ins Stocken. Manches Kind hält sogar den Atem an, wenn es unter Anspannung steht. Damit die Schülerinnen und Schüler die vielen Vorteile des Atmens für sich und ihre Gesundheit nutzen können, gilt es, ihnen wieder eine regelmäßige, tiefe und volle Atmung näher zu bringen. Wird dies trainiert, kann sich die neue Verhaltensweise automatisieren.

Da die Atmung so wesentlich ist und schnell hilft, Entspannung einzuleiten und Ruhe zu finden, besteht der Beginn der meisten beschriebenen Entspannungsübungen aus achtsamkeitsbasierter Atementspannung. Dadurch entwickelt sich bei den Kindern und Jugendlichen eine Routine und die Entspannung kann schneller einsetzen. Es wird ihnen auch in anderen Situationen leichter fallen, auf die guten Auswirkungen einer tiefen Atmung zurückgreifen zu können. Für die Einführung von Entspannungsmomenten im Unterricht bietet es sich deshalb an, mit einer Atementspannung zu beginnen. Darauf aufbauend können dann weitere, umfangreichere Fantasiereisen angeschlossen werden.

Für alle: Erster Kontakt mit dem Atem

*Ziel:* Diese Übung hilft, die Verbindung zum natürlichen Atem herzustellen bzw. zu vertiefen. Die Schülerinnen und Schüler kommen sich dadurch selbst und ihrem Atem näher. Indem sie Kontakt mit ihrem eigenen, individuellen Atem aufnehmen, lernen sie ihren Atemrhythmus und ihre Atemgewohnheiten kennen und erhalten die Möglichkeit, sich bewusster mit sich und ihrem Körper zu beschäftigen.

*Anleitung:* Indem du mit deiner Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu deinem Atem gehst, kannst du auch dann zu deiner Konzentration finden, wenn du durch äußere oder innere Umstände zerstreut bist. Lege eine Hand unter dein Schlüsselbein und eine Hand auf deinen Bauch. Spüre, wo du deinen Atem wahrnehmen kannst ... Im Brustkorb oder eher im Bauch? ... Atme jetzt durch den Mund alle Luft aus, die in dir ist und spüre, wohin dein Atem fließt.

*Anmerkung:* Diese Übung sollte die Lehrkraft mit durchführen und das lange und tiefe Ausatmen vorführen. Wenn die Schülerinnen und Schüler alle Luft ausatmen, wird bei der Einatmung Luft in den Bauchraum strömen. Dadurch können die Schülerinnen und Schüler ganz einfach und immer wieder auch zwischendurch in die Bauchatmung gelangen.

## Für alle: Der Duft der Blumen

*Ziel:* Tiefes Einatmen zu fördern ist das Ziel dieser Atemübung. Die Vorstellung, den Duft von Blumen einzusatmen, hilft dabei, eine tiefe und gesunde Atmung zu praktizieren.

*Anleitung:* Und nun ist es wieder so weit, dass wir uns gemeinsam etwas Zeit nehmen, um eine erholsame Pause einzulegen. Dazu setze dich entspannt mit geradem Rücken hin ... Lasse deine Schultern locker fallen und schließe deine Augen ... Spüre, wie dein Atem fließt ... und kommt ... und geht ... Begib dich nun in Gedanken auf eine bunte Sommerwiese ... Vielleicht läufst du barfuß und kannst das Gras unter deinen Füßen spüren ... Möglicherweise ist es noch etwas nass vom Morgentau ... und während du so umher gehst, fallen dir die vielen bunten Blumen um dich herum auf, ... blaue, ... gelbe, ... weiße, ... rote, ... Blumen in allen Farben dieser Welt, ... eine schöner als die andere ... Suche dir eine besonders schöne heraus - deine Blume - ... und rieche an ihr ... Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug, um den Duft der Blume ganz in dich