

# SCHOOL-SCOUT.DE

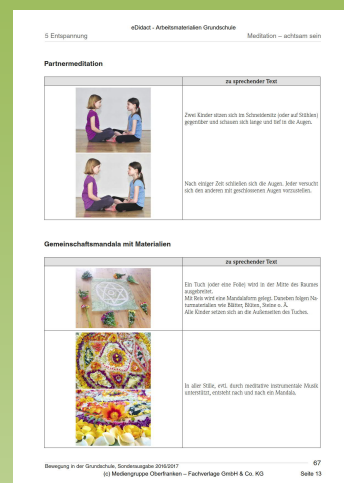
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Entspannung - Bewegung in der Grundschule*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## Hintergrund und Wissen

Ein lebenswichtiges Prinzip aller organismischen Systeme und damit auch des Menschen ist der regelmäßige Wechsel von Aktivität und Ruhe. Ohne ein Pendeln zwischen diesen beiden Polen überfordert oder unterfordert er sich und droht zu erkranken. Um seine allgemeine Funktionsfähigkeit erhalten zu können, sucht er eine dynamische Balance, einen Ausgleich zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen aufzubauen.

Aktivität bedeutet Anspannung und meint immer Muskelanspannung. Diese wird vom Nervensystem gesteuert und kontrolliert. Es gibt sensorische und motorische Nerven. Die sensorischen sind zuständig für die Aufnahme von Sinneseindrücken und damit für den Kontakt mit der Umwelt. Die motorischen hingegen steuern die Muskeln und erlauben damit (Re) Aktionen. „Dazwischen“ liegt das Gehirn, es verarbeitet die Sinnesinformationen in verschiedenen Strukturen, die weitere Informationen einfließen lassen (limbisches System = Motivation) bzw. unterstützend und korrigierend (Kleinhirn = Feinsteuerung der Bewegung) eingreifen können, so dass letztendlich eine angemessene (Re)Aktion möglich wird.

Funktionell lässt sich das Nervensystem in somatisches und vegetatives Nervensystem untergliedern. Das somatische Nervensystem steuert die Skelettmuskulatur und wird bewusst kontrolliert. Das vegetative Nervensystem hingegen steuert Körperfunktionen wie Herzrhythmus, Atmung, Kreislauf, Verdauung etc. und kann nicht bewusst kontrolliert werden. Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei gegensätzlich wirkenden Anteilen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus.

Laufen Körper und Geist auf Hochtouren, treten Probleme und Sorgen auf, haben wir Ärger, sind Leistungsdruck ausgesetzt, werden von (medialen) Reizen überflutet, hetzen wie im Hamsterrad von einem Termin zum nächsten, befinden uns im „Flummi“-Modus, dann ist der Sympathikus, der „Leistungsnerve“, aktiv. Er ist zuständig für Erregung, erhöht damit die nach außen gerichtete Aktionsfähigkeit und ist aktiv in tatsächlichen oder gefühlten Stress-Situationen.

Wird diese Art der Alltagsgestaltung bei Erwachsenen oder Kindern zur permanenten Gewohnheit, dann reagieren Körper, Geist und Seele z. B. mit Unruhe, Angst, Schlaflosigkeit, Muskelverspannung, Konzentrationsschwäche, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck.

Halten wir jedoch immer mal wieder inne, ziehen uns zurück, verschaffen uns Ruhe und Schlaf, erholen uns und entspannen, dann erlauben wir dem Parasympathikus die Führung zu übernehmen. So können wir uns körperlich, geistig und seelisch regenerieren und neue Kräfte sammeln. Der Parasympathikus ist der „Ruhenerve“, er reguliert die Tätigkeit der inneren Organe so, dass das Gleiten in einen Zustand der Entspannung möglich wird.

Entspannung beschreibt einen körperlichen und geistigen Zustand der Ruhe, Gelassenheit und des Wohlbefindens, die Muskeln sind gelöst, die Atmung vertieft sich. „Entspannung ist auf subjektiv-verbaler, physiologischer und motorischer Ebene mess- und definierbar“ (Dorsch, 1992, S. 176).

Nur dann können wir uns wahrnehmen und spüren – in uns gehen, uns „besinnen“. Unter ständiger Anspannung verliert sich diese Fähigkeit zur Achtsamkeit, entschwindet das Bewusstsein für uns selbst, sodass es schwierig wird, eine Beziehung zu sich selbst und vor allen Dingen auch zu andern aufzubauen. Wir sind eher mit Problemen außerhalb von uns selbst beschäftigt, mit Vergangenheit und Zukunft. Entspannung erlaubt uns, in der Gegenwart, im „Hier und Jetzt“, zu sein.

Das Aufsuchen einer entspannenden Situation betrifft immer die Ganzheit des Menschen, denn nur wenn sich der Körper entspannt, können sich auch der Geist und die Seele entspannen und umgekehrt.

Das Ziel von Entspannungsübungen ist also die Fähigkeit zur bewussten Regulation der Spannung, um Unruhe, Erschöpfung, übermäßige Erregung, sprich die eigene Anspannung, reduzieren zu lernen.

Entspannungsübungen bringen uns wieder in Kontakt mit uns und unseren Bedürfnissen, geben uns die Möglichkeit, einfach mal „sein“ zu dürfen. Sie wirken langfristig persönlichkeitsstärkend und tragen über die Verbesserung der Körperwahrnehmung und über die Auseinandersetzung mit Körperreaktionen, Gedanken und Gefühlen zum Aufbau eines positiven Selbstkonzepts bei (Quante 2000) und steigern so die Lebensqualität. Entspannungsübungen sind damit auch ein wirkungsvolles Instrument in der Gesundheitsfürsorge zur primären Prävention.

Entspannungspraktiken unterscheiden sich je nach Kultur und reichen von sogenannten naiven und subjektiven Praktiken (in die Badewanne legen, ein Buch lesen, spazieren gehen) bis hin zu systematischen, wissenschaftlich geprüften Verfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation). Dazwischen findet sich eine Vielzahl von Entspannungsübungen,

die je nach Altersgruppe und „Geschmack“ eingesetzt werden können – sie nutzen eine Vielzahl von Praktiken wie Stille und Achtsamkeit, Berührung, Atem, Bewegung usw.

Kindgemäße Entspannungsübungen entsprechen aufgrund ihrer Erlebnisorientierung (Ansprechen und Anregen der Fantasie) und der Möglichkeit der Passung (Länge und Inhalt gemäß den Bedürfnissen veränderbar) besonders gut den Bedürfnissen und dem Vermögen von Schülern.

Dennoch kann es sein, dass Entspannungsübungen beim ersten Mal nicht gelingen. Für manche Schüler ist Berührung ungewohnt, anderen fällt es schwer, still zu sein. – Auch Entspannen will geübt sein.

Die nachstehenden Empfehlungen schaffen geeignete Voraussetzungen und unterstützen das Entspannen:

### **Eltern informieren**

Manche Schüler dürfen aus Krankheitsgründen keine Entspannungsübungen machen (z. B. Asthma; Depression, Epilepsie, Herz-Kreislaufkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen). Daher ist es sinnvoll, auf einem Elternabend die Eltern über die Absicht der Integration regelmäßiger Entspannungsübungen zu informieren.

### **Selbst zur Ruhe kommen**

Ist die Lehrkraft unruhig, überträgt sich die Unruhe auf die Schüler.

### **Zum Entspannen einladen!**

Die Teilnahme an einer Entspannungsübung ist immer freiwillig: Alle Kinder können, aber keines muss teilnehmen. Entspannung soll positiv erlebt werden. Allerdings sollte immer gewährleistet sein, dass diejenigen Kinder, die teilnehmen wollen, auch teilnehmen können.

### **Erst anspannen, dann entspannen**

Bewegung vor der Entspannung erlaubt zum einen den Abbau von Energie und macht den Kontrast spürbarer.

### **Wohlige Atmosphäre schaffen**

Raum lüften, notwendiges Material bereit legen, angenehme Raumtemperatur herstellen und vielleicht mit einem Schild an der Tür Störungen vorbeugen.

### **Während des Übens nicht sprechen**

So gelingt es den Schülern leichter, sich auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren.

### **Augen schließen**

Mit geschlossenen Augen übt es sich besser. Wer die Augen nicht schließen mag, sucht sich einen Punkt im Raum, der betrachtet wird.

### **Mitmachen**

Lehrkräfte haben eine Vorbildfunktion. Im Vordergrund stehen gemeinsames Entdecken und Ausprobieren, nicht Perfektion.

### **Texte vorbereiten**

Texte für Fantasiereisen vorher mehrfach lesen, um geeignete Betonungen und Pausen setzen zu können.

### **Nachbesprechen**

Ist die Entspannungsübung beendet, haben die Schüler Gelegenheit, über ihre Empfindungen und bei Geschichten auch über ihre inneren Bilder zu sprechen – ebenfalls freiwillig und ohne Bewertung.

In der Schule können Entspannungsübungen regelmäßig oder punktuell vor oder nach Beanspruchungen eingesetzt werden. Da die Fähigkeit, sich entspannen zu können, aber auch ein wichtiger Lerninhalt an sich ist, spricht vieles für eine Kombination von beiden Möglichkeiten: Zum einen wird so langfristig der Lernerfolg unterstützt (allgemeine Fähigkeit zur Entspannung) und zum anderen die Voraussetzungen für die Aufnahme und Verarbeitung von Lerninhalten geschaffen (spezielle Belastungen vor- und nachbereiten).

Gerade wenn längere und systematische Entspannungsübungen in den Tagesablauf integriert und nicht abends vor dem Zubettgehen ausgeführt werden, ist die „Umschaltung“ des Nervensystems vom parasympathischen auf den sympathischen Modus wichtig. Allmer (1996, S. 54) nennt dies die „Orientierungsphase“: Körper, Geist und Seele werden langsam und kontrolliert wieder auf den Alltag (und damit Alltagsaktivitäten) vorbereitet durch „Zurücknehmen der Entspannung“ durch Räkeln und Strecken der Arme und Beine, Gähnen, Verlagern der Aufmerksamkeit nach außen.

Denkbar wären nach Quante (2000) folgende Anwendungsoptionen:

**Morgenritual**

Die Schüler kommen jeden Morgen aus ganz unterschiedlichen häuslichen Gegebenheiten. So erleichtert ein kurzes Morgenritual das Ankommen in der Klassengemeinschaft, jedes Kind bringt Gefühle und Gedanken mit ins Klassenzimmer, die es ihm schwer machen können, sich auf die schulischen Anforderungen einzustellen.

**Stundenbeginn**

Eine immer wiederkehrende kurze Entspannungsübung, ein Ritual, hilft den Übergang von einer Schulstunde zur nächsten oder von der Pause zum konzentrierten Arbeiten besser zu bewältigen, sie fokussiert die Wahrnehmung und erhöht die Aufmerksamkeit.

**Vor Klassenarbeiten oder anderen geistigen Anstrengungen**

Oft beherrschen Schüler den Lernstoff zu Hause. Wird die Leistung aber in der Schule abgefragt und auch bewertet, können Ängste und innere Anspannung die Verarbeitung und das Abrufen der Informationen einschränken. Entspannungsübungen vor einer Leistungsanforderung können Kinder stärken, Ängste nehmen und die kognitive Leistungsfähigkeit erhöhen.

**Thematisch eingebundene Entspannungs- und Sinnesübungen**

Ganzheitliches Lernen wird als Gegenpol zur nur kognitiven Wissensvermittlung in vielen Grundschulen eingesetzt. Erlebnisorientierte Entspannungsübungen und -geschichten können solche Lernerfahrungen unterstützen: Vorlesen einer Fantasiereise (oder Entspannungsgeschichte) passend zum Stundenthema, eine Massage als Diktat schreiben und danach durchführen, Buchstaben und Wörter (Deutsch) oder Zahlen und Formen (Mathematik) mit und auf den Körper schreiben.

**Abschluss einer Stunde**

Eine Belohnung für Geleistetes: Nach vollendeter Arbeit ist eine Entspannungsübung genau das Richtige!

**Aktionstage und Projekte**

An Projekttagen (z. B. „Gesundheitsförderung über Bewegung und Ernährung“) oder in Arbeitsgemeinschaften könnte Entspannung umfassender und ausführlicher thematisiert werden. Diese Angebote könnten auch für Eltern und Lehrkräfte attraktiv sein.

**Literatur**

- Allmer, H. (1996) *Erholung und Gesundheit. Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen*. Göttingen: Hogrefe  
Dorsch, F. (1992) *Psychologisches Wörterbuch*. Bern: Hans Huber  
Quante, S. (2000) *Entspannung mit Kindern, Praxis der Psychomotorik*, 25(3), S. 152-158

## Stilleübungen, Massagen, Atem und Meditation

Diese Sammlung an Übungen soll den Schülern und auch den Lehrkräften helfen, im Alltag kleine Oasen zu finden, in denen sie wieder auftanken können.

Entspannungsübungen im Klassenzimmer werden meist sitzend durchgeführt. Wir schlagen zwei Haltungen vor:

- auf dem Stuhl ohne Tisch: „Ruhesessel“  
Das Gesäß wird ganz nach hinten auf die Sitzfläche geschoben, der Rücken an die Lehne angelehnt und Hände auf den Oberschenkeln abgelegt. Die Arme können auch seitlich am Körper herabhängen.  
Die Füße stehen bei leicht geöffneten Beinen mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden.
- auf dem Stuhl mit Tisch: „Ruhekorbchen“  
Auf der vorderen Stuhlkante sitzend, werden die Unterarme an den Händen verschränkt auf dem Tisch abgelegt und der Kopf seitlich auf die Handrücken gebettet.  
Die Füße stehen bei leicht geöffneten Beinen mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden.

Im Bewegungsraum sind Sitzpositionen (z. B. Schneider- oder Fersensitz) bzw. Bauch- oder Rückenlage möglich.

### Wie viele Seiten hat das Buch?

Die Schüler sitzen entspannt und mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen im Klassenzimmer. Sie können aber auch im Bewegungsraum auf dem Boden sitzen oder liegen. Die Lehrkraft hat ein Buch vor sich liegen und blättert langsam Seite für Seite um. Die Kinder zählen mit geschlossenen Augen die Anzahl der umgeblätterten Seiten.

*Wie viele Seiten habt ihr gehört?*

Je fester das Papier ist (z. B. Bildbände), desto leichter lässt sich das Blättern verfolgen.

### Hörst du das Meer rauschen?

Die Klasse sitzt entspannt und mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen im Klassenzimmer. Sie können aber auch im Bewegungsraum auf dem Boden sitzen oder liegen. Die Lehrkraft bewegt eine Meerestrommel (Ocean Drum) und erzeugt damit Geräusche, ähnlich der Meeresbrandung.

Je schneller die Trommel gekippt wird, desto stürmischer klingt das Meer. Das Meer klingt umso ruhiger, je langsamer die Position der Trommel verändert wird.

Meerestrommeln oder Ocean Drums werden in unterschiedlichen Größen im Handel angeboten, können aber auch mit den Kindern selbst hergestellt werden. Anleitungen dazu lassen sich im Internet finden.

### Wie lange klingt der Ton?

Wieder sitzen die Schüler entspannt und mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen im Klassenzimmer. Sie können aber auch im Bewegungsraum auf dem Boden sitzen oder liegen. Die Lehrkraft schlägt einen Langklinger (z. B. Triangel, Zimbel oder Becken, Metall-Klangbaustein, Klangstab „Tonwunder“ oder Klangschale) an.

*Wer den Ton nicht mehr hört, hebt den Arm (steht leise auf etc.).*

### Stille Post

Die Schüler und die Lehrkraft stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Die Lehrkraft schickt einen Händedruck los,

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Entspannung - Bewegung in der Grundschule*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

