

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Achtsamkeit und Entspannung in der Schule

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



INHALT

Vorwort von Susanne Krämer	8
Vorwort der Autorinnen	12
1 Yoga-Asanas, Atmung und Achtsamkeit in der Schule	14
1.1 Asanas: Körperübungen aus dem Yoga	17
1.2 Atemübungen	22
1.3 Achtsamkeitsübungen	27
1.4 Das Zusammenspiel von Asanas, Atemübungen und Achtsamkeit als wirksame Verbündete gegen Schulstress	33
2 Schulalltag und Stressoren	34
2.1 Exkurs: Der Begriff Stress und seine Folgen	35
2.2 Körperliche und emotionale Auswirkungen von Stress	36
2.3 Stressoren im Kontext Schule	36
2.4 Folgen von Stress für die Gesundheit	38
3 Digitalisierung	42
4 Pandemie	46
4.1 Pandemie, Homeschooling und die Auswirkungen	47
5 Werte	50
6 Inklusion	54

7	Entwicklung auf hirnpfysiologischer Ebene	56
7.1	Übung zur Aktivierung des Vagusnervs	59
8	Resilienz, Salutogenese, Gesundheit	60
8.1	Resilienz	61
8.2	Salutogenese	62
8.3	Gesundheit	62
9	Einführung in das 4-Wochen-Programm	64
9.1	Das 4-Wochen-Programm in der Grund- oder Förderschule einführen	65
9.2	Das 4-Wochen-Programm in der weiterführenden Schule einführen	67
10	Programm und Wochenbeschreibung	70
10.1	Das 4-Wochen-Programm	71
10.2	Erste Woche: Im Körper ankommen	72
10.3	Zweite Woche: Den Körper spüren	73
10.4	Dritte Woche: Sich im Körper wohlfühlen	75
10.5	Vierte Woche: Den Körper nähren und feiern	77
11	Anleitung für die drei As: Asana – Atem – Achtsamkeit	78
11.1	Erste Woche: Im Körper ankommen	79
11.2	Zweite Woche: Den Körper spüren	90
11.3	Dritte Woche: Sich im Körper wohlfühlen	101
11.4	Vierte Woche: Den Körper nähren und feiern	113

12 Notfallset	124
12.1 Asanas, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen vor Klassenarbeiten und Prüfungen	125
13 Drei-A-Spaziergang. Raus aus dem Klassenzimmer, rein in die Natur	136
13.1 Ein Spaziergang mit Asanas, Atem- und Achtsamkeitsübungen	137
13.2 Die Stationen	139
Anhang	148
1 Briefvorlage Eltern	148
2 Danksagung	152
3 Literaturverzeichnis	153
4 Bildnachweis	157

Vorwort von Susanne Krämer



In Verbindung sein – durch körperliche Resonanz zur Weltbeziehung

Wenn wir an Kinder denken, haben wir oft die Bilder rennender und lachender Kinder vor Augen, sprudelnde Ausgelassenheit mit nimmermüder Energie gepaart. Voller Lust am Entdecken, Neues kreieren.

◇ Aber erleben wir das in unserer Gesellschaft?

Unsere Welt ist geprägt von einer permanenten Beschleunigung, schneller, höher, weiter. Die Zwänge der Leistungsgesellschaft drücken sich früh in den Schulen aus. Aus den Rennen werden Sitzende. Bereits im Grundschulalter sitzen Kinder mehr als vier Stunden am Tag in der Schule, ältere Schüler bringen es auf sechs Stunden, ergänzt durch zu leistende Hausaufgaben, Prüfungslernen und das Sitzen vor digitalen Endgeräten werden daraus oft 8-10 Stunden.

Eine Belastung, für die unsere Körper nicht geschaffen sind, vor allem im Wachstumsalter. Dies führt zu Haltungs- und Rückenbeschwerden. Mentale Stresssymptome, wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme, werden verstärkt.

Bewegung findet in kurzen Pausen und im Sportunterricht statt, allerdings hier auch unter dem Diktat der Leistung: Zeiten werden gestoppt, die Schlagzahlen beim Springseilspringen gezählt und wer noch in einem Jahr ein guter Läufer war, muss im nächsten seine Leistung steigern, sonst sinkt die Punktzahl rapide. Der Körper wird zum Leistungserbringer oder bei „Versagen“ zum Quell von Frustration und Scham.

Werbung und Medienwelt ergänzen diese externe Körperbeurteilung, indem sie uns die optimalen Maße und Schönheitsvorstellungen vorgeben. Max Althammer, Gymnasiallehrer in Ravensburg, beschreibt eine Situation, in der diese externalisierte Wahrnehmung sehr deutlich wird: „Ich habe die Schüler gebeten, stellt euch folgende Situation vor: ‚Ihr steht am Elfmeterpunkt und müsst den Elfmeter verwandeln. Wie fühlt ihr euch?‘ Die Antwort eines Mädchens: ‚Ich weiß, dass ich gesehen werde und ich möchte dabei nicht vor den anderen versagen.‘ Sie artikuliert nicht ihre eigene Aufregung, nahm also nicht die Innenperspektive ein, sondern empfand nur Angst vor dem Blick der anderen.“

Um die Beziehung zu sich selbst und zum eigenen Körper zu stärken, haben Mona Bekteši und Sandra Walkenhorst in diesem Buch ein Programm entworfen, das ermutigt, von der äußeren Beurteilung wegzugehen und zum inneren Wahrnehmen einlädt. Angepasst an bildhafte, spielerische Welten, macht es Lust auf ein (Wieder-)Kennenlernen des eigenen Körpers. Und darüber hinaus, die Möglichkeiten des Körpers zu erkunden, zu erweitern und uns in ihm wohlfühlen.

Insbesondere in Verbindung mit den vorgestellten Atem- und Achtsamkeitsübungen wird eine Basis für Resilienz und Rekreation gelegt. Denn die Wirkungen des Niederlassens im Körper gehen weit über die Zeit hinaus, die wir den Übungen widmen.

Wenn wir Yoga nicht als weiteres Mittel zur Selbstoptimierung sehen, das uns hilft, den übermäßigen Stress auszugleichen, sondern die Fähigkeit zur Selbst- und Körperwahrnehmung in unseren Alltag mitzunehmen, dann eröffnen sich ganz neue Wahrnehmungsräume.

Der Körper ist die Bühne für unsere Emotionen. Sie drücken sich alle körperlich aus, was unsere Sprache auch sehr gelungen benennt: Schmetterlinge im Bauch, Kloß im Hals, Druck auf der Brust, ein pochendes Herz haben . . . so beschreiben wir gerne unsere emotionalen Reaktionen auf einer rein körperlichen Ebene.

Betrachten wir unseren Körper rein von außen, geht der Zugang zu ihm verloren und damit auch jede Form der Emotionsregulation. Die Wahrnehmung der Gefühle – der körperlichen Resonanzen auf Emotionen – gibt uns die Möglichkeit, diese anzuschauen. In Achtsamkeitsübungen üben wir, sie nicht zu verdrängen, sondern sie anzunehmen. Uns um sie zu kümmern. Zu lauschen, welche Botschaften sie für uns haben. Und dann bewusst zu entscheiden, wie wir agieren wollen.

Wir sind kein reaktiver Spielball äußerer Reize mehr, sondern können selbstwirksam unsere Handlungen bestimmen.

Unsere Emotionen drücken sich im Körper aus, wir und auch unsere Umwelt können sie dort lesen. Und diese Beziehung ist reziprok, auch der Körper beeinflusst unsere mentalen Zustände. Er prägt sie mit, nimmt Einfluss, welches „innere Stück“ gespielt wird, um im Bild der Bühne zu bleiben.

Wenn wir körperlich angespannt sind, verändert dies unsere Wahrnehmung. Wir denken rationaler, stringenter. Emotionales „Mitschwingen“, Empathie und Mitfreude sind uns nicht möglich. Dieses Prinzip des Embodiments, der Wechselbeziehung zwischen Körper und Psyche, können wir uns bewusst machen und damit umgehen.

Merke ich, dass sich Belastungen in körperlichen Beschwerden manifestieren, kann ich mit Yogaübungen, wie sie von Mona Bekteši und Sandra Walkenhorst in einer großen Schlichtheit nähergebracht werden, Verspannungen und Blockaden lösen. Die einfachen Beschreibungen und Handreichungen machen es leicht, sie in den Schulalltag zu integrieren. Kein neues Feld von Anstrengung aufzubauen, sondern in einer Leichtigkeit und Einfachheit den Kontakt zum Körper zu erneuern.

Indem wir immer wieder den Körper weiten, für die Welt öffnen, kann unser Leben eine andere Fülle und Tiefe bekommen.

Und diese (Welt-)Beziehung, die über das Spüren der eigenen Lebendigkeit entsteht, schließt noch eine weitere Dimension mit ein.

Verbunden mit unserem Körper, nehmen wir wahr, dass wir ein untrennbarer Teil der Natur sind. Ein Bestandteil des Netzwerks von Leben. Wir können uns mit so viel Künstlichkeit umgeben, wie wir wollen, wir als Menschen bleiben immer biologische Wesen und sind durch jede Zelle mit dem Zustand unserer Umwelt verbunden.

Insbesondere der Atem, der in den Übungen des Buchs eine große Rolle spielt, ist für viele Schüler eine leicht nachvollziehbare Verbindung zur Umwelt. Jeder Atemzug, den wir nehmen, ist uns von der pflanzlichen Umwelt zur Verfügung gestellt. Durch den Prozess der Photosynthese wird das von uns abgegebene CO₂ wieder in Sauerstoff umgewandelt. Das durch diesen Prozess stattfindende pflanzliche Wachstum ist die Grundlage für alle Nahrungsketten.

In einer Welt, die stark von der Vereinzelung und vom Wettbewerb geprägt ist, braucht es die Rückbesinnung auf die wechselseitigen Beziehungen, die Interdependenz zwischen allem Leben. Wie die beiden Autorinnen schreiben, ist die Bedeutung des Sanskritwortes Yoga „Verbindung“.

Sich der eigenen Körperlichkeit bewusst zu werden und dies nicht aus einer externen Betrachtung und Beurteilung, sondern aus dem inneren Erspüren heraus, gibt uns die Möglichkeit, wieder in die Beziehung zu uns selbst zu treten und darüber hinaus die Beziehung zur Mit- und Umwelt wiederzuentdecken.

Möge dieses Buch viele Menschen erreichen, die in diesem Sinne Verbindung zu sich selbst, zueinander und zur Umwelt erleben können.

Susanne Krämer

Susanne Krämer ist Projektleiterin des Projekts *Achtsamkeit in der Bildung* und *Hoch-/Schulkultur* am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig, Autorin, Dozierende der Ausbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene Lehrerinnenbildung beim AVE-Institut und Koordinatorin des Forschungsnetzwerks *Achtsamkeit in der Bildung*.

Vorwort der Autorinnen



Yoga und Achtsamkeit: Eine bereichernde Ergänzung für die Schule!

Die wohltuenden Wirkungen der Yoga- sowie Achtsamkeitspraxis sind hinreichend bekannt, erforscht und belegt. Sie sind in der Gesellschaft angekommen und auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen etabliert.

◇ Doch worin besteht nun die Sinnhaftigkeit ihrer Integration in unsere Schulen?

Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen zeigen einen jederzeit gangbaren Weg zu Gesundheit und Zufriedenheit auf. Dies schon früh zu erfahren, kann Biografien sehr positiv beeinflussen. Schauen wir uns kurz an, wie Yoga- und Achtsamkeitspraxis dazu verhelfen.

Neben Körperübungen und der Atemwahrnehmung ist die Introspektion ein wesentlicher Bestandteil des Yoga. Wir lernen, nach innen zu schauen und wahrzunehmen, wie es uns geht, was uns guttut und wie wir selbst dazu beitragen können, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Schulung der Tiefenwahrnehmung und Tiefensensibilität gehört zu den wichtigen Aspekten beim Üben. Die Propriozeption ist die Grundlage unserer gesamten Wahrnehmung und ist wichtig für unser Gleichgewicht sowie unsere Reaktionsfähigkeit.

In diesem Zusammenhang schulen Yoga- und Achtsamkeitsübungen die sogenannten *exekutiven Funktionen*. Dieser Begriff aus den Neurowissenschaften beschreibt die Steuerung unserer Emotionen, aber auch unserer Gedanken und Handlungen. Der positive Einfluss der Übungen entspringt hier unter anderem der Bildung neuronaler Netzwerke durch neue Bewegungsmuster.

Daran schließt sich das wichtige Lernfeld der Selbstregulation und Selbstberuhigung an, in dem es um die Stärkung unseres parasympathischen Systems geht. Hier erwerben wir die Fähigkeit, Entspannung sowohl auf körperlicher wie auf psychischer Ebene zu unterscheiden und einzusetzen.

Ein weiteres, immer wichtigeres Lernfeld ist die sozioemotionale Kompetenz. Kinder und Jugendliche brauchen im komplexen sozialen Prozess Schule Unterstützung bei der Regulierung ihrer Emotionen. Wir Erwachsenen müssen hier die Verantwortung übernehmen, gute Vorbilder zu sein und Strategien aufzuzeigen, den Tag, das Leben, die Gemeinschaft positiv zu gestalten. Schule zeigt prototypisch, dass wir viele sind und nicht nur zusammenleben können, sondern gerade dadurch und aus einem starken Selbst heraus über uns hinauswachsen. Wir haben wichtige humanistische Werte zu verteidigen. Das geht umso besser, je besser es uns geht. Die jungen Menschen sollen erkennen dürfen, dass sie keine Einzelkämpfer sein müssen, um zufrieden und erfolgreich zu sein.

Wir wollten hier nur einen kurzen Abriss über Wirksamkeit und Einsetzbarkeit von Yoga und Achtsamkeit in der Schule geben. In unserem Programm zeigen wir, wie einfach sie in den Alltag und in die Schule zu integrieren ist und Achtsamkeit und Resilienz in jungen Menschen ausbildet und stärkt.

Wir haben uns 2020 als Autoren-Kolleginnen kennengelernt und schnell festgestellt, dass uns der gleiche Wunsch antreibt. Wir wollen im System Schule dem Leistungs- und Schnelligkeitsstreben die komplementären Gedanken der Gesundheit und Achtsamkeit zur Seite stellen. Wir sind von der Notwendigkeit dieser Kompetenzen zur besseren Lebensführung und zum Auffinden des eigenen Weges der Kinder und Jugendlichen überzeugt.

Sandra Walkenhorst kommt aus dem Bereich Grund- und Förderschule, Mona Bektešić aus der weiterführenden Schule und Lehrerausbildung. Das ergänzt sich perfekt zu einer Berücksichtigung aller Altersstufen und Schulformen bei der Aufstellung unseres Programms für unser gemeinsames Buch, das Sie nun in Händen halten.

Vieles, was Sie in diesem Buch im theoretischen Teil finden, stammt aus unseren eigenen Aus- und Weiterbildungen. Wir haben versucht, zu allem Quellen zu benennen, doch gibt es manches, was überliefert und aus unserem eigenen Lernen stammt. So haben wir nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert.

Es transportiert unseren großen Wunsch, Schule reicher und lebbarer zu machen, sie von der Basis her gedeihlich zu verändern. Veränderung beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt.

Wir bedanken uns dafür, dass Sie Interesse haben, diesen Weg mit uns zu gehen.

Ihre
Sandra Walkenhorst und Mona Bektešić

Frühjahr 2023



Yoga-Asanas, Atmung und Achtsamkeit in der Schule



Die heutige schulische Anforderungsvielfalt an Kinder und Jugendliche mahnt zu einer Orientierung auf gesundheitserhaltende Mechanismen und Maßnahmen in Bezug auf Entspannung im Kontext Schule. In der Schule verbringen Kinder und Jugendliche fast 40 Wochenstunden. Damit nimmt die Schulzeit auch einen Großteil der Lebenszeit von Kindern und Jugendlichen ein. Je älter die Schüler sind, desto mehr Zeit verbringen sie in der Schule.

Im Schulalltag begegnen Kinder und Jugendliche vielen Herausforderungen, die sie körperlich, emotional und seelisch fordern. Leistungsdruck, Versagensängste und Verunsicherungen seien hier stellvertretend genannt. Hinzu kommt, dass Kinder und Jugendliche in einer krisengeschüttelten globalisierten Welt aufwachsen: Pandemien, Kriege, Energiekrisen, soziale Erosionen und nicht zuletzt die Klimakrise führen zu Unsicherheit in Hinblick auf die Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs und der Zukunft.

Es gilt, die psychische und physische Gesundheit junger Menschen zu fördern. Kinder und Jugendliche benötigen in der gegenwärtigen Situation mehr denn je Bewältigungsstrategien, um ihr Potenzial auszuschöpfen und in einer sich im Wandel befindenden Welt handlungsfähig zu werden und zu bleiben.

Schule hat seit alters her den Auftrag, die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Oftmals wird dabei, vom Sportunterricht und musischen Fächern abgesehen, die kognitive Vermittlung in den Mittelpunkt gestellt. Anspannungen und Stress erleben wir jedoch auch körperlich. Darum ist es förderlich, auch den Körper in den Blick zu nehmen.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sollte, neben der Vermittlung kognitiven Wissens, dringend auch die physische und psychische Gesundheit Berücksichtigung finden. Die Kinder und Jugendlichen sind schließlich unsere Schutzbefohlenen und benötigen Unterstützung.

Die Kultusministerkonferenz formuliert die Aufgabe von Schule in dieser Hinsicht wie folgt: „Gesundheitsförderung und Prävention werden als grundlegende Aufgaben schulischer Aufgaben (. . .) wahrgenommen, eröffnen Schülerinnen und Schülern (. . .) die Möglichkeit, Kompetenzen zu gesunden Lebensweisen (. . .) zu erwerben“. Ferner heißt es, dass schulische Gesundheitsförderung und Prävention, „die Gesundheitsressourcen und -potenziale der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte und des sonstigen schulischen Personals stärken“¹ soll.

Mens sana in corpore sano. Der römische Dichter Juvenal wusste es schon. Es lebt und denkt sich besser in einem gesunden Körper. Schüler mit einer guten gesundheitlichen Konstitution haben mehr Erfolg in der Schule. Dieser Zusammenhang wurde in mehreren Studien nachgewiesen.²

1 Aus: Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 15.11.2012).

2 Dadaczynski, K. & Schieman, S. (2015). Welchen Einfluss haben körperliche Aktivität und Fitness auf Bildungsergebnisse? Eine systematische Übersicht von Längsschnittstudien. *Sportwissenschaft*, 45, 190-199.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Achtsamkeit und Entspannung in der Schule

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

