

Themenbereich **Faktoren für erfolgreiches Lernen**

Einsatz von Entspannungstechniken im Unterricht

von Anna Hänsch und Katja Breiling, Schulpsychologische Beratungsstelle Pforzheim (Stand: 07/2021)

Die Bandbreite von Entspannungsübungen reicht von Bewegungs- und Atemübungen bis hin zu Konzentrationsübungen, mentalen Übungen oder Achtsamkeitsübungen. Der nachfolgende Text soll für die Bedeutsamkeit von Entspannungsübungen für Kinder und junge Erwachsene sensibilisieren. Er soll Orientierung hinsichtlich Rahmenbedingungen und Durchführung geben, um die Wirksamkeit von Entspannungsübungen zu erhöhen. Die beschriebenen Übungen dienen als Anregung, Entspannungsübungen systematisch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einzusetzen. Auf weiterführende Literatur mit Entspannungsübungen für verschiedene Altersstufen wird verwiesen.

Wozu Entspannungstechniken im Unterricht?

Während die körperliche Stressreaktion als solche evolutionär unverändert geblieben ist, haben sich die Stressauslöser sehr verändert. Menschen sind im Vergleich zu früher bereits in jungen Jahren einem erhöhten Leistungsdruck, Wettbewerbsdenken, dem ständigen Drang nach Selbstoptimierung sowie einem hohen sozialen Vergleich durch die neuen Medien ausgesetzt. In der Folge lassen sich bei Schülerinnen und Schülern immer häufiger Anzeichen von chronischer Überforderung feststellen, die sich beispielsweise in Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Nervosität, Unsicherheit oder Aggressionen ausdrücken. Regelmäßige Entspannungsübungen dienen der *Stressregulation*, Stärkung der *Konzentration* sowie der Förderung der *Motivation*. Darüber hinaus können Schülerinnen und Schüler durch Entspannungsübungen die Erfahrung machen, dass sie ihre Gedanken und Empfindungen selbst beeinflussen können, was zu einer Erhöhung des Selbstwirksamkeitserlebens führt.

Hat man selbst noch wenig Erfahrung mit Entspannungsübungen, bietet es sich an, zunächst einfache Körperübungen auszuprobieren.

Rahmenbedingungen

Das Schaffen eines ästhetischen Rahmens gestaltet sich z.B. im Klassenzimmer nicht immer ganz einfach. Die Durchführung eines kleinen Einstiegsrituals bzw. Nutzung „symbolischer Anker“ (z.B. Raum lüften, Klangschale, kleine Glocke, Duftöl) kann hilfreich sein, um eine geeignete Atmosphäre herzustellen und auf die Entspannung einzustimmen. Bei Fantasiereisen kann als Ergänzung leise beruhigende Musik eingesetzt werden.

Ablenkungsquellen sollten schon vorher aus dem Fokus genommen werden (z.B. Gegenstände auf den Schultischen einpacken lassen).

Entspannungsübungen sollten stets als *freiwilliges* Angebot, unabhängig von Benotung, angeboten werden! Die Schülerinnen und Schüler sollten den Hinweis bekommen, dass sie die Übung jederzeit abbrechen dürfen, sollten sie sich aus irgendeinem Grund dabei nicht wohl fühlen.

Entspannungsübungen sollten zudem bewertungsfrei und konzentriert auf das eigene Erleben durchgeführt werden – es geht nicht um einen „Leistungsvergleich“ Welche Form der Entspannung gut tut, ist individuell sehr verschieden, es gibt daher kein Richtig oder Falsch.

Worauf ist bei der Anwendung zu achten?

Für die Auswahl der Übungen gibt es keine vorgeschriebenen Kriterien. Jedoch: Übungen, die für jüngere Altersgruppen vorgeschlagen werden, können häufig auch für etwas Ältere gewählt werden. Umgekehrt können jedoch Übungen für ältere Schülerinnen und Schüler jüngere Altersgruppen überfordern. Es kann hilfreich sein, vor Beginn der ersten Übung das Thema Stress zu thematisieren, um die Kinder und Jugendlichen für die *Sinnhaftigkeit* von Entspannungsübungen zu sensibilisieren (z.B.: Welche Stressoren nehmen die Kinder bzw. Schülerinnen und Schüler im Alltag wahr? Gibt es bereits Erfahrungen mit Entspannungstechniken?).

Es empfiehlt sich zudem, die Entspannungsübung zu Unterrichtsbeginn bzw. an eine (Bewegungs-) Pause anzuschließen. Je jünger die Schülerinnen und Schüler sind, umso höher ist in der Regel der Bewegungsdrang und umso schneller lassen sie sich während der Entspannung von Umgebungsgeräuschen ablenken. Durch vorherige Aktivierung können Bewegungsimpulse und Unruhe reduziert werden, zudem wird Entspannung nach intensiverer Bewegung deutlich spürbarer wahrgenommen, was den Effekt der Übung vergrößert.

Bevor mit den Übungen begonnen wird, sollte den Beteiligten ein kurzer Moment zum Innehalten gegeben werden, um sich ihrer momentanen Verfassung bewusst zu werden.

Am Ende der Übung sollte jeder Schülerin und jedem Schüler ein Moment Zeit gegeben werden, die Übung im eigenen Tempo zum Abschluss zu bringen sowie die Möglichkeit, sich zu den Erfahrungen mit der Entspannungsübung zu äußern.

Umgang mit Störungen

Schon im Vorfeld sollte ein Zeitraum gewählt werden, in dem eine möglichst störungsfreie Durchführung garantiert ist. Ein Hinweisschild an der Tür kann helfen, bei der Übung nicht gestört zu werden.

Gerade wenn man denkt, dass man etwas nicht darf, ist der Drang danach häufig besonders groß. Deshalb ist es sinnvoll, den Kindern und Jugendlichen zu Beginn die Erlaubnis zu geben, dass gelacht werden darf und auch körperliche Impulse wie Niesen oder Husten nicht unterdrückt werden müssen. Während der Entspannungsübung vermehrt auftretende Magen- und Darmgeräusche sind als völlig normal anzusehen. Eine kurze Information hierzu kann helfen, Schamgefühlen vorzubeugen.

Einzelne Schülerinnen und Schüler, die während der Übung aktiv stören, können mit direkter Ansprache in die Entspannungsübung mit eingebaut werden [„*Auch Du wirst ganz ruhig, Name Schülerin/Schüler*“]. In ähnlicher Weise kann mit Geräuschen umgegangen werden, die während der Übung wahrzunehmen sind (z.B. Uhrenticken, Husten, Straßenlärm...): [“... *Möglicherweise begleiten Dich bei Deiner Entspannung Geräusche im Außen wie [Geräusch XY]. Diese nimmst du einen Moment wahr und lässt sie dann einfach gedanklich an dir vorbeiziehen, so wie Wolken am Himmel.*“].

Exemplarische Übungen

Die im Folgenden beschriebenen Übungen sollen als Anregung dienen, wie Entspannung bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden kann.

ATEM-ACHTSAMES GEHEN (NACH BAISCH-ZIMMER, 2017)

Ziel: Kennenlernen des eigenen Atemmusters sowie der Vielfältigkeit von Atemrhythmen bei anderen.

Altersempfehlung: Ab Klassenstufe 5

Anleitung 1 (Atemrhythmus kennenlernen): „Wir nehmen uns nun einige Minuten Zeit, um unseren eigenen Atemrhythmus besser kennenzulernen. Lauft dazu in eurem normalen Gehtempo durch den Raum und beobachtet währenddessen das Ein- und Ausatmen. Zählt, wie viele Schritte ihr einatmend geht und wie viele Schritte ihr ausatmend geht. Macht dies so lange, bis ich die Aufgabe stoppe. (3-4 Min. warten). Stellt euch bitte im Kreis auf. Ich bin sehr gespannt, wie viele Schritte ihr ein- und wie viele ihr ausatmend gelaufen seid. Bitte berichtet reihum, was ihr gezählt habt.“

(Anmerkung: Unterschiedliche Antworten sind sehr wahrscheinlich, z.B. „2-2“, „2-3“ oder „5-4“). Wichtig ist, dass die Antworten nicht verglichen oder bewertet werden, denn jeder atmet in seinem ganz eigenen Rhythmus.

Anleitung 2 (mit dem eigenen Atemrhythmus experimentieren): „Ich bitte euch nun, weiterzulaufen und euren Atem leicht zu verändern. Nehmt wahr, wie sich dies für euch anfühlt. Diejenigen von euch, die ein Ein- und Ausatmen wie „1-1“, „2-2“, „3-3“ usw. gezählt haben, bitte ich, einen Schritt länger auszuatmen, also z.B. „1-2“, „2-3“, 3-4“ oder „4-5“ Schritte. Diejenigen unter euch, die bereits länger ausgeatmet als eingeatmet haben, bitte ich, sowohl die Ein- als auch die Ausatmung um einen Schritt zu verlängern. Aus 2-3 wird dann z.B. 3-4. Und wer länger ein- als ausgeatmet hat, versucht nun, die gleiche Anzahl an Schritten beim Ein- und Ausatmen zu erreichen. Ihr habt jetzt Zeit dafür, bis ich euch wieder unterbreche.“

Abschluss: Anschließend können die Schülerinnen und Schüler berichten: Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Ist es ihnen leichtgefallen, den Atemrhythmus zu verändern? Fühlt es sich hektischer oder ruhiger an? Wie hat es sich auf ihr Gehen ausgewirkt?

(Anmerkung: Längeres Aus- als Einatmen verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und wirkt sich beruhigend auf das Nervensystem aus.)

DER DUFT DER BLUMEN (NACH BAISCH-ZIMMER, 2017)

Ziel: Förderung tiefer Atmung.

Altersempfehlung: Alle Altersstufen

Anleitung: „Wir wollen uns nun gemeinsam etwas Zeit nehmen, um eine erholsame Pause einzulegen. Dazu setze dich entspannt mit geradem Rücken hin (*kleine Pause*) ... Lass deine Schultern locker fallen (*kleine Pause*) ... Wenn du möchtest, darfst du jetzt gerne die Augen schließen. Ansonsten richte deinen Blick auf einen festen Punkt in weiterer Entfernung, auf dem deine Augen Ruhe finden können (*kleine Pause*) ...

Nimm dir einen Moment Zeit zu spüren, wie dein Atem fließt (*kleine Pause*) ... und kommt (*kleine Pause*) ... und geht (*kleine Pause*) ...

Begib dich nun in Gedanken auf eine bunte Sommerwiese (*kleine Pause*) ... Vielleicht läufst du barfuß und kannst das Gras unter deinen Füßen spüren (*kleine Pause*) ... Möglicherweise ist es noch etwas

nass vom Morgentau (*kleine Pause*) ... und während du umhergehst, fallen dir die vielen bunten Blumen um dich herum auf: (*kleine Pause*) ... Blaue, (*kleine Pause*)... gelbe, (*kleine Pause*) ... weiße, (*kleine Pause*)... rote, (*kleine Pause*)... Blumen in allen Farben dieser Welt, (*kleine Pause*)... eine schöner als die andere (*kleine Pause*)... Suche dir eine besonders schöne heraus – deine Blume - (*kleine Pause*)... und rieche an ihr (*kleine Pause*) ... Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug, um den Duft der Blume ganz in dich aufzunehmen (*kleine Pause*)... Was kannst du riechen? (*kleine Pause*) ... Rieche noch einmal ganz genau, welchen Duft deine Blume ausströmt (*kleine Pause*) ... Vielleicht magst du deine Blume berühren oder noch einmal genauer ansehen (*kleine Pause*) ...

Bevor du deine Entspannungspause beendest, verabschiede dich von deiner Blume und deiner Wiese, in dem Wissen, dass sie in deiner Fantasie jederzeit existiert und du sie immer wieder besuchen kannst (*kleine Pause*) ... Wir kommen nun langsam zum Ende dieser Übung. Falls du deine Augen geschlossen hattest, öffne sie wieder. Dehne und strecke dich (*kleine Pause*) ... Nehme noch einmal einen tiefen Atemzug (*kleine Pause*) ... Und komme dann mit deiner ganzen Aufmerksamkeit wieder hier in diesem Raum an.“

Literatur

- Baisch-Zimmer, S. (2017): *Entspannungsmomente für Schülerinnen und Schüler: Kraft und Ruhe im Unterricht finden* (1. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2020). Stress. In F. Petermann (Hrsg.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (6. Aufl.). (S. 460-475). Weinheim: Beltz.
- Stöhr-Mäschl, D. (2017): *Blitzentspannung für Grundschul Kinder. Schnelle Übungen für kurze Auszeiten*. Mühlheim: Verlag an der Ruhr.

Weiterführende Informationen

Entspannungsübungen für Grundschul Kinder:

- Petermann, U. (2021): *Die Kapitän-Nemo-Geschichten: Geschichten gegen Angst und Stress* (21. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Stöhr-Mäschl, D. (2017): *Blitzentspannung für Grundschul Kinder. Schnelle Übungen für kurze Auszeiten*. Mühlheim: Verlag an der Ruhr.

Entspannungsübungen ab Klasse 5:

- Kaltwasser, V. (2020): *Kartenset Achtsamkeit in der Schule: 60 Übungen für die Klasse*. Weinheim: Beltz.
- Stöhr-Mäschl, D. (2018): *Cool Down. Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag*. Mühlheim: Verlag an der Ruhr.

Entspannungsübungen für alle Altersgruppen:

- Croos-Müller, C. (2011): *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern* (14. Aufl.). München: Kösel-Verlag.

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:
www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste