

Entspannungsfertigkeiten lehren und lernen

Leitideen für Grundschulen

Norbert Fessler, Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Weiler, A. (2012). Leitideen zum Lehren und Lernen von Entspannung im zweiten Schuljahr. In Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für das zweite Schuljahr* (S. 6-9). Nürnberg: Verein Programm Klasse 2000 e.V.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 3

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern von Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Michaela Knoll, Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 2 - Entspannungstraining in der Schule – Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 3 - Entspannungsfertigkeiten lehren und lernen – Leitideen für Grundschulen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Entspannungsfertigkeiten lehren und lernen – Leitideen für Grundschulen

Beobachtungen zeigen, dass die Auswirkungen unserer Stressgesellschaft auch Kinder im Grundschulalter erreicht haben. Entspannungsfertigkeiten, die im Schulkontext spielerisch unterrichtet werden können, sind eine zentrale Gesundheitsressource und eine Möglichkeit, Stressfolgen vorzubeugen.

Einführung

Neuere Studien zeigen, dass bereits im Vorschulalter von Hektik und Stress geprägte Lebenswelten angekommen sind. In der Grundschule nehmen Konkurrenzdenken und Leistungsdruck zu. Zeiten sequentieller Entspannung nehmen hingegen ab wie auch das Vermögen, den Körper wahrzunehmen und seine Signale zu deuten.

Kinder laufen zunehmend Gefahr, die Orientierung am eigenen biologischen Rhythmus, an einem angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu verlieren. Chronische Verspannungen sind eine Folge, auf psychophysiologischer Ebene werden Lern- und Leistungsstörungen diagnostiziert. Emotionale Reaktionen wie Angst und Aggression werden beobachtet, körperliche Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen konstatiert. Die Zunahme von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen, von Impulsivität und Hyperaktivität als komplexe Störung, bekannt unter ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom), spricht eine deutliche Sprache. Änderungen in den Sozial- und Verhaltensweisen einzelner Schüler und ganzer Klassen sind zunehmend feststellbar.

Aus den genannten Gründen sind schon in der Grundschule gezielt geplante Entspannungszeiten notwendig. Entspannungsübungen können durch Regulation und Balance von Anspannung und Entspannung zur Rhythmisierung des Schulalltags beitragen. Überdies können entspannende Übungen über den Schulalltag hinaus den Schülern Wege aufzeigen, die aus dauerhaften Verspannungen und Fehlspannungen heraus führen hin zu einer ausbalancierten und selbstbestimmten Alltagsgestaltung. Die in modernen Lebenswelten allorts verspürbare nervöse Anspannung kann reduziert und in eine produktive Anspannung überführt werden. Es gilt also, gerade auch in der Schule, die Kräfte dann bündeln zu können, wenn es darauf ankommt.

Didaktisch reflektierte wie auch methodisch durchdachte Konzeptionen für ein Entspannungstraining in der Grundschule fehlen bislang. Die ket-Gruppe (Karlsruher Entspannungs-Training – www.entspannungstraining-ket.de) will Abhilfe schaffen, zumal die Lehrpläne dies auch einfordern. Die Programme und Übungen entwickelt das ket nach den folgenden 10 Grundsätzen: (1) ket-Entspannungs-Kurzprogramme sollen zur Entwicklung der

Entspannungs- und Resilienzfähigkeit, zu Gelassenheit und zu einem besseren Stressmanagement beitragen. (2) Die Programme und Übungen sollen wirksam sein, d.h. wissenschaftlichen Kriterien (Diagnostik, Evaluation) genügen, beispielsweise durch Nachweis treatmentbedingter Veränderungen physiologischer Parameter wie Hautleitwert, Herzrate, Tonusveränderung, periphere Gefäßerweiterung oder veränderte Hirnstromaktivitäten. (3) Die Zugänge sollen körperzentriert und bewegungsbasiert erfolgen, da Entspannungseffekte hier schnell und unmittelbar spürbar werden. (4) Prinzipien der Entschleunigung sollen mit Formen der individuellen Körperwahrnehmung und Körperachtsamkeit kombiniert werden. (5) Das jeweilige Kurzprogramm soll ohne direkte Expertenanleitung für Lehrerinnen und Lehrer der Primarstufe lehrbar sein. (6) Für die Adressaten, hier Kinder im Grundschulalter, sollen diese Programme schnell erlernbar sein. (7) Aus motivatorischen Gründen sollen die didaktisch und methodisch sorgsam aufbereiteten Übungen und Programme kindgemäß aufgebaut sein und mit gezielten Imaginationen, Merksätzen, Tiergeschichten oder auch Erlebnisszenen arbeiten. (8) Die Programme sollen wenig Zeit in Anspruch nehmen und in vielfältigen alltäglichen (Schul-)Situationen einsetzbar sein, ggf. auch im beengten Klassenzimmer oder in der Sporthalle. (9) Die Programme sollen weitgehend ohne Materialien durchgeführt werden können. (10) Mit etwas Übung sollen einzelne Programme von den Schülerinnen und Schülern selbstinstruktiv weiter geübt werden können, z.B. in Form von ‚Hausaufgaben‘, ggf. auch gemeinsam mit den Eltern, Geschwistern oder Freunden.

Die entwickelten Programme sind so aufgebaut, dass sie jeweils einen schnellen Einblick ermöglichen. Sie können unab-

hängig voneinander durchgeführt werden. Die ausgewählten Körperachtsamkeits- und Entspannungsübungen konzentrieren sich auf wichtige Entspannungsthemen und -techniken in der Grundschule. Zur Erweiterung und Vertiefung wird auf den Band „Fessler, N. (Hrsg.) (2012): *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule*. Aachen: Meyer & Meyer“ verwiesen. Auf ca. 250 Seiten mit mehr als 300 Bildern werden hier alle Entspannungsthemen mit Programmen und Übungen abgebildet, die in den deutschen Grundschullehrplänen von der ersten bis zur vierten Klassenstufe eingefordert werden.

Entspannungsthemen in den Lehrplänen

Zum Themenfeld ‚Entspannung‘ wurden die Grundschullehrpläne aller 16 deutschen Bundesländer¹ einer fächerübergreifenden quantitativen und qualitativen Analyse unterzogen. Es zeigt sich, dass auf ‚Entspannung‘ in vielfältiger Form und in unterschiedlichen Zusammenhängen eingegangen wird. Bei der Suche nach Entspannungsthemen konnten in den aktuellen Lehrplanwerken insgesamt 165 Treffer erzielt werden. Insbesondere Sachsen, Bayern, Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern weisen hohe Trefferquoten auf. Die inhaltliche Verankerung von Entspannung in den Lehrplänen nimmt eine große Bandbreite ein und reicht von der Gestaltung einer aggressionsarmen und angstfreien Atmosphäre im Unterricht (vgl. Bayern, 2000, S. 38) bis zur Einbettung in Themen wie Körperpflege und

¹ Grundlage für die Analyse bildeten die online zugänglichen (Rahmen-)Lehrpläne für die Primarstufe der Bundesländer. Online sind sie unter <http://www.bildungs-server.de> einzusehen.

Ernährung (vgl. Hessen, 1995, S. 267). Besonders häufig sind Entspannungsthemen im Rahmen der allgemeinen fächerübergreifenden Leitlinien zu den Gesamtlehrplänen oder in allgemeinen Rahmenvorgaben zur Unterrichtsgestaltung in einzelnen Fächern aufgeführt (so z.B. in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen). Hierbei wird Entspannung meist im Zusammenhang mit einer Rhythmisierung des (Schul-) Alltags bzw. einer angemessenen Gestaltung von Zeit und Lebensräumen thematisiert. In Berlin (2004, S. 13) heißt es z.B.: „Ein Stundenplan mit der Einteilung nach der starren 45-Minuten-Einheit wird den [...] Anforderungen an das Lernen und Unterrichten oft nicht gerecht. Für die unterschiedlichen Aufgaben im Unterricht sind jeweils spezifische organisatorische Lösungen zu entwickeln.“ Dazu zählt auch die Einbindung von „Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten in die Tages- und Wochenplanung“ (ebd., S. 13). Auch in der allgemeinen Grundlegung des Rahmenplans Grundschule in Rheinland-Pfalz (2002, S. 20) kommt dem Grundschulunterricht die Aufgabe zu, „Ritualen einen festen Platz im schulischen Alltag [einzuräumen] und [...] den Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen kindgerecht [zu rhythmisieren]“. Ziel ist es, durch die Rhythmisierung des Unterrichts „einen verlässlichen Orientierungsrahmen [zu] schaffen und eine Atmosphäre der Zufriedenheit und Lebensfreude in der Grundschule“ sowie „die Ausbildung von Konzentrations- und Leistungsfähigkeit“ (Berlin, 2004, S. 13) zu unterstützen. So verwundert nicht, dass Entspannung auch häufig im Zusammenhang mit der Thematik, Lernen lernen' (z.B. Bayern, 2000, S. 14; Sachsen, 2004, S. X) als wichtige Stützstrategie oder konkrete Arbeitstechnik genannt wird.

Folgende Beispiele verdeutlichen die Implementierung von Entspannungsthemen für zweite Grundschulklassen: Phantasie Reisen bieten sich vor allem für Kinder an, weil sie nicht nur Entspannungswirkungen besitzen, sondern auch zur Entwicklung und Förderung der Kreativität eingesetzt werden können. Wohl deshalb sind sie auffallend häufig und fächerübergreifend als Technik aufgeführt. Da Phantasie Reisen inhaltlich vielfältige Formen annehmen können, lassen sie sich auch dem jeweiligen Fachinhalt besonders gut anpassen. Neben Inklusionen dieser Technik in fächerübergreifenden Themenfeldern finden sich in der Klassenstufe 2 „Stilleübungen und Phantasie Reisen“ (Bayern, 2000, S. 120 und Saarland, 2011, S. 12) im Fach Sport oder sollen im Fach Deutsch mit Themen wie „Zuhören lernen“, „einer Lehrer erzählung lauschen“ verknüpft und als „Konzentrations- und -übungen“ (Bayern, 2000, S. 76) angewendet werden. In der Religionslehre werden Phantasie Reisen in Baden-Württemberg (2004, S. 35) und auch in Mecklenburg-Vorpommern (2004, S. 17) im Rahmen von Stille- und Meditationsübungen genannt. Auch wenn die Technik der progressiven Muskelrelaxation (PMR) nur im Saarland (2011, S. 13) explizit aufgeführt ist und daher die quantitative Technikanalyse hier nur einen Treffer aufweist, zeigen weiterführende qualitative Analysen, dass eine Vielzahl von indirekten Verweisen auf diese Technik auftauchen, so z.B. „Hände zu Fäusten ballen - anspannen - Hände öffnen - entspannen“ (Bayern, 2000, S. 116) oder „einzelne Körperteile anspannen und entspannen“ (Hessen, 1995, S. 231) wie auch „den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und ihn bewusst hervorrufen“ (Hamburg, 2011, S. 22). In der 2. Klasse sollen die Kinder diesbezüglich

z.B. in Berlin, Brandenburg (2004, S. 33) und in Mecklenburg-Vorpommern (2004, S. 27) – eingebettet in die Inhalte des Feldes „Bewegungskünste, Gymnastik, Tanz“ – „Körperspannung wahrnehmen und zielgerichtet auf- und abbauen“ lernen. Techniken wie Yoga, Tai Chi oder Qigong sind in den Lehrplänen der Bundesländer mittelbar aufgeführt. So legt z.B. der Hamburger Bildungsplan Sport (2011, S. 22) nahe, dass die Kinder bereits in der Grundschule „asiatische Bewegungskonzepte sowie Entspannungsprogramme kennenlernen“ sollen. Dass in dieser Schrift neben den Techniken ‚Phantasie Reise‘ und ‚PMR‘ auch die Technik ‚Yoga‘ aufgegriffen wird, liegt zudem daran, dass häufig genannte Lehrplananforderungen, wie z.B. Haltings- oder Atemschulung mittels Yoga bestens umgesetzt werden können. In der Klassenstufe 2 im Fach Sport sollen die Kinder z.B. in Sachsen (2004, S. 16) ein „Gefühl für Spannung – Entspannung im Sinne einer gesunden Körperhaltung entwickeln“, und dabei das „Verbessern einer zweckmäßigen Körperhaltung“ durch „Spannungs- und Entspannungsübungen im Liegen und Sitzen“ (ebd., S. 20) anstreben. Atmungs- und Haltungsschulung ist aber auch im Fach Musik von besonderer Bedeutung. So sollen beispielsweise in Hessen (1995, S. 205) die Kinder über „entspannte Haltung, richtige Atmung und deutliche Aussprache einen guten Stimmklang entwickeln“ sowie „Spannung und Entspannung bewusst erleben“ und „Atem und Stille erfahren“. Auch wird die Einbettung von Entspannungsthemen in Tiergeschichten in den Lehrplänen empfohlen. So z.B. in Thüringen (2010, S. 10), wo eine Förderung von „Körpererfahrungen durch eine vertiefende Herausbildung des Körperschemas [...] und des Körperbildes“ mittels „Entspannungsübungen“ und

auch durch das „Nachahmen von Tieren und Szenen“ angestrebt werden soll.

Didaktisch-methodische Grundlagen

Um Entspannungsthemen erfolgreich in den Schulalltag zu implementieren, ist Folgendes zu berücksichtigen:

Entspannung kindgemäß durchführen!

Entspannungsfähigkeiten von Kindern zu entwickeln, setzt durchaus andere Maßstäbe als bei Erwachsenen. Die beiden Entspannungsübungen in der Regel ein tretende Stille sollte von den Schülern mitgestaltet werden. Der Prozess der einsetzenden Stille, um von der Unruhe zur Ruhe zu gelangen, muss von der Lehrkraft ‚ausgehalten‘ werden, auch wenn dies zunächst nicht zielkonform erscheinen mag. Die schnelle Ruhefindung im Klassenverband stellt sich erst mit zunehmender Übung ein und ergibt sich über das konzentrierte Mitmachen im Verlauf der Übungen. Auch stellen sich über die Geschichten und die zwischendurch entlastenden Bewegungsübungen – beides Grundprinzipien bei der Erstellung der Programme – die Qualitäten von Stille als Erlebnisraum für das Kind von alleine heraus. Ein ‚Seid jetzt bitte still!‘ ist deshalb in jedem Fall zu vermeiden. Wenn also der Lehrer die Schüler bittet, still zu sein, um mit Entspannung beginnen zu können, ist der Beginn verfehlt.

Sich trauen! Die Programme und Übungen sind einfach durchführbar; allerdings ist es für Lehrer ohne entsprechende Erfahrung anfangs ungewohnt, eine Geschichte authentisch und ruhig zu erzählen, bei einigen Programmen zudem während des Erzählens gemeinsam mit den Kindern die Übungen durchzuführen und dabei auch noch ein Auge auf einzelne Schüler zu werfen, wie diese die Übungen durchführen. Hier

sollte man sich nicht unnötig unter Druck setzen. Wenn die Kinder die Geschichten mögen, werden sie diesen aufmerksam zuhören und konzentriert die Übungen mitmachen. ‚Verzauberungen‘ eignen sich besonders bei jüngeren Kindern als Einstieg in ein Entspannungstraining.

Ruhe ausstrahlen! Es strahlt auf die Schüler aus, wie der Lehrer sich in das Programm einfindet. In eine Hektik hinein, in der der Lehrer selbst gefangen ist, werden die Programme weniger gelingen. Aller Anfang ist auch für Schüler schwer! Hilfreich ist, wenn mit der Klasse zwei Regeln vereinbart werden: (1) Während der Übung nicht reden! (2) Die anderen bei der Übung nicht stören! Grundsätzlich gilt: Weniger ist (hier) mehr! Kinder brauchen Zeit, sich auf Entspannung einzulassen und Entspannungsfertigkeiten mit dem Ziel einer verbesserten Entspannungsfähigkeit zu üben. Anfängliche Reaktionen auf ein erstes Entspannungserleben, die ein Entspannungsthema für die ganze Gruppe abrupt unterbrechen können (z.B. Lachen oder Zappeln), sind üblich und sollten anfänglich ignoriert werden. Bei unruhigen Klassen sind bereits kleinere Ruhemomente als Erfolg zu werten. Auch haben unsere Studien ergeben, dass insbesondere Jungen Entspannungsprobleme haben. Selbst wenn sich Erfolge nur mühsam einstellen, die Wirkungen im alltäglichen Zusammensein mit den Kindern und im Unterricht sind lohnend.

Störenfriede! Auch wenn Leitlinien wie ‚Vom Leichten zum Schweren‘, Regeln einhalten oder methodische Prinzipien wie Einstiegsrituale u.a.m. befolgt werden: ‚Störenfriede‘ sind in der Praxis reichlich bekannt. Manche Kinder müssen erst daran gewöhnt werden, Ruhe zu ‚ertragen‘. Die Kinder spüren Unterschiede zwischen sich einstellender Ruhe und gewohnter

alltäglicher Unruhe verstärkt und haben in einer solch ungewohnten Situation möglicherweise den Drang, aus der Gruppe auszubrechen und die Ruhe durch Stören – dies kann eben auch ein ‚befreiendes‘ Kichern sein – zu durchbrechen. Da dies bis hin zu körperlichem Unwohlsein führen kann, dürfen die Kinder bei Körperreaktionen, wie etwa ein Fingerkribbeln, durchaus die Muskeln bewegen und z.B. die Hände zu Fäusten ballen.

Korrigieren! Entspannungsthemen sind individuell, die dazugehörigen Übungen sind keinem Leistungsvergleich zu unterziehen, und sie sollen spielerisch gelernt, geübt und trainiert werden. Deshalb gilt: Korrekturen, die bei Entspannungsmethoden grundsätzlich zurückhaltend zu handhaben sind, folgen erst mit zunehmendem Üben. Nur wenn die Bewegungsausführungen den Kindern unangenehm sind oder vielleicht Schmerzen verursachen (was in der Regel bei den folgend dargestellten Programmen nicht der Fall ist), sollten Korrekturen erfolgen.

Entspannungsübungen nicht in jedem Fall! Unsere Programme wurden mit Schulklassen durchgeführt und nach wissenschaftlichen Kriterien implementiert – sie können erfolgreich eingesetzt werden! Dennoch: Es ist immer auf Situationen und Stimmungen zu achten. Die Übungen sind nicht jederzeit durchführbar. Mit zunehmender Erfahrung der Lehrperson werden auch situationsadäquate Variationen zu den Programmen leichter fallen, wie beispielsweise mehr Bewegung einbauen, wenn die Unruhe zu groß ist, oder z.B. durch Wiederholungen mehr Entspannung einbauen, wenn die Kinder angespannt sind.

Zeitplanung! Entspannungsthemen können gelegentlich eingebracht werden,

z.B. vor oder nach anstrengenden Unterrichtphasen! Sollen sie systematisch in den Unterrichts-Alltag implementiert werden, dann ist regelmäßig zu bestimmten Terminen zu üben, damit sich alle auf ‚ihre‘ Entspannungszeit einstellen können.

Räumliche Bedingungen! ‚Gemütliche‘, nicht überladene Übungsräume, Verdunklungsmöglichkeiten, gedämpftes Licht, keine laute Umgebung, Teppichboden und vieles andere mehr sind wünschenswert, aber in der Schule in der Regel nicht vorhanden. Deshalb sind unsere Programme ‚robust‘ gehalten. Entspannungseffekte sollen auch im ‚normalen‘ Klassenzimmer erzielt werden können. Bevor mit einem Entspannungsprogramm begonnen wird, sollte der Ort der Entspannung ‚aufgeräumt‘ sein, um Ablenkungen zu reduzieren. Im Klassenraum ist darauf zu achten, dass der Schreibtisch aufgeräumt ist und Hefte wie Bleistifte nicht kreuz und quer liegen. In der Sporthalle ist vor allem zu beachten, dass Kleingeräte wie Bälle nicht herumliegen und zur Aktion auffordern.

Einstiegsritual nicht vergessen! Den Programmen und Übungen ist grundsätzlich ein Einstiegsritual voranzustellen. Weiterhin sollte für ein bestimmtes Programm ein bestimmtes Einstiegsritual gewählt werden, für unterschiedliche Programme somit unterschiedliche Einstiegsrituale. Die Möglichkeiten für die Ausgestaltung eines Rituals sind vielfältig: Wichtig sind zunächst einmal Organisationsformen wie ein Mattenkreis im Sportunterricht, ein Sitz-/Stuhlkreis im Fachunterricht oder ein gemeinsames Stehen, bei dem sich die Kinder gemeinschaftlich an den Händen fassen. Verstärkt werden kann dies durch ein Klangmedium. Triangel, Gong oder Klangschale könnten den

Kindern den Beginn der Übungen mit einhergehender Stillephase signalisieren. Vor allen Dingen das Nachlauschen verkleinernder Töne führt schnell in eine konzentrierte Haltung. Eine Identifikationsfigur ist vor allem für die unteren Klassentufen der Primarschule wichtig. In unserer Schrift sind dies Hauptakteure, wie zum Beispiel der kleine Bär oder der Zwerg. Weiterhin hat sich bei Kindern bewährt, Aktivierungsübungen vor Beginn der Entspannungsübungen durchzuführen, wenn sie vergleichsweise aufgedreht und überaktiv sind. Als einfache Einzelübung bietet sich beispielsweise an, mit den Armen und Händen die Hektik aus dem Körper auszuschütteln.

Nachspüren! Auch in Entspannungsprogrammen, die wenig Zeit in Anspruch nehmen, hat die ‚Abschlussphase‘ im Anschluss an die Kernübungen des Hauptteils einen hohen Stellenwert inne. Es erfolgt zunächst das ‚Nachspüren‘. Dieses ist elementar für die Nachhaltigkeit des Lernerfolgs der vorangegangenen Übungen und Entspannungserfahrungen sowie gleichermaßen wichtige Voraussetzung für das nächste Entspannungstraining.

Ausstiegsritual! Das Ausstiegsritual ist ebenso wichtig wie das Einstiegsritual. Im Gegensatz zum Einfinden in die Entspannungsphase beim Einstiegsritual dient das Ausstiegsritual dem Wiedereinfinden in den Alltag. Damit dies nicht vergessen wird, sind in dieser Schrift Ausstiegsrituale in die Programme bzw. Programmsequenzen eingebaut. Für die Rücknahme der Entspannung eignen sich einfache und bekannte Dinge wie das Recken, Strecken und Räkeln beim morgendlichen Aufstehen. Fakultativ kann zusätzlich eine gemeinsame ‚Reflexion‘ über die gemachten Erfahrungen erfolgen.

Zu den Programmen und Übungen

Alle ket-Programme berücksichtigen ‚sensorische‘ (körperliche), ‚imaginative‘ (Vorstellungs-/Sprachbilder) und ‚kognitive‘ (altersadäquate Bewegungsanweisungen) Ansätze und Prinzipien. Die Geschichten sind so aufgebaut, dass Lehrer und Kinder zusammen immer wieder neue Geschichten rund um die Techniken und Übungen erfinden können. So kann z.B. die Geschichte mit Zwergen, Bären oder Drachen leicht durch andere Phantasiefiguren ersetzt werden.

Die Programme sind so ausgelegt, dass für die Grundformen keine, zumindest keine besonderen Materialien benötigt werden. Wenn eine Schule vertieft in Entspannungsthemen einsteigen möchte, empfiehlt sich die Anschaffung von Yoga-Matten in Klassensätzen, sodass im Fachunterricht neben Übungen im Sitzen und Stehen auch Übungen in anderen Körperlagen im Klassenzimmer ausgeführt werden können, vor allem natürlich im Liegen.

Im Klassenzimmer ist es ideal, wenn die Geschichten in einer bequemen Sitzposition [vgl. Abb. 1] in einem Stuhlkreis erfolgen, um Übungsfortschritte der Kinder besser erfassen zu können; allerdings ist auch eine Durchführung in den Schulbänken möglich. In der Sporthalle bieten sich entweder die Sitzposition auf der Langbank [vgl. Abb. 2] oder mit Matten die Liegeposition in Rückenlage [vgl. Abb. 3] an. Bestenfalls können die Übungen ohne Schuhe ausgeführt werden, damit der Kontakt zum Boden besser gespürt werden kann. Bei sehr rutschigen Böden ist jedoch Vorsicht geboten. Hier eignen sich mit Gumminoppen beschichtete Socken, weiche Turnschuhe und nicht zuletzt Turnschlappchen, bei denen sich ggf. ebenfalls eine Anschaffung im Klassensatz empfiehlt. Selbstverständlich

können die Programme, sofern es die Raumtemperatur zulässt, barfuß durchgeführt werden. Es sei zudem darauf hingewiesen, dass bei den Bewegungspausen auch die Jahreszeiten zu beachten sind. Bei gutem Wetter und ausreichend großen Grünflächen bietet sich auch eine Durchführung im Freien an. Hierbei sollten jedoch Sitzmöglichkeiten vorhanden sein.

Zur Erleichterung der praktischen Umsetzung der Programme in der Schule folgt die Darstellung der Binnenstrukturierung der Übungen, unabhängig von der jeweiligen Entspannungstechnik, demselben Schema. Adressatengerecht sind die Übungen in kleine ‚Geschichten‘ oder in ‚Szenen‘ einer Geschichte eingebettet. Teilweise werden sie jedoch auch durch gemeinsam gesprochene ‚Formeln‘ begleitet. Den ‚Geschichten‘, ‚Szenen‘ oder auch ‚Formeln‘ folgen Übungsbeschreibungen, z.T. ergänzt durch Kategorien wie ‚Wichtig‘ oder ‚Variationen‘, die durch die Lehrkraft mit zunehmendem Üben und Könnensstand der Schüler eingearbeitet werden können. Entscheidende Elemente der Übungen werden durch Bilder dargestellt.

Angaben zu den Quellen (Lehrpläne)

[Baden-Württemberg] Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart (2004). Bildungsplan 2004 Grundschule.

[Bayern] Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2000). Lehrplan für die bayerische Grundschule.

[Berlin] Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin (2004). Rahmenplan Grundschule Sport.



Abb. 1: Sitzposition auf dem Stuhl



Abb. 2: Sitzposition auf der Langbank



Abb. 3: Liegeposition in Rückenlage

[Brandenburg] Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg (2004). Rahmenplan Grundschule Sport.

[Bremen] Freie Hansestadt Bremen: Senator für Bildung und Wissenschaft (2007). Bildungsplan für die Primarstufe Sachunterricht.

[Hamburg] Freie Hansestadt Hamburg: Behörde für Schule und Berufsbildung (2011). Bildungsplan Grundschule Sport.

[Hessen] Hessisches Kultusministerium (1995). Rahmenplan Grundschule.

[Mecklenburg-Vorpommern] Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2004). Rahmenplan Grundschule Sport.

[Rheinland-Pfalz] Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend des Landes Rheinland-Pfalz (2002). Rahmenplan Grundschule. Allgemeine Grundlegung.

[Saarland] Ministerium für Bildung (2011). Lehrplan Sport Grundschule.

[Sachsen] Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2004). Lehrplan Grundschule Sport.

[Sachsen-Anhalt] Kultusministerium Sachsen-Anhalt (2007). Fachlehrplan Grundschule Sport.

[Thüringen] Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (2010). Lehrplan für die Grundschule und für die Förderschule mit dem Bildungsgang der Grundschule Sport.

Hinweis:

Dieser Beitrag wurde 2012 erstmalig veröffentlicht und bezieht sich hinsichtlich der Ergebnisse auf die seinerzeit für die Primarstufe verfügbaren Bildungspläne aus den Bundesländern.

Aus aktueller Sicht ist anzunehmen, dass einige der Bildungspläne zwischenzeitlich einer Revision unterzogen wurden – eine entsprechend neue und aufwendige Recherche wurde von uns nicht durchgeführt. Wir gehen davon aus, dass bezüglich der hier untersuchten Themen keine grundlegenden Änderungen erfolgt sind.