

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.

der z. B. von ihrer rechten Hand in die linke Hand von Schüler 1 „wandert“. Schüler 1 drückt mit seiner rechten Hand die linke Hand von Schüler 2, Schüler 2 drückt dann ... bis der Händedruck schließlich in der linken Hand der Lehrkraft ankommt.

Wie schnell war die Post? War es eine „Schneckenpost“ oder eine „E-Mail“?

Statt in einem Stehkreis können Schüler und Lehrkraft auch liegend (Rücken- oder Bauchlage) Post verschicken.

Zunächst wird die Post mit geöffneten Augen versendet, bis die Schüler das Prinzip der Weiterleitung verstanden haben. Dann schließen Schüler und Lehrkraft die Augen: Kommt die Post dennoch an?

Die Post kann noch genauer benannt werden, vielleicht wird am Stundenanfang ein „freudiges Hallo“ in die Runde geschickt und zum Stundenabschluss ein „kleines Tschüss“.

Massagen – Berühren tut gut!

Natürlich sind die hier vorgestellten Massagen für Schüler keine medizinischen Anwendungen. Vielmehr handelt es sich um Berührungen, sogenannte „Streicheleinheiten“, die mit Texten verbunden über Berührung eine Geschichte, (meist) auf dem Rücken des Schülers, erzählen und so zur Entspannung beitragen.

Ein Vorteil der Massagegeschichten ist, dass sie Anpassungen an die Bedürfnisse der Gruppe erlauben. Beim Erzählen und Ausführen können das gewünschte Tempo und die Zeitdauer frei gewählt und die Geschichten spontan erweitert werden, indem z. B. Streichelideen der Schüler eingebunden werden.

Sie können auch gekürzt werden, falls die Schüler sehr unruhig sind.

Für die Lehrkraft empfiehlt es sich, gleichzeitig die Geschichte zu erzählen und die Bewegungen auszuführen, so dass die Schüler die verschiedenen Streichelbewegungen über das Hören der Begriffe und das Vor- und Nachmachen lernen.

Berührungsängste kommen auch bei Schülern immer wieder vor, manche Schüler müssen das Wohlgefühl des Gestreichelt-werdens erst erleben lernen. Massageobjekte (Bälle, Pinsel etc.) können Schülern Berührungsängste nehmen, da sie mittelbare Partner darstellen und so eine Distanz zwischen dem eigenen und fremden Körper schaffen.

Massagen als Partneraufgaben haben immer etwas mit Geben und Nehmen zu tun. Die Schüler lernen unterschiedliche Rollen zu übernehmen, die einem gemeinsamen Ziel dienen: dem Partner Wohlgefühl zu vermitteln (Geben) und es sich (durch den anderen) wohlergehen zu lassen (Nehmen).

Die Partnerwahl kann je nach Vertrautheit der Schüler miteinander und dem Ziel der Massage auf unterschiedliche Art erfolgen (freie Wahl, Los, Zuteilung).

Eine ungerade Zahl an Schülern ist kein Unglück. Dann bilden die Lehrkraft und ein Schüler ein Paar: Die Lehrkraft massiert das Kind und das Kind die Lehrkraft – so wird auch ein Gleichgewicht von Nehmen und Geben hergestellt. Die Herausforderung für die Lehrkraft besteht dann allerdings darin, gleichzeitig durch die Geschichte zu führen, das Massieren zu genießen und die Gruppe im Blick zu halten.

Je nach Raumsituation sind Decken als Unterlagen oder „Zudecken“ unbedingt notwendig.

Pinselmassage



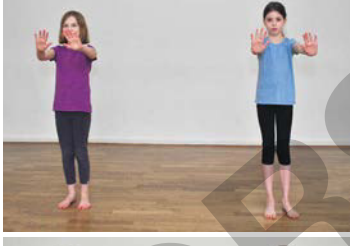



Die Schüler gehen zu zweit zusammen, ein Schüler darf sich auf den Bauch legen (Blatt Papier) und wird vom anderen (Maler*in) massiert. Danach werden die Plätze und die Rollen getauscht.

Viele verschiedene (saubere) Pinsel und auch kleine Malerrollen aus dem Heimwerker- und Künstlerbereich stehen zur Auswahl. Die Maler*innen suchen sich jeweils einen (oder zwei) aus.

Atemübungen – ruhig und gelassen

Mein Bauch grüßt

Zwischen jeder Zeile wird genüsslich eingeatmet und mit dem Ausatemzyklus wird der Text gesprochen. Die folgende Übung eignet sich gut als Ritual, vor Beginn einer Schulstunde.

	zu sprechender Text
	<p>Vorbereitung: Handflächen liegen auf dem Bauch</p>
	<p>Mein Bauch grüßt mein Herz ...</p>
	<p>und mein Herz grüßt dich.</p>
	<p>Du grüßt mich ...</p>
	<p>und mein Herz grüßt die Welt.</p>
	<p>Die Welt grüßt mich,</p>