



Doris Stöhr-Mäschl

Blitzentspannung für Grundschul Kinder

*Schnelle Übungen
für kurze Auszeiten*

 Verlag an der Ruhr

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Zum Einsatz dieses Buches	7
Aufbau	7
Zur Umsetzung der Übungen	8

Das 6-Stufen-Entspannungsprogramm

11

Einführung	12
Übersicht	14
Stufe 1: Der Bauchballon	16
Stufe 2: Der Kletterfrosch	19
Stufe 3: Der Ruderer	22
Stufe 4: Die Raupe	25
Stufe 5: Der Adlerflug	28
Stufe 6: Der Körperdetektiv	31

Sensorische Übungen

35

Einführung	36
Die Knetmaschine	37
Die Sonnenfinsternis	40
Der Nasenstift	41
Das Augenpendel	42
Die Zitronenpresse	44
Der Körperbuzzer	45
Das Schmetterlingsblinzeln	47
Der Wackeldackel	49
Der Muskeldetektiv	50
Das Körpermemory	52
Die Zielscheibe	54
Die freundlichen Minuten	57
Die Sonnenatmung	59
Das magische Auge	61
Das Körpersudoku	64

Imaginative Übungen	67
Einführung	68
Der Fantasieaufzug	69
Die Atemschaukel	71
Das Zauberzelt	73
Die Pauseninsel	75
Das Steine-Flitschen	76
Der Gedankenzauberer	78
Das neue Schulfach	80
Die Farbgedanken	81
Die Weihnachtsdüfte	82
Der magische Luftballon	84

Auf Achtsamkeit basierende Übungen 87

Einführung	88
Das Ruheritual	89
Die Jahreszeiten	91
Der Atemfluss	92
Die stille Minute	94
Das innere Lächeln	95
Der Greif-Profi	96
Das Mühlrad	98
Der Morgenstarter	100
Das Überkreuzatmen	102
Die Augenreise	104
Der Zauberatem	106
Der Gedankenfischer	107

Vorwort

„In der Ruhe liegt die Kraft.“

Diese alte Weisheit wird im Alltag oft zitiert, wenn es darum geht, anstehende Aufgaben zielführend zu erfüllen, ohne dabei den „Kopf“ und dadurch die Konzentration zu verlieren.

Blicken wir in die Klassenzimmer unserer Grundschulen, finden wir immer häufiger eine für Lehrer und Schüler oft gleichermaßen unbefriedigende Unterrichtssituation vor.

Störende, zappelnde, nicht ausgeschlafene, von Unruhe getriebene Schüler können dem Unterrichtsgeschehen meist nur mit viel Nachdruck und zeitintensiven Wiederholungen folgen.

Lehrer stehen nicht selten vor der Frage, wie sie Wissensvermittlung mit bzw. trotz des wachsenden defizitären Sozialverhaltens einiger Schüler in Einklang bringen können. Meist wird den Lehrern dabei sehr viel Energie und Einfallsreichtum abverlangt, um den Unterrichtsstoff dem oft gravierend differierenden Schülerpotenzial anzupassen.

Die Durchführung von kindgerecht entwickelten Entspannungsangeboten stellt heutzutage einen immer wichtiger werdenden Beitrag zur Gesundheitsförderung dar und könnte bei regelmäßiger Durchführung den Lernerfolg maßgeblich steigern.

Gibt man Kindern immer wieder die Möglichkeit, sich geistig und körperlich zu erholen, geraten sie seltener in den für Körper und Geist anstrengenden Zustand höchster körperlicher Erregung und Alarmbereitschaft. Dabei kann die konsequente Lockerung der Muskulatur in Verbindung mit bewusster Atmung helfen, sich besser zu konzentrieren, um auf Dauer länger leistungsfähig zu bleiben.

Als Lehrer kennen Sie sicher die mentalen Auszeiten, in denen der Schüler mehr oder weniger träumend dem Unterricht folgt. In dieser für den Menschen so wichtigen „Reinigungsphase“ verlangsamt sich die Gehirntätigkeit und ermöglicht, sich in einem Zustand mittlerer Entspannung zu regenerieren.

Der wohltuende Wachzustand – auch vielen bekannt als Tiefenentspannung oder „autogenes Training“ – wird auch als Kreativphase beschrieben, in der Informationen

bestmöglichst verarbeitet werden und sich unser Körperempfinden spürbar und nachhaltig verbessert.

Durch den rituellen und regelmäßigen Einsatz der in diesem Buch vorgestellten Übungen zur Blitzentspannung werden Rahmenbedingungen geschaffen, die es unseren Kindern erlauben, aus dem „Funktionsmodus“ auszubrechen. So lernen sie gezielt, ihren Körper und ihre Körpersignale wahrzunehmen, und entwickeln schon sehr früh ein gesundes, körperliches Bewusstsein.

In meiner täglichen Zusammenarbeit mit Schülern, Lehrern, Psychologen und Kinderärzten stelle ich immer wieder fest, wie wichtig gerade im Zeitalter wachsenden Medienkonsums und wachsender Unsicherheiten im erzieherischen Umgang mit Kindern eine wohltuende „Blitzentspannung“ aller am Erziehungsprozess Beteiligten geworden ist. Lehrer und Schüler profitieren gleichermaßen von den kurzen Entschleunigungsübungen, die als wohltuende und konzentrationsfördernde Gedankenstopps, als achtsame Körperwahrnehmung oder als fantasievolles „Umschalten“ ein entspanntes Durchatmen im Unterrichtsalltag erlauben.

Dieses Buch vermittelt in übersichtlicher und leicht nachvollziehbarer Form, wie Sie ohne großen Aufwand größere Gelassenheit erreichen und die Lernmotivation der Schüler durch konzentrations- und ruhefördernde Übungen steigern können.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülern viel Erfolg und nachhaltige Entspannung bei der Umsetzung der Übungen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch bei meiner großartigen Familie und bei den lieben Schülern, Eltern und Lehrern für das ideenvolle und lustige Mitwirken beim Erproben der Übungen bedanken.

Mein besonderer Dank gilt dir, liebe Konny, für alles, was ich in dieser Zeit an Hilfen und persönlicher Unterstützung durch dich erfahren durfte.

Doris Stöhr-Mäschl

Zum Einsatz dieses Buches

Aufbau

Alle Übungen zur **Blitzentspannung** sind speziell für Grundschul Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren konzipiert, können aber auch ohne Weiteres mit Vorschulkindern durchgeführt werden.

Das Buch ist in vier Kapitel unterteilt. **Im ersten Kapitel** finden Sie ein in der Praxis erprobtes und schnell erlernbares **6-Stufen-Basisprogramm**, das, aufeinander aufgebaut, zu einer dauerhaften Grundentspannung beiträgt.

Einmal erlernt, kann das Basisprogramm in ca. sechs Minuten schnell und wirksam durchgeführt werden. Als Muskelentspannungsübung, verknüpft mit einer bewussten Atemlenkung, sorgt das 6-stufige Basisprogramm für innere Ruhe und fördert dadurch die Konzentrationsfähigkeit.

Die einzelnen Übungen beinhalten kleine mentale **Motivationsformeln**, sogenannte Suggestivsätze, die den Kindern den erwünschten Übungszustand vermitteln sollen. Die mentale Einstimmung führt die Kinder bildhaft und thematisch an die jeweilige Übung heran und unterstützt so die kindliche Vorstellungskraft.

In der übersichtlichen **Schautafel** (siehe Seite 14/15) finden Sie die Kurzanleitung des Basisprogramms. Die Kopiervorlagen geben den Schülern eine zusätzliche Hilfestellung zur raschen Umsetzung und Verinnerlichung der Übung. Das Basisprogramm kann sowohl **im Liegen, im Stehen und auch im Sitzen** durchgeführt werden.

Der Einfachheit halber ist im Überblick und in der Darstellung die sitzende Form gewählt. Um eine zu große Unruhe beim Positionswechsel, z. B. durch das Verschieben der Stühle, einen zu großen Geräuschepegel beim Aufstehen und beim Hinlegen usw., zu vermeiden, sollten Sie sich deshalb vor Übungsbeginn auf eine allgemeingültige Position einigen.

Haben die Schüler das Basisprogramm nach einer kurzen Übungseinweisung in sechs aufeinanderfolgenden Einheiten erlernt, können Sie die Gesamtübung in der Regel in ca. sechs Minuten durchführen.

In den Kapiteln 2 bis 4 werden weitere, in der Praxis erprobte und von Kindern gern angenommene Übungen zur Blitzentspannung vorgestellt. Die Kurzübungen aus dem sensorischen, imaginativen und dem auf Achtsamkeit basierenden Bereich können schnell und ohne großen Aufwand im Schulalltag durchgeführt werden.

Die **sensorischen Übungen** lenken die Aufmerksamkeit der Schüler konzentrations- und stillefördernd in die Welt der Sinne und sorgen für eine wohltuende körperliche Entspannung.

Die **imaginativen Übungen** erzeugen durch das Anstupsen der kindlichen Fantasie wohltuende Entspannungsmomente und bringen die Kinder in die für die Wissensaufnahme so wichtige Regenerationphase.

Die **auf Achtsamkeit basierenden Übungen** lenken die Wahrnehmung gezielt in den für die Achtsamkeit so bedeutenden Moment der Gegenwart und schulen die gesunde Atemwahrnehmung, die Wahrnehmung der Gedanken und das positive Denken.

Die **mentale Einführung** aller im Buch vorgestellten Übungen schafft in Sekundenschnelle einen thematischen und bildhaften Zugang und trägt somit auch zur Spannungsmotivation besonders unruhiger Schüler bei.

Die gepunkteten Linien in den Texten kennzeichnen kleine Sprechpausen, die den Kindern die Möglichkeit zum Nachspüren oder Träumen geben. Die Länge der Pausen können Sie der Entspannungsbereitschaft Ihrer Schüler und Ihrem zeitlichen Rahmen anpassen.

Zur Umsetzung der Übungen

- Beginnen Sie alle Übungen stets mit einem **kleinen Einstiegsritual**, das kann z. B. das Lüften des Zimmers, eine brennende Kerze oder ein guter Duft sein. **Wohlriechende Düfte**, wie z. B. Zitrusduft, werden von den Schülern als besonders inspirierend empfunden und bringen zudem eine **harmonische Atmosphäre** in das Klassenzimmer.
- Eine **ruhige und angenehm tiefe Stimme sowie leise und entspannende Musik** im Hintergrund erleichtern den Übungseinstieg und verstärken die Übungsbereitschaft Ihrer Schüler.

- **Positive Gedanken** stärken die innere Einstellung zu einer Tätigkeit. Die Übungen im 6-Stufen-Programm beinhalten deshalb kurze Motivationsformeln bzw. Suggestivsätze.
- Der tiefere Sinn jeder Entspannung liegt in der **Körperwahrnehmung**. Es ist deshalb wichtig, den Kindern Raum und Zeit zu geben, ihre Körperempfindungen zu spüren. Bei unruhigen und leicht ablenkbaren Schülern können Sie durch Ihre **Nähe** mit leichten **Berührungen der zu entspannenden Körperteile** die Körperwahrnehmung lenken und unterstützen.
- Während der Durchführung von Entspannungsübungen können in sehr seltenen Fällen für das Kind **unangenehme und ungewohnte Empfindungen**, wie z. B. Taubheitsgefühle in Händen und Beinen, vermehrtes Muskelzucken und leichter Schwindel, aufkommen. Diese sind jedoch vollkommen harmlos und treten nach mehrmaligem Üben nicht mehr auf.
- Vermeiden Sie im Vorfeld, unruhige und verhaltensauffällige Kinder mit „Pausenabsitzen auf der Ruhebänk“ zu bestrafen. Ein „**auspowerndes Sanktionieren**“, wie z. B. Strecken laufen, Hüpf- oder Kletteraufgaben, fördern dagegen die erwünschte Ruhebereitschaft von „Zappelschülern“ wesentlich effektiver.
- In der Entspannung gibt es **weder richtig noch falsch**. Alles, was guttut, dient der Entspannung. Führen Sie die **Übungen stets bewertungsfrei** und **ohne Vergleiche** durch. Ruhe und Entspannung wird von uns Menschen ganz unterschiedlich wahrgenommen, angenommen und empfunden.
- Störquellen behindern den Übungsablauf und lenken stets ab. Suchen Sie nach Zeiten, zu denen ein **störungsfreier Durchlauf** der Übungen garantiert ist. Spürbar deutlicher wird Entspannung **nach intensiver Bewegung** wahrgenommen. Falls möglich, empfehle ich deshalb, die Übungen zu Beginn des Unterrichtes oder im Anschluss an die Pausen durchzuführen. Dadurch lernen die Kinder, ihren Körper schneller runterzufahren und die **innere Ruhe als spürbar und positiv** zu akzeptieren.
- Ein gutes **Vorbild** motiviert die Schüler zur Nachahmung. Wer als Lehrer selbst die Ruhe spürt, wird sie auch überzeugter weitergeben. Machen Sie sich vorher selbst **mit den Übungen** vertraut und vermitteln Sie die Blitzentspannung als kleines Experiment. Damit wecken Sie die Neugier Ihrer Schüler. Eine bewusst langsame