

Entspannung – nur wie?

Sabine Geiser & Marcus Müller

Zutaten: Stuhl, Gymnastikmatte, Igelball, Entspannungsmusik

Zubereitung:

Körperbasiertes Kurzprogramm zur Entspannungstechnik Yoga

Angaben zum Setting:

Klassenverband; Klassenraum/ Sporthalle/ Pausenhof

Ablauf des Kurzprogramms:

Einheit 1:	Einführung Grundhaltung Yoga/ Asana Berg 1
Einheit 2:	Einführung Yoga Atmung/ Asana Berg 2
Einheit 3:	Asana Berg/ Asana Baum 1
Einheit 4:	Asana Baum 1+2
Einheit 5:	Asana Held 1
Einheit 6:	Asana Held 2
Einheit 7:	Asana Berg/ Asana Baum/ Asana Held Kinder stellen ihre schon bekannten Positionen vor

Beispiel einer Übungskarte:

Name der Übung: Baum (Vrkasana)			
Ziele: Gleichgewichts- und Konzentrationsschulung; Beruhigung; Stärkung der Fußgelenke, Knie u. Hüfte Körperposition: Übung erfolgt im Stand Hilfsmittel: keine Zeitlicher Umfang: mindestens 5 min.			
Bildabfolge:	Baum 1	Baum 2	Baum 3
			
	Beschreibung:	1. Grundhaltung „Stehen“. 2. Einatmend mit beiden Armen in die Waagrechte gehen, ausatmend wieder nach unten gehen. Das Gewicht auf die rechte Körperseite verlagern und das linke Bein anheben und an den rechten Innenknöchel lehnen.	Einatmend beide Arme seitlich vom Körper in Schulterhöhe gestreckt halten – Schultern bleiben dabei unten. Gleichzeitig das linke Knie beugen und die Fußsohle auf die Innenseite des rechten Knies setzen.
Wiederholungen/Zeit:	3 Wiederholungen. Jeweils 2-4 Atemzüge halten.	3 Wiederholungen. Jeweils 2-4 Atemzüge halten.	Endposition 3-5 Atemzüge halten. Wechsel des Beines.

Körperbasiertes Kurzprogramm zur Entspannungstechnik Massage

Angaben zum Setting: Klassenverband, Klassenraum/ Sporthalle/ Pausenhof

Ablauf des Kurzprogramms:

Einheit 1:	Kopfmassage
Einheit 2:	Computermassage
Einheit 3:	Ballmassage im Liegen
Einheit 4:	Wettermassage
Einheit 5:	Ohrmassage
Einheit 6:	Handmassage
Einheit 7:	Gesichtsmassage

Beispiel einer Übungskarte:

Name der Übung: Kopfmassage

Durchführung: Selbstmassage

Ziele:

Verbesserung des allgemein körperlichen Wohlbefindens, Anregung der Durchblutung, Lösen von psychischen Blockaden

Körperposition: aufrechte Sitzhaltung

Hilfsmittel: Stuhl

Zeitlicher Umfang: 3-4 min

Tipps/Regeln:

- Vor der Massage Hände waschen!
- Uhren und Schmuck sind aus Verletzungsgründen abzulegen!
- Bei der Durchführung der Massageübung herrscht Ruhe!
- Während der Massageübung gilt Konzentration und Aufmerksamkeit!
- Achte auf eine rhythmische und vollständige Atmung!

Bildabfolge:



Beschreibung:

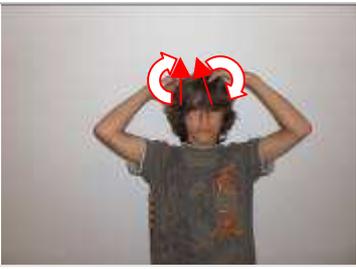
Abb. 1:
Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Balle deine Hände zu Fäusten und klopfe vorsichtig mit lockerem Handgelenk über die gesamte Kopfhaut.

Abb. 2:
Reibe anschließend mit den Knöcheln deiner Hand gegen die seitliche Kopfhaut.

Wiederholungen/ Zeit:

ca. 30 sec

ca. 1 min

			
Beschreibung:	Abb. 3: Streiche mit den Fingerspitzen von der Stirnseite bis zum Nacken über die Kopfhaut. Dabei kannst du Längsstreichungen vom Hinterkopf zur Stirn oder kreisförmige Bewegungen über die gesamte Kopfhaut vornehmen.		
Wiederholungen/ Zeit:	ca. 1 min		

(modifiziert nach Weber, 2005, S. 87)

Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:

In den letzten Jahren ist besonders im Setting Schule eine Zunahme u.a. an Stressfaktoren und Anspannungssituationen zu erkennen (vgl. u.a. Winkler, 1998, S. 13). Zudem ist zu beobachten, dass der Alltag der Kinder von Unruhe bestimmt wird und viele nicht mehr über die Fähigkeit verfügen, eigenständig zur Ruhe zu gelangen. Dadurch verlieren sie ihre innere Balance, gefolgt von einer verminderten Leistungsbereitschaft und einem fehlenden schulischen Lernerfolg. In diesem Kontext spielt das Thema „Entspannung“ (ad-hoc-Erholungsphasen) eine entscheidende Rolle und wird damit zukünftig einen unverzichtbaren Bestandteil des Schulalltags darstellen müssen.

Bei diesem Prozess werden die Kinder als Subjekte betrachtet, die auf ihre Gesundheit im Sinne eines Balanceverhältnisses aktiv-dynamisch einwirken. Ein frühes Kennenlernen von Entspannungsmethoden bildet hierfür das Grundgerüst, durch das die Kinder schon im Grundschulbereich bewusst das naturgegebene Harmonieprinzip zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Stress und Erholung erfahren, kennenlernen und vertiefen sollen.

Stand der Forschung

Das Themenfeld *Körperbasierte Entspannungsmethoden* steht in einem engen Bezug zu Sport, Spiel und Bewegung. Jedoch steht innerhalb der Sportwissenschaft eine umfassende wissenschaftliche Aufbereitung von 'Sport und Entspannung' derzeit noch aus, auch wenn Ansätze in Qualifikationsarbeiten erkennbar sind (vgl. z.B. Shelhav-Silberbusch, 1999; Falk, 2002; Augenstein, 2003; Müller, 2009).

Bedauerlicherweise zeigt sich auch im Setting Schule die Forschungslage als defizitär (vgl. Fessler, 2006): praxisorientierte Entspannungsansätze im Kinder- und Jugendbereich wurden bislang im Kontext von Schulprogrammen ausschließlich in Bewegungspausen wie der 'Bewegten Schule' angewendet (vgl. Laging & Klupsch-Sahmann, 2001; Regensburger Projektgruppe, 2001; Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachay, 2002). Auch Evaluationsergebnisse in Form von Wirksamkeitsanalysen (z.B. physiologische Parameter) dieser Bewegungspausen liegen bisher empirisch nicht vor.

Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

Das Thema *Körperbasierte Entspannungstechniken* für Kinder und Jugendliche stellt derzeit an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe ein Forschungsprojekt¹ dar, das sich sowohl aus dem im FoSS

¹Das Forschungsprojekt „Körperbasierte Entspannungstechniken“ (Pilotphase April 2010) steht unter der Leitung von Prof. Dr. N. Fessler im Arbeitsbereich 1 „Sport, Individuum und Gesellschaft“ des Instituts für Bewegungserziehung und Sport (IfBS) der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Es beruht auf vier Säulen: *Lehre* (curriculare Verankerung in allen Studiengängen),

Entspannung – nur wie?_P_AK 4

Team-Teaching-Konzept (Lehrverbund zwischen Dozierenden und externen Experten), *Forschung* (vgl. Projekt „Bewegtes Entspannen - Entspannte Bewegung“) und *Fortbildungsangeboten*.



(Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen) angelegten Projekt „Bewegtes Entspannen – Entspannte Bewegung“ entwickelte und sich zum Ziel gesetzt hat, körperbasierte Kurzprogramme zu generieren, die in verschiedenen Settings implementierbar sind.

Es ist also notwendig und zukunftsorientiert, das Thema „Entspannungstraining“ im Setting Schule und Schulsport eindringlicher zu untersuchen und unterrichtliche Ansätze zu entwickeln, die von Lehrerinnen und Lehrern in den Schulen anwendbar sind. Zudem kommt den beiden Settings Kindergarten und Grundschule die Aufgabe zu, den Kindern früh das Kennenlernen von Entspannungsmethoden zu ermöglichen. Dadurch kann zukünftig auf dieser Basis eine Nachhaltigkeit hergestellt werden, die später zu einem eigenständigen, situationsadäquaten und zielorientierten Einsatz führt.

Darüber hinaus muss sich bei den Lehrkräften das Verständnis eines neu ausgerichteten Sportunterrichts, der vergleichbar mit den Schul(sport-)programmen wie der „Bewegten Schule“ ist, entwickeln. Auch erhält diese Thematik durch die flächendeckende Implementation von Ganztagschulen in Deutschland weitere Bedeutung.

Literaturhinweise:

- Augenstein, S. (2003). *Yoga und Konzentration: Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse*. Immenhausen: Prolog.
- Danckert, O. (1991). *Yoga zum Selbstlernen* (1. Aufl.). Berlin: Sportverlag.
- Ebert, D. (1986). *Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation*. New York: Fischer.
- Falk, H. (2002). *Entspannung als Element der Gesundheitsförderung im Schulsport. Ein Vergleich westlicher und fernöstlicher Entspannungsverfahren*. Inaugural-Dissertation – Universität Regensburg.
- Fessler, N. (2006). Entspannungsfähigkeit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (2., vollständig neu überarbeitete Aufl.; S. 290-306). Schorndorf: Hofmann.
- Kiphard, E. (1998). *Motopädagogik. Psychomotorische Entwicklungsförderung*. Band 1. Dortmund: Verlag modernes Lernen.
- Laging, R. & Klupsch-Sahlmann, R. (2001). Schulen in Bewegung. *Sportpädagogik*, 25, (2), 4-10.
- Müller, M. (2009). *Selbst- und Partnermassage in der Schule- Formen, Funktionen und Implementationsmöglichkeiten*. Unveröffentlichte Diplomarbeit an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe-Arbeitsbereich 2– Prof. Dr. Fessler.
- Regensburger Projektgruppe (2001). *Bewegte Schule – Anspruch und Wirklichkeit. Grundlagen, Untersuchungen, Empfehlungen*. Schorndorf: Hofmann.
- Shelhav-Silberbusch, C. (1999). *Bewegung und Lernen: Die Feldenkrais-Methode als Lernmodell*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Stück, M. (1998). *Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule: Wie man Belastungen abbauen kann*. Donauwörth: Auer.
- Thiel, A., Teubert, H. & Kleindienst-Cachay, C. (2002). *Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation*. Hohengehren: Schneider.
- Walach, H., Klöpfer, D., König, M. & Ludwig, E. (1995). *Wirkung und Wirksamkeit der Massage. Literaturbericht, Expertise und Pilotstudie* (1. Aufl.). Heidelberg: Haug.
- Weber, K. (2005). *Heilmassage zum Wohlfühlen* (1. Aufl.). Rastatt: Pabel- Moewig.
- Winkler, U. (1998). Entspannungssequenzen im Unterricht. *Psychohygiene in der Schule*. Bad Heilbrunn/Obb.: Klinkhardt.