

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 16: LehrerInnen-Gesundheit

Claudia Debüser (cldebueser@freenet.de, Mobil: 0171-368 82 86)

Zielgruppe:	LehrerInnen
Voraussetzungen:	keine
Lernziele:	Bleibe Achtsam und Aufmerksam in der Zeit der Gegenwart – dann gehört Dir die Zeit und das Glück!
Material:	Matten

Grundsätzliches:

Achte auf eine gute Haltung im Sitzen und im Stehen. Nur mit einer aufrechten und geraden Haltung sind wir in der Lage uns zu konzentrieren und positiv auszurichten. Durch eine aufrechte Haltung wird die Aufmerksamkeit auf Körper und Geist deutlich erhöht. Ein „hängen lassen“, lässt auch unseren Geist hängen.

Füße sind hüftbreit geöffnet, Knie entspannt, Oberschenkel unter leichter Anspannung, Becken leicht aufgerichtet und Bauchspannung, Brustbein heben, Schultern nach hinten und unten ziehen, (dabei darauf achten, dass der Rücken nicht ins Hohlkreuz fällt), Kopf zurücknehmen, Kinn dabei leicht Richtung Brust ziehen, Blick nach vorne ausrichten.

Lockerung und kleine Dehneinheiten:

- Den Körper ausschütteln – beginne mit den Beinen, Gesäß, Oberkörper, Schultern, Arme, Hände. Den Körper in alle Richtungen drehen und ausschütteln. (Evtl. Musikunterstützung)
- Nacken – Kopf nach links drehen, über die Schulter schauen. Dann Kinn leicht nach unten Richtung Schulter bringen. Dann zur anderen Seite.
- Schultern – im Wechsel nach oben heben und wieder senken. Mit der Ein- und Ausatmung unterstützen.
- Schultern – im Wechsel nach vorne hoch und nach hinten, unten kreisen.
- Arme im Wechsel nach oben Richtung Decke strecken – dabei insgesamt den Körper in die Länge ziehen.
- Beide Arme über die Seite nach vorne nehmen, Hände falten, Oberkörper leicht nach vorne ziehen, Schulterblätter öffnen. Dann Arme seitlich nach hinten bringen, Brustkorb öffnen.
- Beckenschaukeln – Becken vor und zurück schieben bzw. kreisen in beide Richtungen.
- Beine leicht öffnen, Oberkörper ab – u. aufrollen.
- Beine gegrätscht, rechten Arm nach rechts oben öffnen, Brustkorb dabei aufdehnen, der rechten Hand nachschauen, dann über das linke Bein nach unten abrollen. 6 – 8 Wdh.
- Arme vor dem Brustkorb übereinander legen, Becken vorne ausgerichtet halten, dann den Oberkörper nach links drehen, zur Mitte, nach rechts.

- Hände falten, Arme dann nach oben strecken, Handflächen dabei Richtung Decke drehen.
- Arme nach oben strecken, Oberkörper nach links neigen – nach rechts neigen – Dehnung halten.
- Grätschstand, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, Hände auf die Oberschenkel stützen, dann runden und in ein leichtes Hohlkreuz bringen – mehrmals im Wechsel.
- Auf der Stelle laufen, gehen, Oberschenkel anheben, Fersen heben, Beine schwingen, kreisen.
- Oberschenkel vorne und hinten dehnen.
- Baum – Gleichgewichtshaltung auf einem Bein. Aufrichtung und inneres Gleichgewicht. Durch die Konzentration wird der Geist beruhigt und die Aufmerksamkeit erhöht.

Kinesiologie

Kinesiologie geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und das Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen abhängig sind vom freien Fluss der Lebensenergie. Fließt die Lebensenergie ohne Störungen, ist der Mensch energetisch ausgeglichen und im Gleichgewicht – also gesund.

Kinesiologische Balancen und Kinesiologische Übungen aktivieren den Energiefluss, bauen Stress ab, regen die Selbstregulierungskräfte an und erhöhen das gesamte Energieniveau. Kinesiologie wirkt unterstützend, um das Gesundsein zu erhalten, besser zu lernen und zu denken, wie auch das Leben erfüllter zu gestalten. Sie hilft klarer zu erkennen, was den eigenen Lebensweg fördert oder behindert. Kinesiologie führt zu tieferer Ausgeglichenheit, größerem Wohlbefinden und dadurch zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein.

Über-Kreuz im Stehen:

Durch Über-Kreuz-Bewegungen kommt es zur Aktivierung beider Gehirnhälften. Je langsamer und bewusster wir die Übungen machen, desto intensiver verschalten sich beide Gehirnhälften.

Über-Kreuz-Bewegungen unterstützen einerseits unsere Denkprozesse und andererseits unsere Intuition. Gleichzeitig balancieren sich unsere Körperhälften, da die linke Gehirnhälfte die rechte Körperseite kontrolliert und andersrum.

- Rechte Hand und linkes Knie zueinander bringen– dann linke Hand und rechtes Knie. 6 – 8 mal. Wiederholung 3 mal zu jeder Seite
- Mit rechter Hand linkes Ohr reiben und umgekehrt
- Mit den Augen eine imaginäre Acht malen.

Die liegende Acht

- Aufrechte Haltung – linken Arm nach vorne austrecken, eine Faust machen und den Daumen nach oben strecken. Der liegt in Augenhöhe bzw. vor der Nasenspitze. Dies ist der Mittelpunkt. Von dort aus gegen den Uhrzeigersinn aufwärts zur linken Seite eine Acht malen. Dann zur rechten Seite. Wiederholung.
Beide Gehirnhälften werden durch diese Übung angesprochen. Das Lese- und Symbolverständnis wird gefördert, innere Balance und Zentrierung werden verbessert.

Denkmütze

- Die Ohren gleichzeitig oder nacheinander mit den Fingern massieren. Dabei am oberen Rand des Ohres beginnen, am Ohrmuschelrand weiter nach unten. Die Ohrmuschel dabei sanft nach außen ziehen und nach unten bis zu den Ohrläppchen weiter massieren. Einige Male wiederholen, bis die Ohren angenehm warm sind.

Das Massieren der Ohren stimuliert die über 400 Akupunkturpunkte in den Ohren. Dadurch können Gehirn- und Körperfunktionen verbessert werden.

Hook up

- Sitzen oder stehen – Beide Füße übereinander kreuzen. Die Arme nach vorne strecken, eine Hand über die andere kreuzen und die Finger verschränken. Die Hände nach innen drehen und vor die Brust legen. Evtl. die Augen schließen und ruhig atmen.

Diese Übung wurde von Wayne Cook, Experte für elektromagnetische Energie, entwickelt und hilft die negativen Effekte der "elektromagnetischen Umweltverschmutzung" auszugleichen.

Entspannende Übung für Körper und Geist.

Fingerlaufen

- Linke Hand – Daumen und Zeigefinger zusammen bringen – Daumen und Mittelfinger – Daumen und Ringfinger – Daumen und kleiner Finger. Rückwärts. Mehrmals wiederholen. Linke Hand halten Daumen und Zeigefinger.
Rechts dasselbe. Mehrmals wiederholen. Beide Hände gleichzeitig. Beide Hände entgegengesetzt.

Progressive Muskelentspannung:

Anspannungsphase: 5-10 Sekunden – fest ohne zu verkrampfen

Entspannungsphase: 30 – 45 Sekunden (Gefühl der völligen Entspannung)

Spanne die rechte Hand an, indem du eine Faust machst. Spüre die Anspannung. Lösen - jetzt.

Spanne die linke Hand an, indem du eine Faust machst. Spüre die Anspannung. Lösen - jetzt.

Spanne nun deinen rechten Arm an, indem du ihn leicht anwinkelst. Fühle die Anspannung im Oberarm. Lösen – jetzt. Spüre wie sich der Arm wieder entspannt, immer mehr und mehr. Spanne nun deinen linken Arm an, indem du ihn leicht anwinkelst. Fühle die Anspannung im Oberarm. Lösen – jetzt. Spüre wie sich der Arm wieder entspannt, immer mehr und mehr. Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht. Spanne deine Stirn an, indem du deine Augenbrauen ganz leicht nach oben ziehst. Halte die Anspannung. Lösen – jetzt. Spüre wie sich deine Stirn entspannt. Spanne jetzt deine Augen an, indem du sie zusammenkneifst. Spüre die Anspannung. Lösen – jetzt. Spüre wie sich deine Augen entspannen. Presse nun leicht die Zähne zusammen. Halte diese Spannung kurz. Lösen – jetzt. Spüre wie es sich anfühlt. Presse nun die Zunge leicht an den Gaumen. Halte die Spannung kurz. Lösen – jetzt. Spüre nach, wie sich deine Zunge entspannt. Zieh nun beide Schultern nach oben zu deinen Ohren und halte diese Anspannung. Lösen – jetzt. Fühle wie sich dein Nacken entspannt. Spanne nun deine Gesäßmuskulatur an. Lösen – jetzt. Spüre nun wie sich dein Gesäß entspannt. Kommen wir nun zu den Beinen. Spanne deinen rechten Fuß an, indem du ihn leicht nach vorne streckst. Halte die Spannung kurz. Lösen – jetzt. Spüre wie sich dein Fuß entspannt. Spanne deinen linken Fuß an, indem du ihn leicht nach vorne streckst. Halte die Spannung kurz. Lösen – jetzt. Spüre wie sich dein Fuß entspannt. Spanne deine rechte Wade an, indem du deinen Fuß leicht nach oben ziehst. Lösen – jetzt. Fühle der Entspannung in der Wade nach. Spanne deine linke Wade an, indem du deinen Fuß leicht nach oben ziehst. Lösen – jetzt. Fühle der Entspannung nach. Spanne nun deinen rechten Oberschenkel an. Lösen – jetzt. Fühle wie sich dein rechter Oberschenkel entspannt. Spanne nun deinen linken Oberschenkel an. Lösen – jetzt. Fühle wie sich dein linker Oberschenkel entspannt. Beginne nun langsam deine Hände und Füße zu bewegen. Bewege auch deine Beine und Arme. Räkel und streck dich. Atme tief ein und aus. Öffne deine Augen. Du bist nun wieder ganz wach und frisch.

Ganzkörperentspannung:

Die Muskelgruppen werden nacheinander für 7 – 10 Sekunden angespannt und auf ein Signal hin mit der Ausatmung entspannt. Die Entspannung wird für 25 – 30 Sekunden intensiv nachgespürt. Die Übungen können pro Muskelgruppe 2 x wiederholt werden.

- Beide Hände zu Fäusten ballen, die Unterarme anwinkeln und die Oberarme gegen den Boden drücken.
- Die Zähne leicht aufeinander beißen, die Lippen zusammen pressen, die Nase rümpfen, die Stirn runzeln und die Augen zusammenkneifen.
- Die Schulterblätter zusammenziehen, die Gesäßmuskulatur anspannen und den Bauch hart machen. Die Fußspitzen Richtung Nase ziehen, die gestreckten Beine gegen den Boden drücken.

Partnerübung zur Entspannung

Klopfmassage

Gut dazu entsprechende Musik als Unterstützung.

Zwei Menschen finden sich zusammen. Einer steht mit dem Rücken zum anderen.

Der Partner hinten hinter dem Rücken klopft mit leicht hohlen Händen den Körper des Gegenübers ab. Begonnen wird dabei an einer Schulter, den Arm bis zur Hand hinunter und wieder nach oben. Dann auf die andere Seite wandern. Dasselbe.

Danach neben der Wirbelsäule nach unten bis zum Becken klopfen. Nierenbereich ganz sanft abklopfen. Rüber zur anderen Seite.

Danach mit Abfrage des Partners evtl. weiter nach unten über das Gesäß, den Beinen zu den Füßen. Am Ende wieder oben ankommen. 3 – 5 Minuten.

Die Hände aneinander reiben, bis sie ganz warm sind. Auf die Schultern des Partners legen und einen Moment nachspüren lassen. Die Hände sanft neben der Wirbelsäule nach unten ausstreichen. Noch zweimal oben anlegen und ausstreichen.

Einen Moment nachspüren lassen. Danach Partnerwechsel.

Kurzentspannungstechniken

3-2-1

Sieh ganz bewusst drei Dinge...

Höre ganz bewusst drei Geräusche.....

Fühle ganz bewusst Stellen, mit denen du auf dem Boden liegst....

Sieh ganz bewusst zwei neue Dinge...

Höre ganz bewusst zwei neue Geräusche...

Fühle ganz bewusst zwei neue Stellen mit den du auf dem Boden liegst...

Sieh ganz bewusst einen neuen Gegenstand...

Höre ganz bewusst ein neues Geräusch....

Fühle ganz bewusst eine neue Stelle mit der du auf dem Boden liegst...

Jetzt kannst du die Augen schließen und den ganzen Körper entspannen.

Entspannungstext – Ruhe und Energie

Centering

Eine gute Methode, Schüler in eine entspannte und aufnahmefähige Stimmung zu bringen und den Unterrichtstag angenehm zu beginnen, ist das Centering. Dies ist eine Form der Entspannungsübung, die den Lernenden und auch den Lehrenden zu "seiner Mitte" bringt, ihn körperlich entspannt und geistig wach werden lässt.

„Eine sprudelnde Quelle“ (Gerd Rainer Verhoek, 1994)

Vorbereitung: Teilnehmer im Stuhlkreis Platz nehmen lassen - weiche Instrumentalmusik "Moondance" oder "Winds of Summer" einspielen - Leiter beginnt mit ruhiger, warmer Stimme langsam und bedächtig zu reden - wichtig sind ausreichende Pausen während des Centerings (gelesenen Text nochmals im Kopf nachsprechen, ehe man weiterspricht)

"...es ist leicht für Dich, die Augen zu schließen, wann immer Du es möchtest...um Dich noch wohler zu fühlen...

Du brauchst nicht die Augen zu schließen, wenn Du Dich entspannst...vielleicht möchtest Du auch Deine Augen auf einem Punkt im Raum ausruhen lassen...

...und während Du Dich noch tiefer entspannst...kannst Du Dir vielleicht vorstellen, dass ganz oben in Deinem Kopf...Licht zu sprudeln beginnt...wie Wasser aus einer Quelle...

und Du kannst seine sanfte, heilende Energie in beiden Hirnhälften ...und in Deinem ganzen Gehirn spüren...

...das Licht sprudelt aus Deinem Scheitelpunkt...es verteilt sich über Deine Kopfhaut...hüllt Deine Stirn ein...Deine Wangen...läuft über Deine Kiefermuskeln...und Kiefergelenke...über Deinen Nacken...Deine Schultern...durch Deine Arme und Hände...es fließt durch Deine Fingerspitzen in den Dich umgebenden Raum...und wäscht dabei alle Spannungen, die vielleicht in Deinem Körper waren, einfach weg...

nun fließt das Licht weiter über einen Rücken hinab...und hüllt Dein Kreuzbein ein...es strömt über Deinen Brustkorb...über Deine Magengrube...über Deinen Bauch und Dein Becken...es wandert weiter durch Deine Oberschenkel...in Deine Knie...und Deine Waden...und jetzt kommt es zu den Fußgelenken...und fließt durch Deine Zehen wieder hinaus...

alle Verspannungen und alles Unbehagen, die sich vielleicht in deinem Körper angesammelt haben, nimmt es mit sich fort...

Du bist nun ganz von Licht durchdrungen und in Licht eingehüllt...Licht, das immer weiter fließt...jeder Teil Deines Körpers. Dein ganzes Wesen ist von Licht erfüllt...

Lass Dich von dieser Energie reinigen und tragen...

erfreue Dich an der Ruhe, die diese Energie mit sich bringt...

1 Minute Pause

nun kehrst Du langsam wieder ins volle Bewusstsein zurück...

ich werde bis 10 zählen...ab 6 zählst Du leise mit und öffnest bei 10 Deine Augen...

dann reckst und streckst Du Dich...und bist wieder ganz da...wach und erfrischt...

Atemmeditation – Entspannung

Konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre wie er in dich hinein – und wieder herausströmt. Lasse den Atem einfach geschehen und beobachte was du dabei wo empfindest..... Wie sich dein Bauch hebt und senkt..... wie der kühle Luftstrom durch die Nase fließt..... wie sich der Druck in den Lungen ändert....

Stell dir vor dein Atem wäre wie eine Welle. Du fühlst und folgst dieser Welle mit deiner Aufmerksamkeit.

Während du einatmest, sagst du dir: Ich atme ein und ich weiß, dass ich einatme.
Während du ausatmest, sagst du dir: Ich atme aus und ich weiß, dass ich ausatme.

Nach einiger Zeit verkürzt du die Worte auf „ein – aus“

Wenn dein Geist abgelenkt ist, bringe ihn sanft wieder zu seiner Beobachtungsaufgabe zurück.

Projekt Lehrgesundheit

Das Projekt Lehrgesundheit wurde im Jahre 2001 vom Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend Rheinland-Pfalz an der ADD in Trier eingerichtet.

Das Projekt Lehrgesundheit soll:

- Die Entwicklung und Häufung von vorübergehend verminderter Dienstfähigkeit und vor allem von Ruhestandsversetzungen wegen Dienstunfähigkeit beobachten, darstellen, analysieren und nach Ursachen untersuchen.
- Präventive Maßnahmen zur Erkennung und Vorbeugung drohender Dienstunfähigkeit sowie individuelle ärztliche, psychologische und psychotherapeutische - aber auch praktische pädagogische - Hilfen entwickeln und umsetzen und die Attraktivität des aktiven Dienstes erhöhen.
- Schulbehörden in diesen Fragen allgemein, aber auch bei Entscheidungen in Einzelfällen im Kontakt mit den Betroffenen und mit den Amtsärzten beraten.
- Mit dem Pädagogischen Landesinstitut des Landes Rheinland-Pfalz (PL) zusammenarbeiten* und bei entsprechenden Fortbildungsmaßnahmen mitarbeiten.

*Beim Pädagogischen Landesinstitut des Landes Rheinland-Pfalz (PL) besteht eine Projektgruppe "Berufszufriedenheit und Gesundheit" im Lehrberuf.

Seit Januar 2011 erfüllt das Institut für Lehrgesundheit (IfL) in Mainz die gesetzlichen Aufgaben der arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Betreuung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im staatlichen Schuldienst in Rheinland-Pfalz.

Das IfL und das Projekt Lehrgesundheit sind enge Kooperationspartner.

Quellen:

Meridianum – Institut für Schule und Kinesiologie

Kinesiologie – Bioenergie, Brigitta Diallo

Work-Life Balance, Anna-Maria Pröll