

Handout zum Workshop

Bewegt entspannt in der Grundschule - Ideen für den Klassenraum

„Möchte nicht jeder von uns – Lehrer, Eltern und Kinder – lieber entspannt als gestresst sein, lieber glücklich als deprimiert, lieber aufmerksam als unaufmerksam? Möchten wir uns nicht alle körperlich, geistig und emotional ausgeglichen fühlen? Natürlich möchten wir das. Es fühlt sich einfach besser an“ (Rechtschaffen, 2016).

1. Einleitung

Das Stresserleben von Kindern nimmt zu. Bereits im Grundschulalter fühlen sich Kinder vermehrt überfordert, stehen unter Zeit- und Leistungsdruck und finden kaum Ausgleichsmöglichkeiten. Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung gelingt nicht mehr. Hier können klassische Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Qigong) oder auch psychomotorische Entspannungsformen die Kinder unterstützen, ihre innere Ruhe wieder zu finden. Dabei geht es um die Harmonisierung und Balance des gesamten Organismus im Wechsel von Aktivität und Stille.

In dem Workshop erfolgt zunächst eine theoretische Einführung und anschließend werden Möglichkeiten ausprobiert, mit denen Kinder bewegt und spielerisch entspannen können. Die Entspannungsspiele benötigen wenig Platz und sind daher für den Klassenraum geeignet.

2. Stresserleben in der Schule

Das Schwergewicht unseres Bildungssystems liegt in der Wissensvermittlung. Die heutigen Kinder bekommen mehr und mehr Informationen und häufen noch größeres Wissen an, um maximal gebildet in ihre Zukunft zu starten. Kognitives Arbeiten steht im Vordergrund, dabei stehen die Schülerinnen und Schüler unter einem starken Leistungsdruck und erleben einen hohen Stresslevel. Die Kinder sehnen sich teilweise förmlich nach Ruhe und Entspannung.

Aber nicht nur die Schülerinnen und Schüler, auch die Lehrkräfte stehen heute unter einem starken Leistungsdruck: die Anforderungen sind gestiegen, die Klassen heterogener, die Orientierung nach außen und die Erfüllung von Bildungsstandards ist dominanter und Verwaltungsaufgaben sowie die Vorbereitung auf standardisierte Tests nehmen einen großen Raum ein.

Tausende Male werden Schülerinnen und Schüler ermahnt, aufmerksam zu sein, sich zu konzentrieren, ruhig zu sein, nett und zuvorkommend zueinander zu sein, nicht zu stören und nicht so impulsiv zu reagieren. Nur wie funktioniert dies, wie können die Kinder die Unruhe in ihrem Körper regulieren? Eine Möglichkeit dazu sind bewegte und entspannte Pausen, die zu einer entspannten Konzentration verhelfen und damit einen optimalen psychischen Zustand für das Lernen schaffen (vgl. Jensen 2017, 45).

Überblick über die Praxis der bewegten Entspannung im Klassensaal

Bewegt entspannte Begrüßung

- Klopf-, Schwung- und Koordinationsübungen (z.B. Dem Körper Guten Morgen sagen, Denkmütze, Achterkreisen, Überkreuzbewegungen)
- Heute woll'n wir kräftig klatschen
- Riese und Zwerg
- Stopp and Go
- Die Flohkiste

Steigerung der Aufmerksamkeit, Achtsamkeit

- Zauberfaust oder „Fünf Gerade“
- Domino-Hopp
- "Holzhacker" oder "Gorilla"– Wir lassen Ärger und Unruhe los
- Aufstehspiel

Stilleübungen, Körperwahrnehmung

- Stecknadel hören
- Email schreiben
- Wirbelsäule spüren
- Sanfte Klopfer

Entspannte Bewegungsspiele

- Achtsames Gehen auf und um die Matten -> Fußwahrnehmung
- Tiger am ausgetrockneten See mit bunten Pappen
- Entspannung über Atmung: Pappen-Legen

Spiele zur Sinneswahrnehmung und Abschlusspiel

- Tanzende Reifen
- Hände vor dem Bauch -> Öffnen und Schließen, Ball halten -> Bilder entstehen
- Schülerstern mit Klangschale -> gemeinsamen Ton erzeugen

3. Literatur

- Boretzki, A. (2014). Merk-Poster. Bewegungsübungen auf einen Blick. Zum Aktivieren und Entspannen. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Bücken-Schaal, M. (2015). Die 50 besten Spiele in unruhigen Situationen. München: Don Bosco
- Jensen, H. (2017). Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule. Weinheim: Beltz.
- Opper, E. (2016). Bewegt entspannt. Ideen für entspannte Bewegungsspiele mit Kindern in der Grundschule. sportunterricht, 65 (9), 1-7.
- Opper, E., Bös, K. & Albrecht, C. (2011). Heft 6: Entspannungs-Übungen und Anleitungen für einen entspannten Kindergartenalltag. In B. Koletzko (Hrsg.), TigerKids: Kindergarten-aktiv. Remagen: AOK-Verlag GmbH.
- Rechtschaffen, D. (2016). Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Freiburg: Arbor Verlag.