SASKIA BAISCH-ZIMMER

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN UND FANTASIEREISEN FÜR KINDER

30 Karten für die Grundschule

BELTZ

»Sich zu entspannen ist besser,
als beschäftigt zu sein.«

Baltasar Gracián y Morales (1601–1658)
Spanischer Schriftsteller und Jesuit

EINLEITUNG

Eltern möchten ihren Kindern zu einem guten Start ins Leben verhelfen und geben viel dafür, dass ihre Kinder gut darauf vorbereitet werden. Auch Lehrkräfte engagieren sich für dieses Ziel und wollen ihren Schülerinnen und Schülern viel Wissen weitergeben. In einer Leistungsgesellschaft wie der unseren liegt der Schwerpunkt dabei auf Fachwissen. Weitere Techniken, die Menschen brauchen, um mit Herausforderungen besser umgehen zu können, werden im schulischen Umfeld eher vernachlässigt. Dabei wäre es so wichtig, dem mehr Raum zu geben. Kinder erleben bereits Stress, sei es im privaten oder schulischen Umfeld, zum Beispiel durch hohe Erwartungen, Notendruck oder einen vollen Terminkalender. Auch Reizüberflutung etwa durch Medienkonsum kann in der Kindheit herausfordernd sein. Um den vielfältigen Anforderungen im Leben auf Dauer und bei Erhalt der Gesundheit gerecht zu werden, benötigt es Methoden zum Stressabbau und Techniken zur Entspannung.

Mit den vorliegenden 30 Entspannungsübungen und Fantasiereisen können Lehrkräfte und auch Eltern Kindern achtsame Pausen ermöglichen. Die kurzen Auszeiten stärken die Fähigkeit von Kindern, sich zu erholen, und unterstützen ihr Selbstbewusstsein: Durch regelmäßige Übung lernen sie Techniken, um sich eigenständig entspannen zu können. Die Übungen und Fantasiereisen stärken zudem das Selbstbild der Kinder. Wer sich als wertvoll begreift, sorgt eher für das eigene Wohlbefinden. Entspannung, Erholung, mentale Stärkung und das Wissen darüber, wie diese entstehen können, sind dafür nötig. Wenn Kinder die Kraft ihrer Gedanken kennen, sich ihres Einflusses auf Gefühle und Atmung bewusst sind, können sie mit Ängsten, Belastungen und Stress besser umgehen. Die Fantasiereisen, Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen setzen im Unterricht wertvolle achtsame Impulse und bieten den Schülerinnen und Schülern einen Ausgleich zu den an sie gerichteten Leistungsanforderungen.

SICH ENTSPANNEN KÖNNEN – EIN THEMA IM UNTERRICHT

»Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.«

Christian Morgenstern (1871–1914)
Deutscher Schriftsteller

Menschen reagieren nicht nur auf Stress, sondern verfügen auch über eine natürliche Fähigkeit, zu entspannen. Während Stressreaktionen (zum Überleben als Schutz) automatisch gut funktionieren, ist dies bei der Entspannungsfähigkeit häufig nicht der Fall. Dann muss sie erst wieder eingeübt werden.

Stresserleben ist von der eigenen Erfahrung, vom individuellen Denken, der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung der äußeren Situation abhängig. Die negativen Folgen von Stress zeigen sich auf verschiedenen Ebenen: der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene sowie im Verhalten. Bei Kindern und Jugendlichen können sich Folgen von Stress auf der körperlichen Ebene zum Beispiel in Form von Anspannung, (Ein-)Schlafstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen und im Geist durch Denk- und Lernblockaden, Konzentrationsschwierigkeiten oder in negativem Denken zeigen. Auf der emotionalen Ebene können Ängste, Reizbarkeit, Wut, Nervosität oder Unruhe entstehen. Im Verhalten kann sich Stress etwa durch Nägelkauen, Schüchternheit, Impulsivität oder durch lautes, aggressives Auftreten in der Schule zeigen. Die Stresskompetenz zu fördern ist daher aus vielen Gründen ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Kindheit.

Stärkende, aufbauende Gedanken und Überzeugungen können stresserzeugende Denkweisen ersetzen. Wer das Gefühl hat, Situationen gewachsen zu sein, kann mit entstehendem Stress besser umgehen. Das Wissen um Bewältigungsmethoden und Entspannungstechniken sowie ein hoher, positiver Selbstwert helfen Kindern dabei, Belastungen gestärkt zu begegnen. Dem natürlich vorhandenen Bedürfnis nach Ruhe und einem inneren Gleichgewicht wird durch Entspannungsübungen Rechnung getragen. Dadurch können die negativen Auswirkungen von Stresserleben, das vielleicht über einen längeren Zeitraum erfahren wurde, abgemildert oder ganz vermieden werden.

Jede Entspannungsübung zählt! Auch wenn aus der Stresstheorie bekannt ist, dass ein oder zwei tägliche Entspannungspausen von zehn bis zwanzig Minuten ideal wären, ist bereits eine Übung pro Unterrichtswoche sehr

wertvoll. Für den täglichen Schulalltag sind auch eine oder mehrere »Mini-Atem-Entspannungspausen« wirkungsvoll. Drei bewusste Atemzüge bringen sehr viel, da durch jede Erholungspause die Zeit des Regenerationsbedarfes insgesamt sinkt. Kontinuierlich eingelegte kurze Pausen sind also eine gute Möglichkeit, um den allgemeinen Bedarf an Erholungszeit zu verringern. Mini-Atempausen können einfach und nebenbei in den Unterricht eingebaut werden. Wenn Kinder Atemübungen eingeübt haben, können sie bislang ungenutzte Zeit, zum Beispiel beim Verteilen von Unterrichtsmaterialien, selbständig für ihre Entspannung nutzen.

Vorteile von Entspannungsübungen und Fantasiereisen im Unterricht

- Entspannen hilft dabei, mit Stressoren umgehen zu können. Wenige Minuten zur Erholung oder ein paar bewusste Atemzüge können genügen, um die innere Ruhe zu stärken, sich von aktuellen Themen frei zu machen, Kraft zu gewinnen und die Entspannungsfähigkeit zu trainieren. Bewegungsübungen helfen zudem dabei, sich und die Muskulatur zu lockern, Anspannungen loszulassen und sich zu beruhigen.
- Entspannen unterstützt auch dabei, die eigene Lernfähigkeit zu steigern und neue Informationen besser zu verarbeiten.
- Fantasiereisen und Entspannungsübungen fördern angenehme Gefühle und schenken Kindern Ausgeglichenheit. Dies wiederum begünstigst einen freundlichen Umgang miteinander und wirkt sich positiv auf die gesamte Stimmung und das Klassenklima aus. Wenn sich Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und eine positive Lernatmosphäre herrscht, sind sie konzentrierter und aufnahmefähiger.
- Die stärkenden Übungen und Fantasiereisen, die sich im Kartenset befinden, können das Selbstbewusstsein und die Eigenwahrnehmung positiv beeinflussen. Jede Karte vermittelt den Schülerinnen und Schülern auch eine wertvolle Botschaft und fördert ihre Selbstkompetenz.
- Wissen Kinder, wie sie ihre Gedanken, Gefühle und das eigene Verhalten beeinflussen können, fühlen sie sich Herausforderungen besser gewachsen. Sie können auf ihre Fähigkeiten bauen und sich selbst vertrauen.
- Das Wissen darüber, wie sie sich bewusst entspannen können, hilft den Schülerinnen und Schülern weiterhin auch dabei, sich vor Klassenarbeiten oder anderen Herausforderungen zu beruhigen.
- Mit Entspannungsübungen und Fantasiereisen wird die eigene Wahrnehmung und Selbstachtung positiv unterstützt.

- Wer über ein gutes Körperbewusstsein und ein positives Körpergefühl verfügt, wird körperliche (Warn-)Signale früher erkennen, schneller ernst nehmen und darauf reagieren können.
- Schließlich profitiert auch die Lehrkraft davon, wenn während der Entspannungsübung Ruhe im Klassenraum entsteht. Dann können alle Anwesenden den Moment der Stille und Einkehr für sich nutzen, um neue Kraft zu tanken und zu entspannen. Entsteht Stille im Raum, kehrt auch Ruhe in die Menschen ein. Diese Ruhe und Entspannung ist genauso ansteckend wie ein herzliches Lachen!

Fantasiereisen, Bewegungs- und Entspannungsübungen sind also in vielerlei Hinsicht positiv und wertvoll für alle Beteiligten!

Wichtige Hinweise zur Durchführung

- Die Übungen und Fantasiereisen dieses Sets sind eine Einladung und kein Arbeitsauftrag. Es ist wichtig, dass es jedem Kind freisteht, inwieweit es sich auf das Angebot einlässt. Alle Übungen sind also freiwillig.
- Wenn Kinder ihre Augen während der Übung nicht schließen möchten, ist das in Ordnung. Das ist für eine erfolgreiche Entspannung auch nicht notwendig. Mit der Zeit und wachsendem Vertrauen werden sich die Kinder vielleicht später doch noch darauf einlassen, ihre Augen zu schließen.
- Auch ist nicht jede Übung für jedes Kind passend. Daher ist es sinnvoll, wenn die Schülerinnen und Schüler ihren individuellen Weg zur Entspannung selbst finden.
- Die Umgebung sollte während der Entspannung ruhig und störungsfrei sein.
- Es ist wichtig, dass der Abstand zwischen den Schülerinnen und Schülern gewahrt bleibt. Den Kindern sollte verdeutlicht werden, dass sie andere während einer Entspannungsübung in Ruhe lassen, diese nicht anschauen oder beobachten und auch nicht am Ende einer Übung anfassen. Kinder, die ihre Augen offen lassen, drehen sich am besten weg und schauen nach draußen.
- Am Ende einer Übung sollte jede Schülerin und jeder Schüler genug Zeit haben, im eigenen Tempo die Entspannungsübung zu beenden.
- Es ist sinnvoll, Entspannungsübungen zu wiederholen. Dadurch können die Kinder lernen, Schritt für Schritt schneller zu entspannen.
- Die einzelnen Übungen werden möglichst etwas langsamer mit einer freundlichen, ruhigen und beruhigenden Stimme vorgetragen. Es ist auch hilfreich, ein bisschen monotoner und gedehnter vorzulesen. Die mit Punkten (…) dargestellten Pausen dienen dazu, dass

innere Bilder bei den zuhörenden Kindern entstehen können. Am Ende der Übung kann die Stimme dann wieder in die normale Schnelligkeit und Lautstärke übergehen. Die Entspannungsübungen und Fantasiereisen können der eigenen Ausdrucksweise angepasst werden.

- Eigene Entspannungserfahrungen seitens der Anleitenden sind für die Durchführung der Übungen nicht nötig. Zu Beginn der ersten Durchführung bedarf es vielleicht etwas Mut. Danach hilft Übung, damit die Texte monoton und langsam genug vorgelesen werden, um die Entspannung zu erleichtern. Es ist eventuell ratsam, eine Übung zuerst im familiären Rahmen oder mit anderen interessierten Kolleginnen und Kollegen auszuprobieren, um Erfahrungen und Sicherheit beim Vorlesen zu sammeln und ein Feedback zu erhalten. Am besten ist dafür eine Übung geeignet, die gut gefällt und selbst Wohlbefinden schenkt.
  Da die Kinder am Vorbild der Erwachsenen lernen, ist die innere Haltung der anleitenden Lehrkraft bedeutsam. Wenn sie selbst Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen ausstrahlt, unterstützt das die Übung weiter. Für die Durchführung ist die eigene Einstellung der Übung gegenüber wichtig. Ist die anleitende Lehrkraft von ihr überzeugt, wird ihre Meinung oder sogar Begeisterung auch die Kinder anstecken. Werden die Entspannungsübungen als Experiment angesehen und angekündigt, senkt dies eventuell vorhandenen Druck und es kann ein eher spielerischer Umgang mit den Übungen entstehen.
- Zur Orientierung der Kinder können Bewegungsübungen, die sich im Kartenset befinden, vor- bzw. mitgemacht werden.
- Es kann sinnvoll sein, die Schülerinnen und Schüler vor der Einführung von Entspannungsmethoden für das Thema »Stress« bzw. »Belastung und Stressbewältigung« zu sensibilisieren und sie über ihre bisherigen Erfahrungen berichten zu lassen. Dann fällt es ihnen leichter, den Sinn von Entspannungsübungen und Fantasiereisen zu erkennen.
- Die Übungen selbst können jederzeit direkt auf dem Stuhl, am Platz und im Klassenraum durchgeführt werden. Dies zeigt den Kindern auch, dass es für Entspannung keinen besonderen Rahmen braucht und eine Auszeit jederzeit möglich ist. Beruhigende Entspannungsmusik kann gerade am Anfang eine wertvolle Unterstützung bei der Durchführung der Übungen sein.
- Sind Matten oder Decken vorhanden, können viele Übungen auch im Liegen durchgeführt werden.
- Die vorliegenden Fantasiereisen sind zur Inspiration gedacht und können der Klasse entsprechend angepasst werden.
- Alle Entspannungsübungen und Fantasiereisen sind für physisch und psychisch gesunde und stabile Kinder

gedacht. Wenn bekannt ist, dass sich ein Kind in einer Klasse in einer psychiatrischen Behandlung befindet, unter Depressionen, speziellen Asthma-Erkrankungen, zu niedrigem Blutdruck, einer Epilepsie oder unter anderen organischen Problemen leidet, sollten Entspannungsübungen, insbesondere die Fantasiereisen, sehr achtsam umgesetzt und gegebenenfalls in Rücksprache mit den Eltern oder Ärzten in Erwägung gezogen werden.

Einstimmung der Klasse durch die anleitende Lehrkraft

Es hat sich bewährt, dass die Schülerinnen und Schüler vor jeder Entspannungsübung kurz innehalten und in sich nachspüren, um sich ihrer momentanen körperlichen und emotionalen Verfassung bewusst zu werden. Nach der Übung kann dann ein Vergleich mit dem, was zu Beginn der Entspannungsphase spürbar war, erfolgen. Dadurch können die Kinder überprüfen, ob die Erholungspause für sie einen Unterschied gebracht hat.

Den Schülerinnen und Schülern sollte zu Beginn einer Entspannungsübung gesagt werden, dass es sich um ein Angebot handelt und dass die Teilnahme freiwillig und von hohem Nutzen für sie ist. Es ist in Ordnung, wenn jemand nur ruhig dabeisitzen möchte. Dies gelingt am besten, wenn das Kind aus dem Fenster schaut oder etwas malt.

Als Körperhaltung ist für die Entspannungsübungen eine gute Sitzposition – mit aufrechter Wirbelsäule und festem Bodenkontakt mit beiden Füßen nebeneinander – empfehlenswert.

Vor Beginn der ersten Übung sollten die Kinder zum Einstieg einige Informationen erhalten. Dazu kann die anleitende Lehrkraft folgenden Text vorlesen:

»Bei den Entspannungszeiten nutzt du deine Fantasie. In deiner Innenwelt kannst du mit deinen Gedanken alles erschaffen. Dabei sehen manche in Gedanken Bilder, andere nicht. Beides ist in Ordnung.

Wenn du sitzt, dann sollte das bequem sein. Gleichzeitig ist eine aufrechte Wirbelsäule und das Sitzen auf dem ganzen Gesäß wichtig. Deine Beine stehen dann nebeneinander und deine Füße berühren den Boden. Wer husten muss, darf das machen! Am Ende der Entspannungsübung lässt du deine Gedanken hinter dir und kommst in deinem eigenen Tempo wieder hierher in diesen Raum zurück, hältst Abstand zu anderen und wartest leise, bis alle die Übung beendet haben.«

Störungen vorbeugen und begegnen

Gerade zu Beginn, bei der Einführung von Entspannungsübungen, ist es möglich, dass wenige Kinder etwas unsicher reagieren. Vielleicht zeigt sich dies in Unruhe, Kichern oder im Stören anderer. Deshalb ist es wichtig, am Anfang Regeln aufzustellen, an die sich alle Kinder, auch die, die nicht mitmachen wollen, halten.

1. Während der Entspannungszeit sind alle still.
2. Wir lassen andere Kinder während der Entspannungsübung und danach in Ruhe. Dazu halten wir körperlichen Abstand ein.
3. Wer nicht mitmachen will, wendet sich von den anderen ab und schaut aus dem Fenster, an die Wand oder malt leise etwas.

Wenn die Kinder in ihrer Fantasie an schöne Orte reisen, sich ihrer eigenen Stärke und Entspannungsmöglichkeit bewusst werden, ist ein ruhiger Rahmen wichtig (siehe oben unter »Wichtige Hinweise zur Durchführung«). Daher sollte bei der Durchführung darauf geachtet werden, dass der Schulgong nicht erklingt und die Übung vorher beendet ist. Gegebenenfalls ist das Anbringen eines Hinweisschildes an der Tür (»Bitte nicht stören!«) während einer Entspannungsübung sinnvoll. Geräusche (zum Beispiel vorbeifahrendes Auto, Husten oder Lachen) können umgehend in die Entspannungsübung miteingebaut werden. Dazu kann einfach ein Satz wie folgt hinzugefügt werden: »… und auch die Geräusche, die du von draußen wahrnehmen kannst, können dich bei deiner Entspannung begleiten … möglicherweise helfen sie dir sogar dabei … noch leichter loszulassen …«.

Es ist sinnvoll, die Lerngruppe schon vor einer Entspannungsübung darüber zu informieren, dass sie die Erlaubnis haben, zu lachen oder zu husten (siehe oben unter »Einstimmung der Klasse durch die anleitende Lehrkraft«). Sollte dann trotzdem während der Entspannungsübung jemand lachen und nicht aufhören, kann mit folgender Bemerkung reagiert werden: »… und auch das Lachen, das du hörst, kann dich dabei unterstützen, angenehme Gefühle in dir wachzurufen … möglicherweise entsteht auch in dir ein Gefühl der Freude … weil du weißt, dass du nun Zeit nur für dich hast … um zu entspannen und loszulassen …« Und ein Husten lässt sich wie folgt integrieren: »… wenn du spürst, dass du husten musst, ist das völlig in Ordnung«.

Bei Störungen einzelner Kinder bietet sich eine direkte Ansprache an, die in die Entspannungsübung miteinfließen kann: »Auch du … *(Name des Kindes)* kannst dich nun auf deinen Atem konzentrieren und wirst dadurch ruhiger und ruhiger«, »Auch du … *(Name des Kindes)* bist

ICH HABE EINE AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG

Die nächsten Minuten sind ganz für dein Wohlfühlen gedacht. Nun hast du Zeit, dich deinem Körper zu widmen. Er ist ein wunderbares Geschenk an dich und gibt dir viele Möglichkeiten, dich selbst zu stärken.

Du kannst dich zum einen mit deinen guten Gedanken unterstützen, zum anderen auch mit einer aufrechten Körperhaltung. Sie kann dir zu jeder Zeit Kraft schenken …

Deine Körperhaltung wirkt sich auch auf deine Gefühle und dein Wohlfühlen aus. Oft gehen Menschen mit hängenden Schultern umher. Sie schauen nach unten, zum Beispiel auf ihr Handy. Diese Körperhaltung ist ungünstig, denn sie bringt keine Freude und Stärke. Du darfst es jetzt direkt selbst in einem Experiment ausprobieren …

Stelle dich dazu bequem hin. Deine Beine stehen hüftbreit und die Kniekehlen sind etwas locker. Beuge dich nun mit deinem Oberkörper nach vorn in Richtung Boden, so als wolltest du den Boden berühren – bleibe aber in einer Position, die dir angenehm ist. Lasse deine Arme und deinen Kopf herunterhängen. Nun sage laut: *Ich bin glücklich und es geht mir gut … (10 Sekunden)* …

Fühle in dich hinein, wie es dir mit dieser Körperhaltung und dieser Botschaft geht. Du kannst dazu auch deine Augen schließen, wenn du magst. Was sagt dir dein Gefühl? Passen die Botschaft und diese Körperhaltung zusammen? Fühlt sich das stimmig an? … Und jetzt stelle dich wieder gerade hin.

Nun versuche das gegenteilige Experiment:
Stelle dich dazu weiterhin hüftbreit auf, die Knie wieder leicht angewinkelt – nimm also einen festen, stabilen Stand ein. Jetzt hebe die Arme wie ein V nach oben in die Luft und schaue in den Himmel oder an die Decke. Sage laut: *Ich bin traurig und es geht mir schlecht … (10 Sekunden)* …

Passen diesmal deine Körperhaltung und deine Botschaft zueinander? Fühlt sich das richtig, passend an? Fühle in dich hinein, überprüfe es und lasse deine Arme wieder herunter.

Du wirst gemerkt haben, dass es nicht so ist. Die Körperhaltungen passten beide Male nicht zu dem Gesagten. Denn wenn wir gerade stehen und nach oben oder geradeaus schauen, dann wirkt sich diese gesunde Körperhaltung auf uns aus: Wir fühlen uns besser und können dadurch schönere Gedanken denken.

Du selbst entscheidest, wie du durch dein Leben gehst. Eine bewusste Körperhaltung ist eine wirkungsvolle Technik, die du jeden Tag für dich und dein gutes Gefühl einsetzen kannst. Du weißt Bescheid: **Ganz aufrecht und gerade kannst du deinen Weg gehen.**

© Beltz Verlag, Weinheim und Basel

FREUNDSCHAFTEN SIND WERTVOLL