

# Leichter durch den Schulalltag

Übungen zur Entspannung, Fokussierung und  
Konzentration

Bis 22 zählen & Simultanzeichen/schreiben

Atemübung & Phantasiereise

Progressive Muskelentspannung

Bodyscan



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



# Einleitung

Jeder Mensch braucht eine Balance zwischen Phasen der Anspannung (Stress) und Entspannung um gesund und leistungsfähig zu sein. Entspannungsübungen sind eine Strategie mit der wir diese Balance selbst steuern können. Je öfter Entspannungsübungen gemacht werden, desto besser wirken sie!

Die Atemübung, die Phantasiereise, die progressive Muskelentspannung und die Achtsamkeitsübung „Bodyscan“ wurden mit Schüler/innen erprobt, da sie einfach aber wirkungsvoll sind. Sie können Belastungen reduzieren und dabei helfen neue Energien zu schöpfen. Diese Übungen wurden von den Schüler/innen sehr gut angenommen.

In diesem Schuljahr wurden **Übungen speziell für die Unterstufe** mit einer 2. Klasse erprobt. Die Übungen „Bis 22 zählen“ und „Simultanzeichnen/schreiben“ können helfen, Spannungen abzubauen, sich zu beruhigen, sich besser konzentrieren zu können und auf andere in der Gruppe zu achten.

Die Atemübung kann genutzt werden um Spannung abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich wieder konzentrieren zu können.

Durch Phantasiereisen kann man kurz aus dem Alltag aussteigen, Abstand gewinnen und es sich in Gedanken an einem angenehmen Ort gut gehen lassen. Danach kommt man mit neuer Energie und erfrischt wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Die progressive Muskelentspannung ist eine sehr wirkungsvolle, leicht zu erlernende Entspannungsmethode, die bei Stress und Unruhezuständen hilft. Das Grundprinzip der progressiven Muskelentspannung ist, dass die Muskelgruppen durch das gezielte Anspannen und Loslassen gelockert werden. Körper und Geist sind danach angenehm entspannt.

Beim Bodyscan Entspannungsverfahren spürt man in die einzelnen Körperteile hinein und richtet die Aufmerksamkeit auf diese momentanen Empfindungen, ohne sie zu analysieren oder zu beurteilen. Dies ermöglicht, die Haltung eines Beobachters einzunehmen und von allem Aktuellen etwas Anstand zu gewinnen, egal ob es Stress, Schmerzen oder Sorgen sein mögen.

## **Hinweise zur Verwendung im Unterricht:**

Diese Methoden können ohne jegliche Vorkenntnisse angewandt und als Kurzentspannung im Unterricht dienen. Die jeweiligen Übung wird den Schülern langsam vorgelesen.

Schüler/innen sollen die Gelegenheit haben, sich zuerst mit Entspannungsübungen in einer stressfreien Zeit vertraut zu machen und sie einige Male zu üben. Erst dann können sie als Ressource zur Stressprävention zur Verfügung stehen. Die Atemübung ist sehr gut mit der Phantasiereise kombinierbar.

Im Anschluss an die Übungen können Sie mit den Schüler/innen reflektieren, wie es ihnen bei der Übung ergangen ist, in dem Sie z.B. fragen in welchem Ausmaß sie sich entspannen konnten. Dabei können die Schüler/innen auf einer Skala von 0 – 10 einschätzen und sagen wie entspannt sie sich gefühlt haben, wobei 0 „sehr wenig entspannt“ und 10 „sehr gut und tief entspannt“ bedeutet. Je mehr Sie mit den Jugendlichen die Übung reflektieren, umso mehr können sie davon profitieren.

Einige der Übungen wurden als youtube Videos gestaltet:

### **Youtube-Kanal:**

<https://www.young.or.at/youtube>

# Übungen speziell für die Unterstufe

## Übung „Bis 22 zählen“

Die Klasse erhält die Aufgabe abwechselnd bis 22 (oder je nach Anzahl der Kinder in der Klasse) zu zählen, wobei die Reihenfolge zufällig sein soll, es soll nicht einfach reihum gezählt werden. Sobald 2 Kinder die gleiche Zahl sagen, muss von vorne begonnen werden. Variante: einfach schauen, wie weit die Kinder gemeinsam zählen können. Dann können sie dafür gelobt werden, wie gut sie auf einander achten können und wie weit sie gekommen sind.

## Übung „Simultanzeichnen/schreiben“

Die Übung kann entweder an der Tafel, auf Papier oder in der Luft durchgeführt werden. Es kann auch Musik dabei gespielt werden.

An der Tafel: Das Kind soll sich vor die Tafel stellen und mit der rechten und der linken Hand gleichzeitig spiegelbildlich die gleichen Figuren zeichnen. Die Figuren können erst einfach sein (Kreise, Quadrate) und sich langsam zu Wellenlinien und Schnörkeln steigern. Es können für rechts und links auch verschiedenen Farben genommen werden. Der Abstand zur Tafel soll so sein, dass das Kind gleichzeitig sehen kann was es rechts und was es links zeichnet.

Auf Papier: Jedes Kind bekommt 2 A4 Blätter mit Tixo an den Tisch geklebt (damit sie nicht verrutschen), nun sollen sie wie oben mit beiden Händen die gleichen Figuren zeichnen.

In der Luft: ebenso.

Es kann dann auch versucht werden, mit beiden Händen gleichzeitig den eigenen Namen in Spiegelschrift zu schreiben.

### Quellen:

Gail E. Dennison, Paul E. Dennison (2010). Brain-Gym für Kinder. VAK Verlags GmbH.

Erich Ziegler (2012). Das australische Schwebholz. Gabal Verlag.

# Anleitung der Atemübung

Mach es dir bequem auf deinem Sessel, die Beine hüftbreit, die Hände bequem auf den Oberschenkeln aufliegend und den Rücken locker angelehnt. Du kannst die Augen schließen oder offen lassen, wie du magst. Mach ein paar tiefe Atemzüge, so dass der Körper schon angenehm locker werden kann. Spüre auch kurz in den Körper, wie die Fußsohlen den Boden berühren, das Gewicht der Beine auf den Füßen, wo der Körper vom Sessel gestützt wird, wie die Arme auf den Beinen ruhen, wie der Kopf gehalten wird.

Wenn du also bequem und in angenehmer, ruhiger Atmosphäre bist, beginnen wir mit der Atemübung. Atme durch die Nase ein bis in den Bauch hinein. Die Bauchdecke hebt sich ein wenig. Du kannst beim Einatmen mitzählen: 1-2-3 Halte vor dem Ausatmen ganz kurz inne 4-5 und atme dann langsam wieder aus während du weiter bis 10 zählst. Das Ausatmen dauert etwas länger als das Einatmen. Dann wieder einatmen. Du kannst mitzählen und deinen eigenen Rhythmus finden. Versuche nichts zu verändern, nur deinen eigenen Rhythmus zu finden. Sollte dir etwas schwindlig werden, hast du vielleicht zu schnell oder zu tief geatmet. Dann atme etwas langsamer aber bis in den Bauch hinein. Du kannst dir auch vorstellen, dass du beim Einatmen mit dem Rad einen Hügel hochsprintest, bei der kurzen Pause bist du oben am Plateau und beim Ausatmen rollst du ganz gemütlich den Hügel hinab. Ich zähle jetzt noch einige Male und dann höre ich auf und du atmest in deinem eigenen Rhythmus weiter.

Einatmen 1-2-3 - Kurz anhalten 4-5 - Ausatmen 6-7-8-9-10  
Einatmen 1-2-3- Kurz anhalten 4-5 - Ausatmen 6-7-8-9-10

Und jetzt atme selbst weiter und entspanne dich, verändere auch nichts an deiner Atmung, alles ist gut wie es ist...

Nach ca. 3 Minuten die Übung mit Worten wie z.B. „Bitte kommt jetzt wieder mit den Gedanken zurück in diesem Raum.“ beenden.

# Anleitung der Phantasiereise

Du musst bei dieser Entspannungsübung nichts Bestimmtes erreichen. Der Organismus nimmt sich so viel Entspannung, wie ihm im Moment gut tut. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich zunächst auf die Atmung. Nimm dir Zeit und gönne dir Ruhe. Versuche die Themen des Alltags für einen Moment hinter dir zu lassen. Richte die Aufmerksamkeit nach innen. Korrigiere deine Sitzposition so, dass du dich noch etwas wohler fühlst. Du kannst vielleicht schon spüren, wie das Gewicht deines Körpers von der Unterlage getragen wird. Sie trägt dein Gewicht leicht, du brauchst nichts zu tun. Lasse den Atem fließen. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke leicht, beim Einatmen senkt sie sich wieder.

Kennst du einen ganz besonderen Platz, wo du dich gerne ausruhst, dich entspannst, dich sicher und geborgen fühlst? Es kann ein Ort sein, den du kennst, oder ein Ort den du dir wünschst, oder auch eine Mischung aus beidem. Vielleicht ist dein Ruheplatz im Garten, in deinem Zimmer, vielleicht gibt es diesen Platz nur in deiner Phantasie. Du kannst jetzt dorthin gehen, dir von diesem Platz Kraft und Energie holen. Beobachte deinen Atem, wie er von selbst kommt ... und geht ... Ein und aus, ... ein und aus, ... beruhigend, ... entspannend ...Geh nun in deiner Phantasie zu deinem Ruheplatz, ... dorthin, wo du gerne bist, ... wo du dich wohl fühlst, ... wo du dich ganz entspannen kannst ... Sieh dich auf deinem Ruheplatz um, ... schau alles genau an ... Vielleicht kannst du auch etwas hören ... Spüre, wie du dort sitzt oder liegst, ... und lass es dir auf deinem Platz gut gehen ... Du bist nun richtig entspannt, ... gelöst, ... gelassen, ... glücklich und zufrieden ... Lass dieses Gefühl in dir wachsen ... und genieße die Entspannung, ... die Ruhe, ...die Geborgenheit, ... die Zufriedenheit ... Du holst dir all die Kraft von diesem Platz, die du heute brauchst ... Lass die Kraft deines Ruheplatzes in dich hineinströmen, ... sich in deinem ganzen Körper ausbreiten ... Und mit diesem Gefühl von Kraft und Stärke kommst du nun zurück in diesen Raum ...Du kommst nun langsam ..., in deinem Tempo ..., wieder hierher ... Du bewegst deine Finger ...,atmest etwas tiefer ein und aus ... Du dehnt und räkelst dich ... und öffnest deine Augen. Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht.“

Quelle: [http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K\\_6\\_-\\_Zentrierung\\_durch\\_Phantasiereisen.pdf](http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K_6_-_Zentrierung_durch_Phantasiereisen.pdf)

# Anleitung der Progressiven Muskelentspannung

Bei dieser Übung werden einzelne Muskelgruppen kurz, nämlich für ca. fünf Sekunden, angespannt. Die darauffolgende Entspannungsphase dauert ca. 20 Sekunden. Angespannt werden sollte so fest, dass die Spannung gut wahrgenommen werden kann aber nicht mit Gewalt. Bei der Entspannungsphase wird dann spontan wieder vollständig losgelassen und gefühlt wie die Anspannung weicht und die Entspannung sich ausbreitet.

<b>Übungsanweisung</b>		
<b>Muskelgruppe</b>	<b>Anspannen</b> ca. 5 Sekunden	<b>Entspannen</b> ca. 15 -20 Sekunden
Rechte Hand und Unterarm	Die rechte Hand zur Faust ballen	Lassen Sie nach jeder Anspannung locker!  Achten Sie dabei auf das Gefühl der Entspannung!
Linke Hand und Unterarm	Die rechte Hand zur Faust ballen	
Beide Hände und Unterarme	Beide Hände zur Faust ballen	
Bizeps des rechten Arms	Den rechten Arm anwinkeln und den Bizeps spannen	
Bizeps des linken Arms	Den linken Arm anwinkeln und den Bizeps spannen	
Bizeps beider Arme	Beide Arme anwinkeln und die Bizeps spannen	
Muskel auf der Unterseite der Oberarme (Trizeps)	Mit beiden Händen bei gestreckten Armen auf die Unterlage (bzw. an den Stuhrand) drücken	

## Übungsanweisung

<b>Muskelgruppe</b>	<b>Anspannen</b> ca. 5 Sekunden	<b>Entspannen</b> ca. 15 -20 Sekunden
Stirn	Die Stirn runzeln	Lassen Sie nach jeder Anspannung locker!  Achten Sie dabei auf das Gefühl der Entspannung
Augenpartie	Die Augenbrauen fest zusammenziehen und die Augen zusammenkneifen	
Kiefer	Zähne zusammenbeißen	
Zunge	Zunge an den Gaumen pressen	
Lippen	Die Lippen spitzen und aufeinanderpressen	
Nacken	Den Kopf nach hinten drücken (im Liegen auf die Unterlage drücken), im Sitzen das Kinn auf die Brust drücken.	
Schultern	Die Schultern nach oben ziehen	
Schultern und oberer Rücken	Die Schultern nach oben, vorne und hinten ziehen	



## Übungsanweisung

<b>Muskelgruppe</b>	<b>Anspannen</b> ca. 5 Sekunden	<b>Entspannen</b> ca. 15 -20 Sekunden
Brust	Tief einatmen, Luft kurz anhalten	Lassen sie Ihren Atem langsam entweichen und schicken Sie allen Ballast mit!  Lassen Sie nach jeder Anspannung locker!
Bauch	Die Bauchmuskeln anspannen Den Bauch einziehen Den Bauch herauspressen	
Unterer Rücken	Den Rücken wölben (im Liegen das Gesäß leicht von der Unterlage heben) Im Sitzen Katzenbuckel machen	Achten Sie dabei auf das Gefühl der Entspannung!
Gesäß und Oberschenkel	Das Gesäß und die Oberschenkel anspannen (im Liegen die Fersen hinunterdrücken) im Sitzen fest auf den Boden drücken	
Waden	Die Füße und Zehen vom Gesicht wegdrücken	
Schienbein		

# Anleitung Bodyscan

1. Setze dich bequem hin und achte darauf, während der ganzen Übung möglichst wach zu bleiben.
2. Schließe die Augen, außer du neigst dazu einzuschlafen, dann ist es besser, wenn sie offen bleiben.
3. Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten was ist und es von Augenblick zu Augenblick so anzunehmen, wie es ist.
4. Beobachte deinen Atem, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst. Einfach beobachten: ein und aus und Pause.
5. Nimm dir Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen - als Ganzes.
6. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf die Zehen des linken Fußes. Beobachte, was Du in den Zehen wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung, ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus, die Vorstellung, wie der Atem durch die Nase einströmt, ein feiner Hauch, in die Lungen, weiter in den Bauchraum, ins linke Bein bis in die Zehen, und wieder zurück.
7. Geh für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zur Atmung. Dann wende dich deinen Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während du auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmest, nimm alle Empfindungen wahr. Registriere sie und lass sie dann sogleich wieder los. Und fahre dann mit der Übung fort.
8. Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, hole deine Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

9. Taste dich innerlich auf diese Art und Weise durch das linke Bein aufwärts, dann von den Zehen des rechten Fußes über das rechte Bein, den Rumpf, die Brust, von den Fingern der linken Hand zur linken Schulter, von den Fingern der rechten Hand zur rechten Schulter, vom Hals über den Kopf bis zum Scheitel.
10. Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atme bewusst dorthin und wieder heraus. Lass Empfindungen und Gedanken auch immer wieder bewusst los.
11. Verweile eine Zeitlang in diesem angenehmen Zustand und dann komme langsam mit deiner Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum.
12. Aussteigen: Ein paar Mal tief ein- und ausatmen, damit der Körper wieder aktiviert wird. Hände, Arme, Beine leicht bewegen und etwas schütteln. Den ganzen Körper strecken, langsam die Augen öffnen und wieder ganz frisch und erholt ins Hier und Jetzt zurückkommen.

Als kurze Alternative ist es auch möglich nicht jeden Körperteil einzeln zu nennen, sondern die Schüler anzuleiten „Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper, langsam von den Füßen über den Körper bis zum Kopf.“

Literatur: Jon Kabat-Zinn (2013). Gesund durch Meditation. Knauer Verlag.

Es gibt auch eine Vielzahl anderer Übungen für den Schulalltag, z.B.

<http://www.stgkk.at/portal27/portal/stgkkportal/content/contentWindow?&contentid=10008.582398&action=b&cacheability=PAGE>

## Kontakt

Young - Verein für Kinder und Jugendliche  
Radetzkystraße 1/1  
3100 St. Pölten

Tel: 0043-2742-21303  
E-Mail: [office@young.or.at](mailto:office@young.or.at)  
<http://www.young.or.at>