



universität
wien

MASTER THESIS

Titel der Master Thesis / Title of the Master's Thesis

Kinderleicht zur Ruhe finden - psychomotorische Inseln
der Entspannung in der Volksschule

verfasst von / submitted by

Veronika Kocmata, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien, 2019 / Vienna, 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
Postgraduate programme code as it appears on
the student record sheet:

A 992 795

Universitätslehrgang lt. Studienblatt /
Postgraduate programme as it appears on
the student record sheet:

Psychomotorik

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	4
2	Einleitung.....	5
3	Psychomotorik	8
3.1	Definition	8
3.2	Konzept der Psychomotorik und humanistisches Menschenbild	10
3.3	Inhalte, Aufgaben und Ziele der Psychomotorik.....	11
3.4	Entspannung – ein wichtiges Element der Psychomotorik	15
3.5	Psychomotorische Förderbereiche bei Entspannungsangeboten	15
3.5.1	Allgemeine, psychomotorische Förderziele bei Entspannungsmomenten.....	15
3.5.2	Förderung der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung bei Entspannungsübungen..	16
4	Entspannung	19
4.1	Was bedeutet Entspannung?	19
4.2	Grundlagen der Entspannung.....	20
4.2.1	Aufgaben und Ziele der Entspannung	20
4.2.2	Physiologische Reaktionen.....	23
4.2.3	Psychologische Wirkungen.....	26
4.3	Bedeutung der Entspannung für die kindliche Entwicklung.....	27
4.4	Entspannung in der Schule.....	32
4.4.1	Verankerung im österreichischen Lehrplan der Volksschule.....	32
4.4.2	Herausforderungen im Schulalltag.....	36
4.4.3	Didaktische Leitideen beim Einsatz psychomotorischer Entspannungsangebote .	37
4.4.4	Methodische Grundlagen beim Einsatz psychomotorischer Entspannungsrituale.	40
4.4.5	Probleme und Gefahren beim Einsatz von Entspannung im Schulalltag.....	43
4.5	Kindgemäße Entspannungsverfahren im Überblick	45
5	Kindgemäße, psychomotorische Entspannungsangebote	50
5.1	Rahmenbedingungen für die Gestaltung von Entspannungseinheiten.....	50
5.2	Vorstellung einiger Entspannungsverfahren anhand von Beispielen.....	53
5.2.1	Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung	53
5.2.2	Wahrnehmungsübungen und -spiele	55
5.2.3	Atem- und Stilleübungen	59
5.2.4	Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen.....	62
5.2.5	Spielerische Körpermassagen	65
5.2.6	Fantasiereisen und Traumreisen	72
5.2.7	Entspannungsübungen auf dem psychomotorischen Turngerät „Airtramp“	74
6	Diskussion	78
7	Zusammenfassung.....	83
	Literaturverzeichnis.....	87
	Abbildungsverzeichnis.....	93
	Tabellenverzeichnis.....	94
	Anhang	95
	Abstract.....	96
	Abstract (English version)	97

1 Vorwort

Im Zuge meiner Tätigkeit als Volksschullehrerin werde ich immer häufiger mit Hyperaktivität, Unkonzentriertheit, Hibbeligkeit und Müdigkeit bei Schülerinnen und Schülern konfrontiert. Daher versuchte ich kleine Achtsamkeitsübungen und kurze Entspannungssequenzen in den Unterrichtsalltag zu integrieren, worauf mich erfreulicherweise zahlreiche positive Rückmeldungen der Kinder wie „Ach tut das gut! Können wir das noch länger machen?“ oder „Gibt es morgen wieder so etwas?“ erreichten. Das bestätigte mich in meiner Annahme, dass den Kindern in ihrer Freizeit zu wenig Ruheoasen in ihrem stressigen Alltag geboten werden und ihre Achtsamkeit zunehmend verloren geht. Diese Erkenntnis machte mich neugierig und veranlasste mich dazu, mich näher mit der Thematik zu befassen.

Schon bei meiner Bachelorarbeit über Bewegtes Lernen merkte ich, wie wertvoll Ruhepausen zwischen aktiven Einheiten im Schulunterricht sind. Auch im Sportunterricht erkannte ich immer wieder, dass die Schülerinnen und Schüler nach einer auspowernden Bewegungsstunde eine kurze Entspannungssequenz benötigen, um wieder zur Ruhe zu kommen und voller Energie in die nächste Unterrichtsstunde starten zu können. Erst dann ist ein konzentriertes Weiterarbeiten möglich gewesen.

Diese Arbeit möchte ich gerne meiner – erst kürzlich verstorbenen – Oma widmen, die sich wegen gesundheitlichen Problemen mit der fernöstlichen Entspannungsmethode Qi Gong soweit selbst helfen konnte, wieder ein lebenswertes Leben zu führen. Ich bewunderte es sehr, dass sie sich damit 20 Jahre lang ihre Lebensfreude erhalten konnte und somit fit bis ins hohe Alter blieb.

An dieser Stelle möchte ich mich noch bei Dr. Michael Methlagl für die gute Betreuung während der Masterarbeit bedanken.

Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mich über die Dauer des gesamten Studiums in jeder Hinsicht unterstützt haben.

Meinem Freund danke ich besonders für die technische und emotionale Unterstützung.

Abschließend möchte ich mich bei meiner Arbeits- und Studienkollegin für die Aufmunterung in schweren, verzweifelten Lernphasen bedanken.

2 Einleitung

Der heutige Kindesalltag in einer immer hektischeren, stressbeladenen Zeit ist geprägt von einer permanenten Reizüberflutung. Die Fachliteratur der letzten 15 Jahre berichtet häufig von „gehetzten Kindern“, „Kindern unter Zeitdruck“ und dass Kinder schon früh an Managerkrankheiten leiden. Gegen viel zu hohe Ansprüche der Gesellschaft und enorme Leistungsanforderungen können sich die Kinder alleine oft nicht mehr zur Wehr setzen. Daher boomt das Thema Entspannungstechniken bei Kindern und kommt immer mehr in Mode. Aufgrund der steigenden Nachfrage wurden kindgerechte Methoden entwickelt und das Fortbildungsangebot für pädagogisch-therapeutische Fachleute stetig erweitert (Draxler-Zenz, 2017; Erkert, 2011; Petermann, 2014; Quante, 2015).

In den letzten Jahrzehnten lässt sich eine Veränderung des Lebensumfelds beobachten. Den Kindern fehlt heute ausreichend selbstbestimmte Freizeit. Es gibt ein großes Angebot von – vorwiegend fremdbestimmten – Lern- und Freizeitmöglichkeiten, fantasievolle Spielplätze oder vorgefertigtes Spielzeug, das spontanes, kreatives und fantasievolles Spielen verhindert. Außerdem fehlen naturbelassene Spielaspekte, interessante Bewegungsanreize sowie wichtige Rückzugsmöglichkeiten. Wo gibt es heute noch Kinder, die spontan durch den Wald streifen, Verstecke suchen, auf Bäumen herumklettern, Staudämme bauen oder vor der Haustüre mit Nachbarskindern spielen? (Erkert, 2011; Zacherl, 2015) Beudels, Lensing-Conrady und Beins (2013, S. 20) verweisen in dem Zusammenhang auf den Gehalt der Psychomotorik „als Teil eines Konzeptes gegen eine bewegungseinschränkende Umwelt“.

Doch viele Lebensbereiche sind heutzutage geprägt von Stress und Hektik (Friebel, 2008; Zimmer, 2013). Der Terminplan der Kinder ist mit Freizeitaktivitäten wie Fußball, Reiten, Klavierunterricht, Turnkurse etc. prall gefüllt. Kinder hetzen von einem Termin zum nächsten, Zeitdruck bestimmt den kindlichen Alltag. Auch der tägliche Lärmpegel künstlicher Klangquellen wie beispielsweise Straßenlärm oder Radio, führen zu Anspannung und innerer Unruhe (Draxler-Zenz, 2016; Friebel, 2012). All diese Faktoren verursachen Überforderung, auch Störungen im geistig-seelischen Bereich können die Folgen sein. Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist es sinnvoll, schon Kindern Möglichkeiten der Entspannung und des „Kraft-schöpfen-könnens“ anzubieten. Kinder benötigen diese Wohlfühl- und Ruhephasen, sollten aber nicht durchgehend geschont werden, damit sich Geist, Körper und Seele gut weiterentwickeln können (Draxler-Zenz, 2017; Frank, 2011).

Leider wachsen Kinder heute in einer mediatisierten und immer mobiler werdenden Welt mit ständiger auditiver und visueller Reizflut auf. Die enorme Geschwindigkeit der Bildfolgen und die permanente Beschallung lassen kaum Zeit, die vielen Eindrücke und Informationen

zu verarbeiten. Diese Wucht an Außenreizen versetzt die Kinder in Stress und stumpft ab. Ein passiver Konsum löst ganzheitliche, sinnliche Erfahrungen und aktives Tun ab. Lediglich die Finger an der Fernbedienung oder Tastatur werden zum Mitmachen angeregt, der restliche Körper verharrt im Sitzen (Friebel, 2008; Kaltwasser, 2008; Zimmer, 2012b).

Kinder wollen sich jedoch von Natur aus bewegen, mit allen Sinnen die Welt entdecken und sind interessiert, offen und neugierig. Sie können natürlicherweise auch im Spiel versunken zur Ruhe kommen und alles um sich vergessen und ganz und gar im Hier und Jetzt sein. In unserer sich schnell verändernden Welt mit vielfältigen Anforderungen verlieren die Kinder diesen natürlichen Spürsinn zunehmend (Baisch-Zimmer & Petrig, 2011).

Erste Angebote von Entspannungsmöglichkeiten für Kinder, die langsam in den Alltag von Kindergärten und Schulen einziehen, sollen flächendeckend als selbstverständlicher Beitrag zu einer umfassenden und ganzheitlichen Gesundheitsförderung angesehen werden. Die Aufgabe von Institutionen wie Kindergärten und Schulen besteht darin, die individuellen Bedürfnisse des Kindes zu berücksichtigen und entsprechende Bewegungs- und Ruheangebote zu machen, um Kinder in ihrer Fantasie, Gesamtpersönlichkeit und Kreativität zu fördern (Erkert, 2011; Wedra & Greiner-Burkert, 2014).

Zusammenfassend kann also festgehalten werden, dass die allgemeine Schnelllebigkeit, die ständigen Wechsel von Anforderungen, Reizen und Freizeitprogrammen, die erhöhten Anforderungen in der Schule, verbunden mit dem Leistungsstress schon ab der Grundstufe, die fehlenden Frei- und Bewegungsräume während und nach der Schule, der allgemein zunehmende Bewegungsmangel und zuletzt der Trend zu immer mehr vorgegebenen passiven Freizeitangeboten wie Video, Fernsehen, Computerspiele sowie Veränderungen innerhalb der Familienstruktur aufzeigen, welchen aktuellen Stellenwert das Thema „Kinder leicht zur Ruhe finden“ in der heutigen Zeit hat (Köckenberger & Gaiser, 2009; Ohm, 2017).

Die vorliegende Arbeit befasst sich zunächst mit der Psychomotorik, deren Definition und Konzept sowie den Aufgaben, Zielen und Inhalten. Anschließend wird herausgearbeitet, welchen Stellenwert die Entspannung in der Psychomotorik hat. Die Erläuterung der Förderbereiche soll aufzeigen, wie eng diese Verknüpfung ist. Im zweiten Kapitel wird näher auf die Entspannung, deren Definition und Grundlagen, die Aufgaben und Ziele, die physiologischen und psychologischen Wirkungen sowie die Bedeutung für die kindliche Entwicklung eingegangen. Anschließend erfolgt ein kurzer Exkurs in den Kontext Schule und die Aufbereitung von methodisch-didaktischen Leitideen bei der Umsetzung von Entspannungseinheiten in dieser Institution. Den Abschluss stellt die Klassifizierung der kindgemäßen Entspannungsverfahren dar. Im letzten Kapitel werden Tipps für die praktische Umsetzung gegeben. Die nähere Betrachtung einiger Entspannungsverfahren und eine Vielzahl

von Beispielen sollen die leichte Umsetzbarkeit durch einen erlebnisorientierten Zugang zeigen.

Daraus ergeben sich folgende wissenschaftliche Fragestellungen:

- Inwieweit kann sich die Entspannung auf ein lernförderliches Klima in der Schule auswirken und welchen Stellenwert nimmt sie bei der kindlichen Entwicklung ein?
- Welche methodischen Zugänge gibt es, um Kinder altersgerecht zur Entspannung zu führen?

Die beiden Forschungsfragen werden hermeneutisch untersucht. Die Literaturrecherche erfolgte in den Städtischen Büchereien Wiens, in den Universitätsbibliotheken der Bildungswissenschaften und der Sportwissenschaften.

3 Psychomotorik

Dieses Kapitel befasst sich näher mit dem Themenfeld der Psychomotorik, deren Definition, Konzeptbeschreibung sowie den Inhalten, Aufgaben, Zielen und Anwendungsfeldern. Die Entspannung wird anschließend mit der Psychomotorik in Verbindung gebracht, wobei deutlich wird, dass sie ein wichtiges Element in diesem Kontext einnimmt. Zum Schluss erfolgt die detaillierte Betrachtung der Förderbereiche, die durch psychomotorische Entspannungsprozesse angesprochen werden.

3.1 Definition

Der Begriff Psychomotorik findet Einzug in allerhand Fachliteratur der Pädagogik, Psychologie, Medizin und Sportwissenschaften. Ein einheitliches, allgemeingültiges Begriffsverständnis ist bis heute nicht festgelegt, da zwischen den einzelnen Definitionen starke Abweichungen erkennbar sind. Diese Begriffsvielfalt kann leicht zu Missverständnissen führen und zeigt, dass das Gebiet eine enorme inhaltliche Spannbreite aufweist und sich auch stetig weiterentwickelt. Oft wird der Begriff Psychomotorik mit den Schlagworten Motopädagogik, Mototherapie, Motologie und Bewegungserziehung in Verbindung gebracht. Eine klare Abgrenzung der einzelnen Begriffe ist dabei schwierig. Anzumerken ist jedoch, dass die Etablierung der Psychomotorik als Wissenschaftsgebiet als Motologie bezeichnet wird. Sie wird als Oberbegriff für die Lehre der Motorik angesehen und erforscht den Zusammenhang zwischen menschlicher Bewegung, Persönlichkeitsentwicklung und sozialer Anpassung. Die Motopädagogik und die Mototherapie sind als pädagogische und therapeutische Anwendungsbereiche zu verstehen und arbeiten im Sinne der Psychomotorik. Der Begriff Psychomotorik hat sich im praktischen Sprachgebrauch etabliert und gewinnt auch international zunehmend an Bedeutung. Er wurde bereits in viele Sprachen übersetzt (Fischer, 2009; Hachmeister, 2006; Krus, 2004; Reichenbach, 2010; Zimmer, 2012a).

Reichenbach (2010) und Zimmer (2012a) stellen vier unterschiedliche Bedeutungen bzw. Zugangsweisen des Begriffs Psychomotorik heraus und beschreiben diese wie folgt:

1. Psychomotorik als Forschungsbegriff

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts existierte der Begriff Psychomotorik. Damals wurde er im Forschungsbereich verwendet, wenn es sich um Experimente zur psychologischen Wahrnehmung handelte. Auch heute findet er noch Anwendung in der Psychologie bei der Erforschung kognitiver Prozesse des physischen Verhaltens. Als Oberbegriff für Theorien der geistig gesteuerten Bewegung ist er in der Sportmotorik-Forschung bekannt.

2. Psychomotorik als funktionelle Einheit physischer und psychischer Prozesse

Wenn die Herleitung des Wortes Psychomotorik betrachtet wird, fällt auf, dass damit zwei Welten thematisiert werden, die einander bedingen. Einerseits spricht es die Psyche - das Ungreifbare wie Seele, Geist und Verstand bzw. die Innenwelt des Menschen - also das Erleben und Wahrnehmen an. Andererseits verbirgt sich das Wort Motorik darin, also die Einheit von willkürlichem und unwillkürlichem Bewegungsverhalten und der Wahrnehmung. Der enge Zusammenhang sowie die Wechselwirkung zwischen dem Gefühlsleben und der Motorik wird dabei deutlich (Beudels et al., 2013; Buschor, 2012; Gschwend, 2002; Hachmeister, 2006; Reinelt, 2003).

3. Psychomotorik als Bezeichnung für eine Entwicklungsphase

Auch als entwicklungsorientierter Begriff hat die Psychomotorik durchaus Berechtigung. Dies zeigt sich in Abbildung 1 von Kiphard (2009), der von einer engen Verbindung zwischen motorischer und psychischer Entwicklung spricht. Er teilt die kindliche Entwicklung in die vier Phasen Neuromotorik, Sensomotorik, Psychomotorik und Soziomotorik ein.

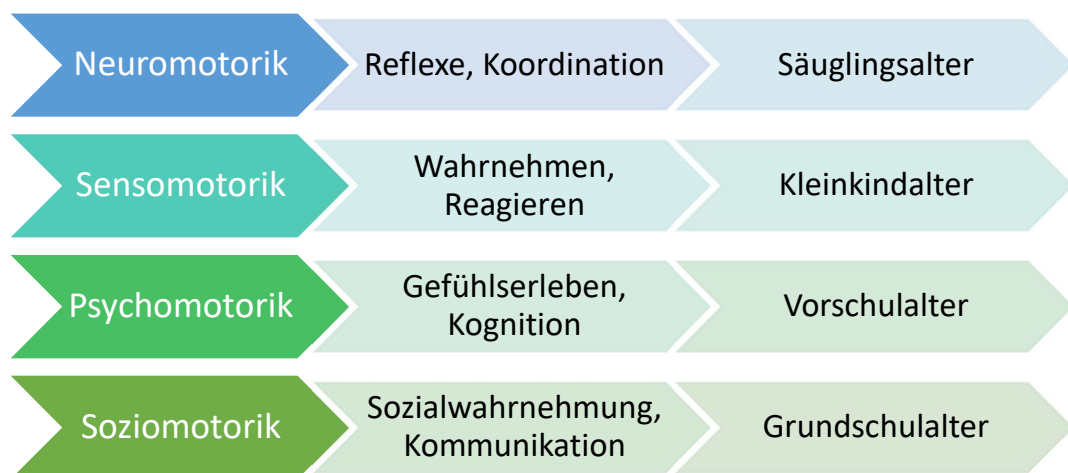


Abbildung 1: Teilaspekte der menschlichen Bewegung (mod. n. Kiphard, 2009, S. 23)

Dieser speziellen Sicht der menschlichen Entwicklung zufolge, wird die Bewegung als wichtiges Ausdrucksmittel in den Vordergrund gerückt. Ein Kind kann sich nur dann selbst verwirklichen und seine Identität finden, wenn es sich körperlich auslebt und ausdrückt. Bewegungshandlungen erfolgen jedoch nie isoliert, sondern sind eng mit kognitiven und emotionalen Aspekten sowie Motivation verbunden. Die Resultate psychischer Prozesse drückt der Mensch in seiner Bewegung bzw. Handlung aus. Gefühle und Stimmungen dringen nach außen und spiegeln sich in Motorik und Körperhaltung wider. Ein glückliches Kind springt in die Luft und erfreut sich am Leben, bei negativen Stimmungen verkriecht es sich in einer Ecke. Wahrnehmen,

Erleben, Fühlen, Denken, Erfahren und Handeln als integrale Bestandteile des Bewegungshandelns machen die Zusammenhänge und Wechselwirkungen körperlicher und seelischer Prozesse deutlich und bedingen eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Sensomotorik, Kognition, Emotion und Sozialverhalten stehen demnach in einer engen, interaktiven Beziehung. Das Kind nimmt sich als Einheit von Körper, Geist und Seele wahr. Es fühlt, denkt und handelt ganzheitlich (Beudels et al., 2013; Buschor, 2012; Fischer, 2009; Hachmeister, 2006; Kiphard, 2009; Reinelt, 2003; Zimmer, 2015; Zimmermann & Kaul, 1998).

4. Psychomotorik als Konzept für Therapie und Pädagogik

Psychomotorik kann auch als therapeutisch-pädagogisches Konzept bzw. methodisches Prinzip einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung dienen, bei dem die enge Wechselbeziehung zwischen affektiven Vorgängen und physischen Abläufen - dem körperlichen Erleben und der psychischen Befindlichkeit - oberste Priorität hat. Es kann im Gruppen- oder Einzelsetting stattfinden. Der Beziehungsaufbau zur Klientin oder dem Klienten, die Änderung von starren Verhaltensmustern, Lebenshaltungen und -einstellungen, die positive Beeinflussung des seelischen Zustands sowie die Förderung der Gesamtentwicklung und -persönlichkeit erfolgen über das Medium Bewegung. Die Ziele psychomotorischer Förderung reichen daher von der Verbesserung motorischer Fähigkeiten bis hin zu emotionalen Aspekten wie beispielsweise der Stärkung des Selbstbewusstseins oder dem Aufbau eines positiven Selbstkonzepts. Der Mensch wird demnach ganzheitlich betrachtet. All seine Stärken und Schwächen finden Berücksichtigung, wobei auf den Stärken aufgebaut wird. Somit steht der Mensch als psychosomatische Einheit im Mittelpunkt, wodurch auch verschiedensten Beeinträchtigungen Rechnung getragen werden kann (Beudels et al., 2013; Esser, 2011; Krämer-Stamm, 2009; Mertens, 2002; Mirbek, 2016).

Der Gründervater der deutschen Psychomotorik, J. Kiphard (1989, S. 12f.) fasst alle wichtigen Prinzipien und Bausteine folgendermaßen zusammen: „Psychomotorik kennzeichnet eine ganzheitlich-humanistische, entwicklungs- und kindgemäße Art der Bewegungserziehung.“

3.2 Konzept der Psychomotorik und humanistisches Menschenbild

Die gegenwärtige Arbeit beschäftigt sich mit der Entspannung im Volksschulbereich, weshalb dem kindzentrierten Ansatz eine besondere Bedeutung zukommt. Renate Zimmer und Meinhart Volkamer sind wichtige Vertreter dieses psychomotorischen Konzepts, das sich an die nicht-direktive Spieltherapie Axlines und die Persönlichkeitstheorie Rogers anlehnt.

Der Interaktion und dem Dialog zwischen Kind und therapeutischer Person wird dabei ein hoher Stellenwert zugeschrieben (Fischer, 2001; Zimmer, 2004).

Die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Aufbau eines positiven Selbstkonzepts durch vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen stehen dabei im Vordergrund und tragen maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung des Kindes bei. Es geht also vielmehr darum, die Selbstwahrnehmung des Kindes zu verändern und seine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, als seine motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Die Medien Bewegung und Spiel ermöglichen einen kindgerechten Zugang und das Erleben von Selbstwirksamkeit, Eigenaktivität und Wertschätzung. Die individuellen Stärken gelangen dem Kind ins Bewusstsein. Gezeigte Handlungen werden dabei bewertungsfrei akzeptiert und Hilfestellungen erst auf Nachfrage gegeben. Das nicht-direktive Vorgehen der therapeutischen Person äußert sich darin, dass das Kind als aktiver Mitgestalter Handlungsimpulse setzt, den Prozess lenkt und eigenständige Entscheidungen trifft. Es rückt demnach als Akteur der eigenen Entwicklung durch handelnde Auseinandersetzung mit seiner Umwelt in den Fokus. Das Kind fühlt sich dadurch als gleichwertiger Partner und wird in seiner Persönlichkeit völlig vorbehaltlos angenommen (Fischer, 2009; Mirbek, 2016; Reichenbach, 2010).

Das zugrunde liegende humanistische Menschenbild in der Psychomotorik betrachtet den Menschen als einzigartiges, handelndes Subjekt, das die Fachkraft im Dialog zu verstehen versucht. Es wird angenommen, dass jeder Mensch nach Unabhängigkeit und Autonomie, also Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung seines Lebens strebt und das Handeln durch Sinn- und Zielorientierung geprägt ist. Dabei zeigen sich soziale Abhängigkeit und ein starker Gesellschaftsbezug. Die ganzheitliche Betrachtung - unter Berücksichtigung motorischer, sozialer, emotionaler und kognitiver Aspekte - stellt den Menschen und seine Würde in den Mittelpunkt (Kuhlenkamp, 2017).

3.3 Inhalte, Aufgaben und Ziele der Psychomotorik

Die Psychomotorik regt zur aktiven, selbsttätigen Erschließung der Umwelt und deren Einwirkung durch das Individuum an, indem vielfältige Erfahrungen in Handlungssituationen vermittelt werden. Im abgebildeten Kreislauf von Bewegen, Handeln, Wahrnehmen und Erleben erfolgt eine stetige Kompetenzerweiterung. Die Psychomotorik setzt bei Problemen an, die bei der Wechselwirkung dieser Bereiche sichtbar werden. Vorrangiges Ziel ist demnach eine ganzheitliche Förderung der Entwicklung der Persönlichkeit über das Medium Bewegung. Weitere Ziele der psychomotorischen Förderung sind die Anregung zur Selbstständigkeit, die Erweiterung der Kommunikationsfähigkeit durch Gruppenerfahrungen sowie das Schaffen von Räumen, um seine Selbstwirksamkeit zu erfahren. Das Kind mit seinen individuellen Stärken und Schwächen steht im Mittelpunkt

und soll in einer wertschätzenden und achtsamkeitsbasierenden Atmosphäre seine eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst wahrnehmen und erleben, um seine Handlungskompetenz nachhaltig zu verbessern. Dadurch werden der Aufbau eines positiven Selbstkonzepts und die Stärkung des Selbstbewusstseins ermöglicht (Fischer, 2009; Gröger & Weyhe, 2007; Quante, 2015; Zacherl, 2015, 2016; Zimmer, 2012a).

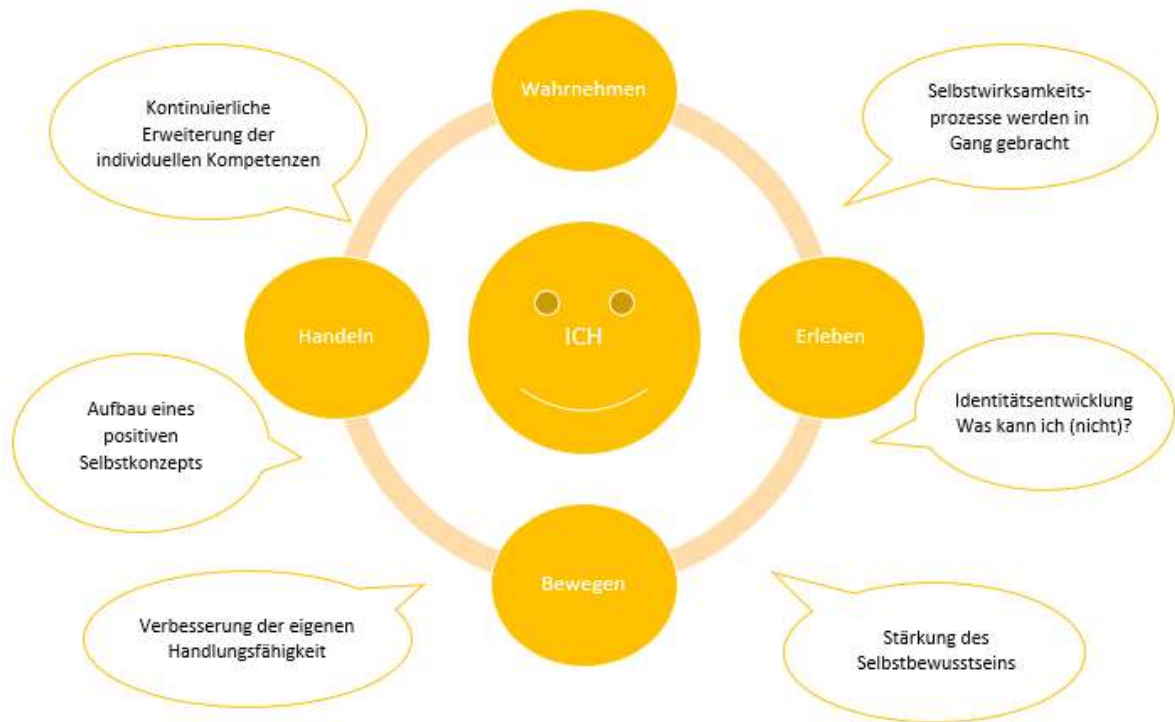


Abbildung 2: Persönlichkeitsentwicklung (mod. n. Zacherl, 2016, S. 11)

Wie in der nachstehenden Abbildung 3 ersichtlich, stehen der Aufbau und die Erweiterung von Kompetenzen in Bezug auf den eigenen Körper, den Umgang mit der materiellen Umwelt und mit anderen Kindern über die Bewegung und den spielerischen Umgang im Fokus. Während die Ich-Kompetenz stark personenbezogen ist, behandelt die Sozialkompetenz die Integration ins soziale Umfeld. Hingegen zielt die Sachkompetenz auf das Zurechtfinden in der Umwelt ab. Jeder Mensch muss mit sich selbst, seinen sozialen Bezugssystemen und der Umgebung zurechtkommen. Die zunehmende Kompetenzerweiterung und die damit verbundene, nachhaltige Verbesserung der Handlungsfähigkeit bewirken eine Stärkung des inneren Ichs (Eisenburger & Zak, 2013; Quante, 2015; Zacherl, 2015, 2016).



Abbildung 3: Inhalte der Psychomotorik (mod. n. Zacherl, 2015, S. 9)

Körper- und Selbsterfahrung → Ich-Kompetenz

Unter Ich-Kompetenz wird das Wahrnehmen, Kennenlernen, Verstehen, Spüren und Erleben des eigenen Körpers und sein liebevoller Umgang verstanden sowie die Zufriedenheit mit sich selbst (Fischer, 2009; Hecker, 2000; Naschwitz-Moritz, 2000).

Die Basis für den Aufbau anderer Kompetenzen und das Bewahren der Identität bilden vielfältige Körpererfahrungen. Daher sollten abwechslungsreiche Übungen durchgeführt werden, die positive Körpergefühle hervorrufen und alle Sinneskanäle ansprechen. Das Experimentieren mit dem eigenen Körper über das Medium Bewegung führt in späterer Folge dazu, ihn als Teil der Umwelt wahrzunehmen (Eisenburger, Gstöttner & Zak, 2008; Zacherl, 2016).

Vielfältige Bewegungsangebote ermöglichen das Erproben der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Anstrengung und Entspannung werden erfahrbar, Grenzen ausgetestet, Wagnisse eingegangen und neue Dinge spielerisch entdeckt. Dabei wird sowohl das stolze Gefühl bei Erfolgen, als auch der Umgang mit Misserfolgen - das Dranbleiben, das An-sich-glauben und das Nicht-aufgeben - geschult (Kuhlenkamp, 2017; Zacherl, 2015).

Materialerfahrung → Sach-Kompetenz

Das Wahrnehmen, Erforschen und Kennenlernen der materiellen Umwelt, also das aktive Erleben und Verstehen sowie der Umgang in und mit ihr beschreiben die Sachkompetenz (Grüger & Weyhe, 2007; Fischer, 2009).

Unter Materialerfahrung wird demnach die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Objekten und Gegenständen verstanden. Im Zuge dessen sollen die Kinder durch einen erlebnisorientierten, bewegten Zugang und sensomotorisches Handeln intuitiv Einsicht in physikalische Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge sowie Objekteigenschaften gewinnen. Der Umgang mit dem Material dient als Mittel der Erkenntnisgewinnung. Materialien

mit hohem Aufforderungscharakter, die eine selbsttätige, kreative und spielerische Auseinandersetzung ermöglichen, sind zu bevorzugen. Dafür eignen sich besonders Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Eierkartons, Kluppen ebenso wie verschiedene Naturmaterialien. Diese werden durch Spüren, Fühlen und Experimentieren eigenständig erkundet. Durch den spielerischen Umgang erhalten Kinder Informationen zu unterschiedlichen Themenfeldern und erweitern dadurch ihre Sach- und Handlungskompetenz. Sie lernen die Grenzen des Materials kennen, sich an ein Material anzupassen, es zweckzuentfremden, bewusst wahrzunehmen und zu differenzieren sowie etwas damit zu gestalten (Fischer, 2009; Jost & Beins, 2015; Kuhlenkamp, 2017; Zacherl, 2015; Zimmer, 2012a).

Sozialerfahrung → Sozial-Kompetenz

Jeder Mensch besitzt von Geburt an ein Bedürfnis nach Nähe und Zuneigung. Der soziale Kontext einer Gruppe ermöglicht vielfältige Erfahrungen mit zwischenmenschlichen Beziehungen. Wichtig ist das Schaffen einer wertschätzenden Atmosphäre, in der gegenseitige Achtung herrscht, Fehler zugelassen werden und die Kinder sich ausprobieren können. Kompetenzen wie Empathie, Durchsetzungsvermögen, Hilfsbereitschaft, Einbringen von Ideen und Ergreifen der Initiative, Verantwortung übernehmen, Absprachen treffen, sich anpassen, der Aufbau von Beziehungen sowie Emotionen werden sowohl in einem Selbst geweckt als auch bei den anderen Kindern erfahr- und erlebbar. Der Gruppenzusammenhalt, das Aufstellen und Einhalten von Regeln, positive Gemeinschaftserlebnisse, das gemeinsame Spaß haben, aufeinander Rücksicht nehmen, das nonverbale und verbale Kommunizieren, voneinander lernen, der Umgang mit Streit, das konstruktive Lösen von Konflikten, das Einigen auf Kompromisse, der Stolz auf seine eigenen Fähigkeiten sowie das Bestaunen und Loben anderer Kinder zählen zu den gewünschten Fertigkeiten im sozialen Setting. Die Psychomotorik schafft somit eine Verbindung zwischen dem Individuum und dem gesellschaftlichen Umfeld und führt vom Ich zum Wir (Fischer, 2009; Mertens, 2002; Zacherl, 2015, 2016).

Der Erwerb der Sozialkompetenz verbirgt somit das Erfahren und Erkennen, dass jegliche Lernprozesse in einem Kontext aus den eigenen und den Bedürfnissen anderer stattfinden. Die eigene Schwelle zwischen Nähe und Distanz wird erkundet. Es erfolgt sowohl die Schulung des Kooperations- als auch des Wettbewerbsverhaltens (Fischer, 2009; Jost & Beins, 2015; Zimmer, 2012a).

Diese drei großen Erfahrungs- und Lernfelder bilden Handlungskompetenzen aus. Das Kind soll erfahren, dass es die Umwelt und das Umfeld mitgestalten, eigene Probleme lösen sowie auf die Material- und Sozialwelt einwirken kann (Pinter-Theiss, Steiner-Schätz, Lukesch, Schätz & Theiss, 2014).

3.4 Entspannung – ein wichtiges Element der Psychomotorik

In der Psychomotorik wird der Entspannung - als Gegenpol zur Bewegung - ein hoher Stellenwert eingeräumt und ist dabei nicht wegzudenken. Die Wahl der Entspannungsübung orientiert sich am Entwicklungs- und Lernstand sowie an den Bedürfnissen und Erfahrungen des Kindes. Auch die psychomotorischen Prinzipien der Handlungs-, Erlebnis-, Kommunikations- und Persönlichkeitsorientierung sollen Berücksichtigung finden. Besonderer Fokus ist auf die Prozessorientierung zu legen, denn jedes Kind hat andere Vorerfahrungen. Demnach steht nicht ein gemeinsames Ergebnis im Vordergrund, sondern ein Prozess der reflektierten Erfahrung, der miteinander erlebt wird (Haas, 2014; Krämer-Stamm, 2009; Quante, 2015).

Die Entspannung wird jedoch nie isoliert in einer Stunde durchgeführt, sondern eingebettet in einen ganzheitlichen Kontext bzw. ein Themenfeld. Beispielsweise könnte am Ende einer Stunde zum Zoobesuch eine Tierwäsche erfolgen. Beim Sachthema „Wir bauen eine Stadt“ wäre es möglich, dass es einen Pizzaladen, eine Bäckerei oder eine Autowaschanlage gibt, in die verschiedenste Entspannungsübungen eingebettet sind. Wenn eine Sequenz zu einem bestimmten Material wie beispielsweise Pinsel, Schwämme oder Bälle abgehalten wird, bietet sich zum Abschluss eine spielerische und erlebnisorientierte Entspannung damit an. Zu beachten ist dabei, dass die Entspannungsübungen zwar für alle Kinder angeboten werden, aber nicht alle daran teilnehmen müssen. Dies sollte sich danach richten, welche Bedürfnisse die Gruppe in dem Moment zeigt (Quante, 2015).

3.5 Psychomotorische Förderbereiche bei Entspannungsangeboten

3.5.1 Allgemeine, psychomotorische Förderziele bei Entspannungsmomenten

Bei Entspannungsübungen werden vor allem die oben erläuterten psychomotorischen Kompetenzen in Bezug auf den eigenen Körper und die Materialerfahrung erweitert. Kinder erforschen ihren Körper hauptsächlich über sensomotorische Prozesse. Die Körperwahrnehmung erfolgt demnach über Bewegungsabläufe, bei denen verschiedenste Sinne angesprochen werden. Darauf baut das positive Selbstbild und in weiterer Folge der Aufbau eines guten Selbstvertrauens auf (Prüver, 2012).

Folgende pädagogische Ziele werden mit Entspannungsübungen gefördert, die eng mit der Psychomotorik verknüpft sind (Quante, 2015; Wedra & Greiner-Burkert, 2014):

- Fähigkeit, sich zu entspannen: Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, die wertvolle Wirkung von Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene zu erleben und ein Gefühl dafür zu entwickeln, sich in stressigen Situationen selbstständig zu entspannen.
- Resilienz: Durch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten lernt das Kind schwierige Situationen zu überwinden, seine Problemlösungskompetenz zu erweitern, eine positive Selbsteinschätzung und Lebenseinstellung zu entwickeln sowie von seiner Selbstwirksamkeit überzeugt zu sein.
- Fantasie und Kreativität: Diese beiden Fähigkeiten werden durch innere Bilder gefördert. Gedanken und Gefühle werden auf vielfältige Weise ausgedrückt.
- Konzentration und Aufmerksamkeit: Das Ausblenden aller äußeren Reize sowie die Schärfung der Wahrnehmung auf den Körper oder bestimmte Objekte steigern die Konzentrationsleistung und die Aufmerksamkeitsfähigkeit. Das bewusste und aufmerksame Zuhören wird ebenfalls angestrebt.
- Körperwahrnehmung: Im Fokus steht hier das bewusste Wahrnehmen der Empfindungen und das richtige Deuten und angemessene Reagieren auf Körpersignale. Dies sind wichtige Voraussetzungen, um sich überhaupt entspannen zu können.
- Sensibilisierung der Sinne: In Entspannungsmomenten sollen nicht einzelne Sinne gezielt angesprochen, sondern ein bewusstes und aufmerksames Wahrnehmen und Begreifen der Umwelt mit allen Sinnen angestrebt werden.
- Positives Selbstkonzept: Ein positives Selbstbild und gestärktes Selbstwertgefühl sind die Bausteine dieses Konzepts. Für den Aufbau sind das positive Erleben des eigenen Körpers, Wohlbefinden, Erfolgserlebnisse und das Gefühl des Angenommenseins von großer Bedeutung.
- Sozialkompetenz: Individualitäten werden sichtbar, wodurch Empathie und Hilfsbereitschaft gefragt sind. Gemeinsame Aktivitäten fördern das Miteinander der Gruppe. Achtsamkeit und Wertschätzung bilden wichtige Basisfertigkeiten im Umgang mit Menschen und sollten in der Atmosphäre spürbar sein.

3.5.2 Förderung der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung bei Entspannungsübungen

Jeder Mensch kennt die wohltuende Wirkung einer Umarmung oder Berührung. Besonders Kinder genießen körperliche Nähe und Hautkontakt. Zärtlichkeit und Zuneigung sowie Halt und Sicherheit sind dadurch spürbar (Günther, 2011; Jost & Beins, 2015; Schaffner, 2001). Aussprüche wie „Ich fühl' mich nicht wohl in meiner Haut“ machen deutlich, wie wichtig die positive Gestaltung von Berührungsreizen ist. Denn nur nach angemessener Verarbeitung sind die Voraussetzungen für ein gutes Körpergefühl, die Entwicklung von Selbstvertrauen

und somit die positive Beeinflussung des Selbstbildes sowie das starke, selbstbewusste Auftreten in sozialen Beziehungen und gegenüber gestellten Lebensaufgaben gegeben (Frank, 2011).

Da kindgemäße Entspannungsangebote vorrangig die – oft vernachlässigten – Nah- bzw. Basissinne, im Speziellen die taktil-kinästhetische Wahrnehmung ansprechen, wird dieser nachstehend besondere Beachtung geschenkt. Die taktile Wahrnehmung – das Berühren und Tasten – sowie die kinästhetische bzw. propriozeptive Wahrnehmung, zu der die Bewegungsempfindungen zählen, werden als körpernahe Sinne bezeichnet und sind bereits beim Säugling gut ausgebildet. Diese beiden Systeme sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen einander. Sie bilden die Grundlage sensorischer Verarbeitung und spielen bei der frühkindlichen Entwicklung eine große Rolle (Sandhaus, 2012).

Es gibt unzählige Forschungen, die belegen, dass eine sichere Bindungserfahrung sowie liebevolle Berührungen, also intensive Reize über den Tastsinn, für kleine Kinder überlebensnotwendig sind. Beim Körperkontakt und sanften Streicheln werden Hormone ausgeschüttet, die zur Stressresilienz und Angstreduktion beitragen sowie Glücksgefühle erzeugen. Diese Gefühle sind in Hinblick auf den Aufbau von Selbstwertgefühl sowie der Förderung von Intelligenz und Konzentration entscheidend. Deshalb gilt der Tastsinn auch als Mutter aller Sinne. Körperorgane und Gehirn können sich nur dann entwickeln bzw. reifen, wenn wohltuende Berührungen erfolgen (Bestle-Körfer, 2014a).

Da der Hautsinn auch eine neurale Verbindung zum emotionalen, sogenannten limbischen Kontrollsystem aufweist, werden durch taktile Reize auch Empfindungen, Träume, Gedanken und Gefühle angesprochen (Offergeld-Schnapka, 2000). Dies wird bei Sprichworten wie „etwas geht mir unter die Haut“ oder „etwas lässt mich aus der Haut fahren“ deutlich. Kinder wollen alles anfassen. Das Ertasten mit ihren Gliedmaßen ermöglicht das kognitive Erfassen und Begreifen der Welt (Eggert & Lütje-Klose, 2008; Jost & Beins, 2015). Mit jedem Handgriff erweitert sich der Erfahrungsschatz des Kindes, da das Gehirn immer neue Informationen aus der Umwelt bezieht (Günther, 2011). Außerdem verbinden Berührungen Menschen miteinander und schaffen Beziehungen. Da diese Erfahrungen in späterer Folge den Beziehungsaufbau zu sich und anderen Menschen stark beeinflusst, ist die Qualität der Berührung von großer Bedeutung (Bestle-Körfer, 2014a).

Die taktile Wahrnehmung beschreibt aktive und passive Erfahrungen, die Kinder über Hautberührungen machen (Prüver, 2012). Die Haut mit einer Ausdehnung von 1,7 m² als größtes und gleichzeitig empfindsamstes Sinnesorgan vermittelt elementare Informationen und gibt an, ob etwas angenehm oder unangenehm ist (Eggert & Lütje-Klose, 2008; Frank, 2011). Die Tastrezeptoren in der Haut sind in alle Richtungen gerichtet und ermöglichen

dadurch die Entwicklung einer inneren Körperlandkarte und die Erweiterung der Eigenwahrnehmung und des Körperempfindens (Rösner & Küsgen, 2013). Alle Erfahrungen über die Umgebung, die nicht mit Sinnen wie Riechen, Schmecken oder Hören begreifbar sind, werden über die Hände, den Mund, das Gesicht oder andere Hautpartien vermittelt. Dazu zählen unter anderem die Temperatur- und Schmerz Wahrnehmung sowie die Beschaffenheit von Gegenständen (Biermann, 2011). Die Hand als Tastorgan und Werkzeug ermöglicht als einziges Sinnesorgan die Veränderung der Umwelt (Günther, 2011). Die Bedeutung des Hautkontakts zeigt sich bei der Verschaltung und Vernetzung vieler Nervenzellen im Gehirn bei engem Körperkontakt und Kuscheleinheiten (Bestle-Körfer, 2014b). Die Haut fungiert als bedeutsames Kommunikationsorgan. Die taktile Beziehung wird in der Fachliteratur auch als die erste Sprache des Kindes bezeichnet (Jost & Beins, 2015).

Gefördert wird die taktile Wahrnehmung durch Körperkontakt, das Erkunden unterschiedlicher Oberflächenbeschaffenheiten zahlreicher Materialien, vielfältige Massagen, Matschen mit den Händen und verschiedenen Flüssigkeiten wie Kleister, Cremen und Rasierschaum sowie das Einrollen in Matten oder das Bedecken des Körpers mit Sandsäckchen oder Bierdeckeln (Hachmeister, 2006).

Die kinästhetische Wahrnehmung, auch Tiefensensibilität genannt, beschreibt die Fähigkeit, Bewegungen und die Lage des Körpers unbewusst und ohne optische Kontrolle wahrzunehmen, zu kontrollieren und zu steuern (Rösner & Küsgen, 2013). Die Informationen erhält der Körper über die Propriozeptoren in den Sehnen, Gelenken und Muskeln, die dieses Wissen an das Gehirn weiterleiten. Das kinästhetische System unterstützt alle zielgerichteten Körperbewegungen wie beispielsweise das Gehen, Klettern, Stehen und Greifen und ist maßgeblich an der Entwicklung von Körperbild und Körperschema beteiligt (Biermann, 2011; Hachmeister, 2006). Anspannung und Entspannung werden wahrgenommen und gezielt eingesetzt, was eine Entwicklung der richtigen Kraftdosierung und der Bewegungssteuerung zur Folge hat. Die gesammelten motorischen Erfahrungen führen zur Verfeinerung der eigenen Körpergrenzen. Verschiedene Bewegungsrichtungen können umgesetzt werden und dies ermöglicht eine räumliche Orientierung (Rösner & Küsgen, 2013).

Um die Tiefenwahrnehmung gezielt zu fördern bedarf es starken Drucks auf den Körper beispielsweise durch eine Massage mit einem Medizinball, das Auflegen von Gewichten auf einzelne Körperbereiche, das Bilden eines Sandwiches durch Hineinlegen zwischen zwei Matten, das Umwerfen einer schweren Mattenmauer oder das Wegdrücken einer Person. Genauso wichtig sind Übungen, bei denen ein starker Zug spürbar ist wie beim Tauziehen, beim Schaukeln an Ringen oder vielfältigen Kletterübungen (Hachmeister, 2006).

4 Entspannung

Dieses Kapitel widmet sich zu Beginn der Definition des Entspannungsbegriffs und geht dann näher auf ihre Grundlagen und die Bedeutung für die kindliche Entwicklung ein. Anschließend erfolgt ein Exkurs in das Setting Schule und schließt mit der Klassifizierung der verschiedenen Verfahren ab.

4.1 Was bedeutet Entspannung?

Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung darüber, was Entspannung bedeutet. Für viele ist es entspannend zu schlafen, sich mit Freunden zu treffen, Sport zu treiben, einen langen Spaziergang zu machen, ein warmes Bad zu nehmen, Musik zu hören, in der Sonne zu liegen, ein Buch zu lesen, Computerspiele zu spielen, einfach nichts zu tun, tief durchzuatmen und die Augen zu schließen oder dem Meeresrauschen zu lauschen. Hier wird deutlich, dass jeder Mensch einen anderen Zugang zur Entspannung hat. Wer sich durch solche Situationen nicht intuitiv entspannen kann, benötigt Methoden und Hilfestellungen, um einen entspannten Zustand gezielt und bewusst herbeizuführen, wobei dafür keine bestimmte Technik oder ein spezielles Umfeld Voraussetzung sind. Wichtig ist die Aneignung eines Handwerkszeugs, das sich durch regelmäßiges Üben in Stresssituationen anwenden lässt (Draxler-Zenz, 2017; Friebe & Friedrich, 2011; Haberer, 2010; Müller & Petzold, 2014; Zimmer, 2013).

Pinter-Theiss et al. (2014) heben hervor, dass das übergeordnete Ziel jeder Entspannungseinheit ein zur Ruhe kommen und ein Zustand des Wohlbefindens sein sollte. Dieser wird erreicht, wenn man entweder sich selbst etwas Gutes tut oder von jemandem verwöhnt wird.

Entspannung kann als natürlicher Prozess beschrieben werden, bei dem der Körper, die Psyche und das Verhalten willkürlichen Veränderungen unterzogen werden. Den Gegenpol dazu bildet die Anspannung. Seele, Geist und Körper kommen in Balance und müssen sich in harmonischem Einklang befinden, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Entspannung beschreibt somit einen Wohlfühlzustand, in dem psychische und physische Anspannungen gelöst werden. Das Abfallen jeglichen Drucks und Loslassen der bisherigen Spannungen führt zu Gelassenheit, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und positiver Grundstimmung. Stress ist oft die Ursache vieler psychischer und physischer Probleme und Erkrankungen. Somit kann Entspannung als Möglichkeit dienen, um mit Stress besser umzugehen und beschreibt somit die Fähigkeit, sich von Anstrengungen zu erholen (Draxler-Zenz, 2016; Friebe & Friedrich, 2011; Glaschke & Fitzner, 2012; Müller & Petzold, 2014; Ohm, 2017; Zimmer, 2013).

In einem ersten Schritt werden im Zuge des Entspannungsprozesses alle äußeren Einflüsse und Reize ausgeblendet bevor eine motorische Ruhe einkehrt. Der Muskeltonus wird auf ein Niveau herabgesenkt, sodass nur die lebensnotwendigen Grundfunktionen erhalten bleiben. Somit öffnet sich Schritt für Schritt der Weg zur Stille. Im Ruhezustand angekommen, erleben die Kinder Imaginationen, durchlaufen emotionale Abläufe, lösen sich von Problemen und lassen neue Rollenbilder zu (Krowatschek & Reid, 2011; Köckenberger & Gaiser, 2009).

Haberer (2010, S. 67) verdeutlicht die Wichtigkeit der Entspannung mit folgenden Worten: „Entspannung ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres biorhythmischen Systems, um physische und psychische Spannungszustände auszugleichen. Sie kann als kontrollierter, vergleichsweise stabiler Erregungszustand beschrieben werden, wobei dessen Niveau unterhalb des normalen Wachzustandes liegt.“

Wie oben bereits erwähnt, definiert Entspannung die Verminderung körperlicher Aktivität. Am Weg zur motorischen Ruhe verringert sich der Puls, die Atmung verläuft tiefer und gleichmäßiger, die Gliedmaßen werden lockerer, der Muskeltonus entspannt sich und das Immunsystem wird gestärkt. Wichtig ist die Fähigkeit, zwischen aktiven und entspannten Phasen wechseln zu können, um sich in kritischen Situationen zu entspannen. Der Körper schaltet vom stressigen Alltag ab, wird ruhiger, bewusst wahrgenommen und die Gedanken wieder freier. Neu gewonnene Kraft und Energie, das Gefühl ausgeruht zu sein, seine Mitte gefunden zu haben und sich im Gleichgewicht zu befinden, führen zu neuen Perspektiven im Alltag (Friebel, 2012; Glaschke & Fitzner, 2012; Günther, 2011; Köckenberger, 2008).

Schönrade (2001, S. 183) fasst all diese Kenntnisse mit folgenden Worten zusammen: „Entspannung kann als ein Zustand physischer und psychischer Gelöstheit auftreten und sich in körperlichen Empfindungen der Wärme, Schwere oder auch Leichtigkeit äußern.“

4.2 Grundlagen der Entspannung

4.2.1 Aufgaben und Ziele der Entspannung

Entspannungsübungen können auf verschiedene Ergebnisse abzielen. Das Bedürfnis nach innerer Ruhe und Erholung soll erkannt und folglich erlebt und genossen werden. Vielfältige Sinneserfahrungen und die Auseinandersetzung mit der Umwelt schulen die Wahrnehmung und das Gehirn hat Zeit, um erlebte Eindrücke in der Stille zu verarbeiten. Durch das bewusste Abschalten vermindern sich außerdem Leistungsdruck und Stress. Die Kinder gewinnen Vertrauen in ihre motorischen Fähigkeiten und fördern ihre Fein- und Grobmotorik. Weitere wesentliche Ziele sind die bewusste Körperwahrnehmung, die kinästhetische

Wahrnehmungsfähigkeit und das Trainieren der Achtsamkeit. Ebenso werden die Entwicklung von Kreativität und Fantasie, die Stärkung des Selbstbewusstseins, die Schulung eines starken Gemeinschaftsgefühls sowie die Förderung von Konzentration, Ausdauer und Lernbereitschaft angeregt. Auch im Bereich der Sozialkompetenz, der Empathie, der Kommunikation und des Spielverhaltens zeigen sich positive Auswirkungen, die maßgeblich für die Persönlichkeitsentwicklung sind. Zu guter Letzt tragen Entspannungsspiele zum körperlichen Wohlbefinden bei, da sie das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte erwecken, sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, eine optimale Atemfrequenz herstellen und für eine innere Balance zwischen Aktivität und Entspannung sorgen. Letztendlich schaffen sie auch Abhilfe bei Verspannungen und tragen zu einer gesunden Körperhaltung bei. Sollte zwischen Ruhe und Bewegung kein harmonischer Ausgleich bestehen und die Anspannung zum Dauerzustand werden, kann es zu schwerwiegenden Folgen kommen. Entspannung dient somit auch als Gesundheitsvorsorge für erholsamen Schlaf, zur Vorbeugung von Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Belastungen jeglicher Art, psychosomatischen Beschwerden, Ängsten, Verspannungsschmerzen, Stress, Krankheiten und zur Verbesserung von Verhaltensauffälligkeiten. Daher sollte man frühestmöglich mit Entspannungsübungen beginnen, damit Kinder in stressigen Situationen bewusst zur Ruhe finden und ihre Aufmerksamkeit gezielt auf wichtige Dinge lenken. Die Erreichung all dieser Ziele hängt stark vom individuellen Entwicklungsstand sowie der Tagesverfassung des Kindes ab (Erkert, 2009, 2011; Haberer, 2010; Krowatschek & Hengst, 2014; Krowatschek & Reid, 2011; Ohm, 2017).

Da Anspannung auch einen negativen Einfluss auf das Denken und Lernen hat, sind Übungen zum Spannungsabbau und der Fokussierung in solchen Situationen sinnvoll. Durch das Trainieren des Muskel- und Stellungssinns entstehen viele Entwicklungsanreize, wodurch sich im Gehirn immer mehr Neuronen miteinander vernetzen, was wiederum zur Verbesserung der Denkleistung beiträgt. Durch die Verbindung von Körper und Geist über Nervenstränge werden nämlich beim Üben Denkprozesse angeregt. Individuelle Talente und Fähigkeiten können so zum Vorschein kommen. Einfache Entspannungsaufgaben können dabei helfen, Konzentrationsstörungen abzubauen, eine Bewusstheit zur Selbststeuerung herbeizuführen, Strategien zu entwickeln, wie man mit Stress und negativen Erfahrungen umgeht, Leistungs- und Prüfungsängste sowie Überforderungsgefühle zu minimieren als auch mehr Fantasie und Vorstellungskraft zu entfalten. Dadurch erhöht sich die Leistungs- und Lernbereitschaft der Kinder sowie die Aufnahme für Neues. Stressfreies, entspanntes Lernen wird ermöglicht und die Motivation nimmt zu. Die Kinder lernen die Signale ihres Körpers wahrzunehmen, Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu machen und zu erkennen, dass sie durch regelmäßige Übung einen wesentlichen Beitrag zu ihrer psychischen

und physischen Gesundheit leisten und dass dies nur selbstgesteuert, selbstverantwortlich und aus eigener Kraft funktioniert (Kowalczyk & Deister, 2009; Krowatschek & Reid, 2011; Madlener, 2017; Ohm, 2017; Salbert, 2015).

Informationen, Erlebnisse sowie Beobachtungen können durch Entspannung zu neuen Erkenntnissen führen, die wiederum die Kreativität und Problemlösekompetenz in hohem Maße fördern. Ist dies nicht der Fall kommt es nur zu einer oberflächlichen Aneinanderreihung der Erfahrungen und diese Vielzahl an unverarbeiteten Eindrücken mündet in Überaktivität. Hier wird der enge Zusammenhang zwischen psychischen und physischen Prozessen bewusst, der im Zuge der Entspannung einsetzt. In der Schule äußert sich das hyperaktive Verhalten durch Aufmerksamkeitsdefizite, Störungen der Leistung und Konzentration, psychosomatische Beschwerden sowie ständig herumzappelnde, nicht still sitzende Kinder (Brehmer, 2001; Schönrade, 2001).

Fischer (2016), Prüver (2012) und Quante (2015) legen den Fokus von Entspannungsmethoden auf die Sensibilisierung von Sinneseindrücken. In ruhiger und entspannter Atmosphäre gelingen elementare Körpererfahrungen, das Kennenlernen der Körperfunktionen sowie dessen Möglichkeiten. Die Sinne öffnen sich neu für die Außenwelt. Die Kinder werden für die menschliche, tierische, naturelle und dingliche Umwelt sensibilisiert. Bei Meditationen erfolgt die Schulung des emotionalen Bereichs, Gefühle und Empfindungen werden besonders angesprochen. Es entwickelt sich der Eindruck, geliebt und angenommen zu werden. Durch die gewonnene Sicherheit und Geborgenheit können Kinder ein positives Selbstkonzept, eine größere Selbstakzeptanz, mehr Selbstwertgefühl und ein gutes Selbstvertrauen aufbauen. All diese Eigenschaften stellen wichtige protektive Faktoren für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar.

Die Auswirkungen können jedoch noch viel weitreichender auf verschiedenste Entwicklungsbereiche des Kindes Einfluss nehmen. Die innere Stärke soll entdeckt und zum Ausdruck gebracht werden. Die Motivation treibt das Kind an, schöpferisch zu entdecken, experimentierfreudig und lustvoll an die Dinge heranzutreten (Madlener, 2017).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Entspannungsübungen sowohl auf kognitiver, sozial-emotionaler als auch körperlich-motorischer Ebene wirken. Dabei steht die Gesamtentwicklung, also die ganzheitliche Förderung des Kindes, im Vordergrund. Die Kinder sollen für ihren eigenen Körper und die Umwelt sensibilisiert werden und diese bewusst wahrnehmen. Es werden Methoden aufgezeigt, mit denen Ruhe und Entschleunigung in den meist stressigen Alltag und die Freizeitgestaltung gebracht werden. Außerdem soll Abhilfe geschaffen werden, um den eigenen Biorhythmus beizubehalten oder wiederzuerlangen und die Lebenseinstellung positiv zu beeinflussen. Auf langfristige Sicht ist die

verbesserte Entspannungsfähigkeit eine effektive Methode zur Abwehr gesundheitsschädlicher Überforderung, zur Vorbeugung stressbedingter Beschwerden und der Verbesserung bereits bestehender Störungen. Erwähnenswert ist dennoch, dass Ruherituale und Entspannungsübungen nicht die Wunderlösung jeglicher Probleme sind. Es können weder Stressfaktoren, noch andere Lebensbedingungen verändert werden. Sie können jedoch einen wertvollen Beitrag leisten durch einen verbesserten und gelasseneren Umgang mit Alltagsbelastungen, dem Abbau emotionaler Spannungen sowie Strategien zur Stressbewältigung ermöglichen. In Stresssituationen reagiert das Kind dann möglicherweise nicht mehr mit Überforderung oder psychosomatischen Beschwerden, sondern gelassen, weil es gelernt hat, abzuschalten und sich eine Auszeit zu gönnen. Auch Lernprobleme können durch Entspannungsübungen nicht gänzlich beseitigt werden, allerdings schaffen sie Bedingungen, die kognitives Lernen begünstigen und zeigen Methoden auf, wodurch eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit gelingt (Haberer, 2010; Madlener, 2017; Ohm, 2017; Quante, 2015; Zimmer, 2002).

Übergeordnetes Ziel jeglicher Entspannungsangebote ist die Senkung des Aktivierungsniveaus auf einen vertieften, aber bewussten, körperlichen und psychischen Ruhezustand, der einer Voreinschlafphase gleicht. In der Fachsprache wird dieser Bereich zwischen dem Wachbewusstsein und Einschlafen als entspannte Wachheit bezeichnet. Äußere Reize werden zunehmend ausgeblendet und die Aufmerksamkeit wird mehr auf körpereigene Abläufe gerichtet. Dies wird in den nachfolgenden zwei Kapiteln näher erläutert, wobei zu beachten ist, dass sich physische, psychische und vegetative Entspannungswirkungen beeinflussen und nicht isoliert betrachtet werden sollten (Ohm, 2017; Schönrade, 2001; Zimmer, 2013).

4.2.2 Physiologische Reaktionen

Die Auswirkungen auf der körperlichen Ebene lassen sich in drei Unterkategorien teilen. Auf der sensorischen Ebene zeigt sich eine Steigerung der Wahrnehmungsschwelle, die Wahrnehmung äußerer Reize wird reduziert. Die selektive Aufmerksamkeit ermöglicht eine Fokussierung auf die wichtigsten Informationen in entspanntem Zustand. Im muskulären Bereich lassen sich Veränderungen der Skelettmuskulatur durch Verringerung der Muskelspannung und der Erschlaffung der Stützmotorik feststellen. Einfluss darauf nehmen unter anderem das kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmungssystem sowie die, im Stammhirn sitzende, *Formatio reticularis*. Das Verhindern eines zu hohen Muskeltonus hat beispielsweise die Vorbeugung von Spannungskopfschmerzen zur Folge. Die körperliche Entspannung und somit Reduktion der Bewegung erfolgt im Idealfall automatisch nach anstrengenden, tobenden Tätigkeiten. Bei der vegetativen Ebene spielt das Nervensystem

eine bedeutende Rolle. Die Aktivität des sympathischen Nervensystems wird reduziert und somit erfolgt eine unbewusste Aktivierung des Parasympathikus. Dies hat zur Folge, dass sich die elektrische Hirnaktivität verändert, die peripheren Blutgefäße erweitern, die Atemfrequenz stabilisiert, die Hautleitfähigkeit abnimmt, der Hautwiderstand dagegen zunimmt, der Stresshormonspiegel sinkt, der Puls verlangsamt und somit die Herzschlagfrequenz herabsetzt, der Blutdruck absinkt, die Bauchatmung die Zwerchfellatmung ablöst und sich der Sauerstoff- und Energieverbrauch verringert. Auch bei der Körpertemperatur macht sich eine Veränderung bemerkbar. Die eigene Körperwärme wird viel intensiver wahrgenommen (Hampel & Petermann, 2017; Köckenberger, 2008; Müller & Petzold, 2014; Ohm, 2017; Petermann, 2014; Quante, 2015; Zimmer, 2013).

Nachstehend befindet sich eine tabellarische Zusammenfassung dieser Erläuterungen:

Tabelle 1: Physische Effekte von Entspannungsverfahren

sensorisch	neuromuskulär	vegetativ
Steigerung der Wahrnehmungsschwelle	Reduktion der Muskelspannung	Erweiterung der peripheren Blutgefäße
Reduktion der wahrgenommenen äußeren Reize		Verminderung der Herzschlagfrequenz
		Abnahme des arteriellen Blutdrucks
		Abnahme und Stabilisierung der Atemfrequenz
		Abnahme im Sauerstoffverbrauch

Quelle: mod. n. Hampel & Petermann, 2017, S. 34; Köckenberger, 2008, S. 197

Alle wichtigen Lebensvorgänge sind gekennzeichnet von einem ständigen, rhythmisch-harmonischen Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung. Das Umschalten von Verausgabung auf Erholung erfolgt automatisch im Schlaf. Die Steuerung, Überwachung und Selbstregulierung der inneren Lebensfunktionen übernehmen der Sympathikus und der Parasympathikus im vegetativen, unwillkürlichen Nervensystem des Körpers, das eng mit dem Zentralnervensystem und dem peripheren Nervensystem verbunden ist. Jedes innere Organ wird von beiden Teilen durch Nerven versorgt. Sie bewirken jedoch immer das Gegenteil und sind daher abwechselnd aktiv und passiv. Während der Sympathikus aktivierend wirkt und dafür zuständig ist, psychische und physische Anstrengungen zu bewältigen und somit Leistungen zu ermöglichen, gilt der Parasympathikus als Ruhenerv und sorgt für Energiespeicherung, Ausgeglichenheit und Regeneration. Der Sympathikus regt den Kreislauf an und hilft dem Körper bei der Entwicklung von Abwehrkräften. Der Parasympathikus

hingegen unterstützt die Bildung von Selbstheilungskräften und Glückshormonen. Die Wirkungen der beiden anatomisch autonomen Gebilde wurden im oberen Absatz bereits ausführlich erläutert und sollen in der nachstehenden Abbildung 4 noch einmal veranschaulicht werden. Die einseitige Überlastung des Sympathikus führt zu Dauerstress, die Überbeanspruchung des Parasympathikus bewirkt Dauerentspannung. Beide Zustände sind für den Körper ungesund (Krowatschek & Hengst, 2014; Müller & Petzold, 2014; Ohm, 2017; Reeker-Lange, Aden & Seyffert, 2010; Salbert, 2015).

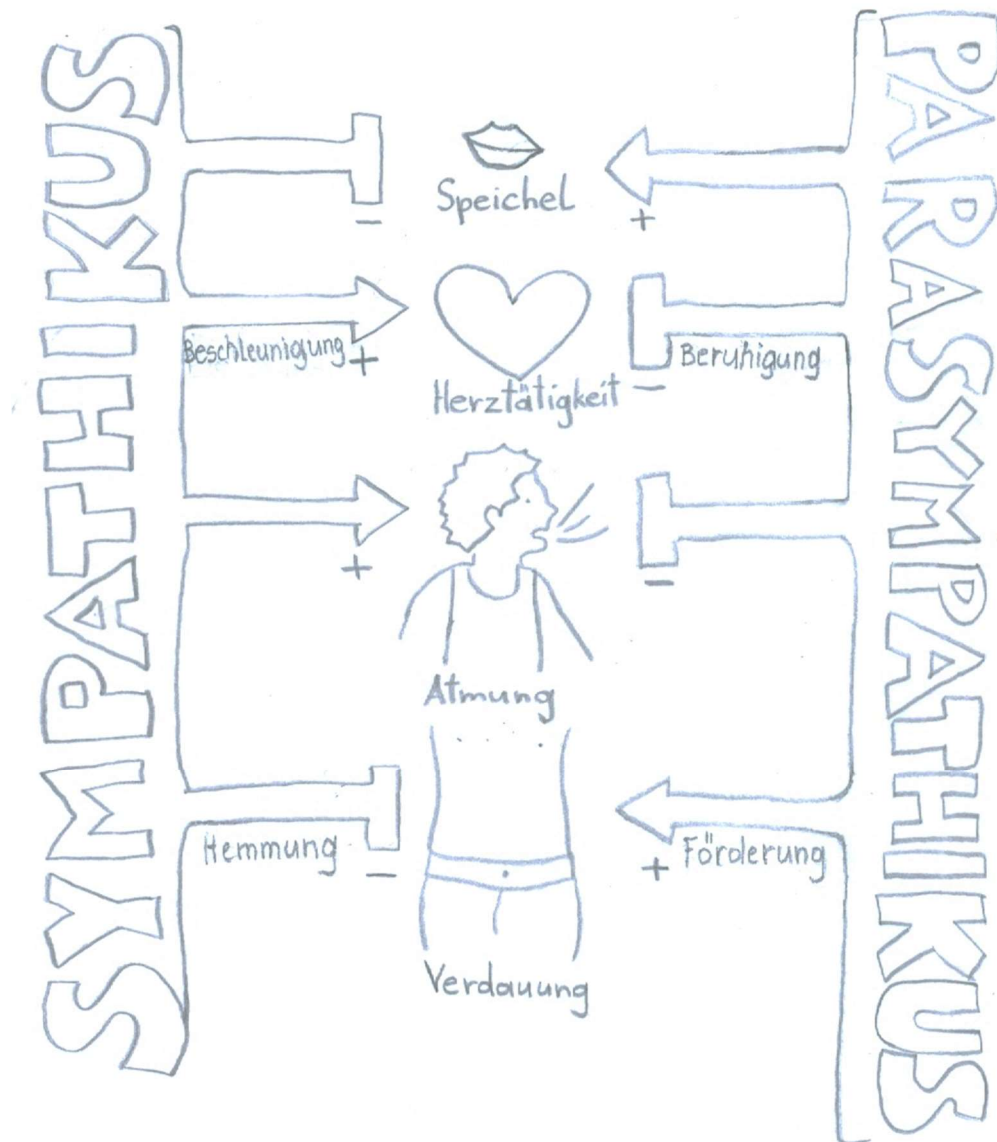


Abbildung 4: Funktionen des Sympathikus und Parasympathikus (mod. n. Krowatschek & Hengst, 2014, S. 22)

4.2.3 Psychologische Wirkungen

Reaktionen auf psychischer Ebene werden kategorisiert in den sozio-emotionalen, kognitiven und behavioralen Bereich. Die Intensität negativer Gefühle, innerer Anspannungen und Ängste werden gedämpft und folglich abgebaut. Charakteristisch ist das Lösen von Problemen und Konflikten, verankerten Rollenmustern und sozialen Spannungen. Die Steigerung positiver Gefühle und angenehmer Empfindungen führen zu Ruhe und Wohlbefinden, was wiederum psychosomatischen Stressfolgebeschwerden vorbeugen kann. Eigene Bedürfnisse und Vorstellungen werden durch den Ausdruck von Gefühlen befriedigt. Gemütlichkeit, Ausgeglichenheit und Gelassenheit implizieren positive Verhaltenszüge. Auf der kognitiven Ebene zeigt sich eine deutliche Verbesserung der Konzentration und selektiven Aufmerksamkeit sowie eine gesteigerte Informationsverarbeitung, Wahrnehmungsfähigkeit und erhöhte Gedächtnisleistung. Nach einer Entspannungssequenz rückt das Gefühl der geistigen Frische und des Ausgeruhtheits in den Mittelpunkt. Somit bieten sie sich ideal als Vorbereitung auf das Lernen an. Da die körperlich-motorische Unruhe herabgesetzt wird und dies in einem ausgeglichenen Verhalten resultiert, eignet sich Entspannung speziell für hyperaktive Kinder. Das Kind schlüpft in die Rolle des Beobachters und nimmt innere Bilder intensiver wahr. In der nachfolgenden Tabelle 2 sind die Effekte noch einmal übersichtlich dargestellt (Hampel & Petermann, 2017; Köckenberger, 2008; Müller & Petzold, 2014; Ohm, 2017; Petermann, 2014; Quante, 2015; Schönrade, 2001; Zimmer, 2013).

Tabelle 2: Psychische Effekte von Entspannungsverfahren

emotional	kognitiv	behavioral
Verminderung emotionaler Reaktionen	Steigerung der selektiven Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit	Reduktion der motorischen Unruhe
Reduktion negativ getönter Emotionen (z.B. Angst)	Verbesserung der Informationsverarbeitung und der Gedächtnisleistung	Steigerung ausgeglichenen Verhaltens
Reduktion der erlebten Erregung		
Reduktion der erlebten Aktiviertheit		

Quelle: mod. n. Hampel & Petermann, 2017, S. 34

Im Zuge von Entspannungsübungen können auch Gefühle und körperliche Reaktionen auftreten, die im Kind Verunsicherung oder Unwohlsein auslösen. Sie reichen von einfachem Muskelkribbeln und -zucken über Magengeräusche, vermehrten Harndrang, einem Gefühl der Benommenheit und des Schwindels, der Verengung des Brustkorbs, der Angst die Kontrolle zu verlieren bis hin zu plötzlichen Gefühlsschwankungen und einer auftretenden Gedankenflut. Sie erscheinen, wenn der Körper den Übertritt von einer angespannten Haltung

in einen Entspannungszustand reguliert. Diese meist ganz natürlichen Empfindungen können jedoch bei mehrmaligem Üben nachlassen. Die Übungsleiterin und der Übungsleiter sollten diese Begleiterscheinungen kennen, um den Kindern gegebenenfalls Bewältigungs- bzw. Verhinderungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Dies sollte im Zuge einer Reflexion nach der ersten absolvierten Entspannungseinheit erfolgen, bei der die Kinder über ihre erlebten Gefühle sprechen dürfen. Eine Aufklärung im Vorhinein wäre kontraproduktiv, denn dadurch könnten vorhandene Ängste noch intensiviert werden (Quante, 2015).

4.3 Bedeutung der Entspannung für die kindliche Entwicklung

Das gesamte menschliche Leben verläuft zyklisch und rhythmisch. Dabei lässt sich ein, von der Natur vorgegebenes, Grundmuster erkennen. Physische und psychische Anstrengung führen zu Anspannung und Verausgabung, während durch das Abklingen der Reize Energie zurückgewonnen und somit Entspannung hervorgerufen wird. Dieser Wechsel vollzieht sich mehrmals täglich ganz unbewusst. Der Tag-Nacht-Rhythmus beschreibt die biologisch vorgegebene Reihenfolge dieser Abläufe. Untertags ist der Körper wach und strebt nach Leistung, nachts erholt er sich im Schlaf und tankt neue Energie. Um innere Balance und Harmonie zu erleben, sollten die Rhythmen eingehalten werden. Die Erregung gehört zur Beruhigung, die Anspannung zur Entspannung, das Unwohlsein zum Wohlbefinden, das Laute zum Leisen, die Bewegung zur Ruhe, die Leistung zur Erholung. Idealerweise spiegeln sich diese natürlichen Kreisläufe auch im täglichen Leben des Kindes wider (Brehmer, 2001; Draxler-Zenz, 2016; Petermann, 2014; Quante, 2004; Reeker-Lange et al., 2010).

In unserer Zivilisation begegnen Kinder jedoch oft zunehmender Aktivität, Lärm und Spannung. Die Gründe sich zu verspannen überwiegen über die entspannenden Anlässe. Dies hat eine Störung des inneren Gleichgewichts zur Folge. Das kindliche Verhalten zeichnet sich durch ein natürliches, angeborenes Bewegungsbedürfnis aus. Speziell jungen Kindern fällt es oft schwer, lange ruhig zu sitzen und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Ständige Aktivität ohne Pausen führt jedoch dazu, dass Kinder überdreht und übermüdet wirken, was sie jedoch nicht verbalisieren können. Die Folgen zeigen sich durch Schreien, Toben, Aggressivität, motorischer Unruhe, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Die Kinder benötigen trotz des enormen Bewegungsdrangs zwischendurch Erholungsphasen, in denen sie zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen können. Erziehungsberechtigte sowie Pädagoginnen und Pädagogen sollten vielfältige Möglichkeiten anbieten, um diese Stille zu erfahren. Erlebte Eindrücke und damit verbundene Gefühle können auf diese Weise verarbeitet werden (Draxler-Zenz, 2016; Erkert, 2009; Reeker-Lange et al., 2010).

Bevor Kinder eine Entspannungssequenz genießen können, sollte ihnen Raum für körperliche Aktivität gegeben werden. Ansonsten empfinden sie die Entspannung als unangenehm. Dies resultiert in schneller Unruhe, Unkonzentriertheit sowie der Ablenkung und Störung anderer Kinder. Das Bewegungsbedürfnis spiegelt sich dadurch nach außen wider und zeigt, dass sie noch nicht bereit sind, sich auf eine Entspannung einzulassen. Genauso wichtig ist es aber auch, nach den ruhigen Sequenzen Möglichkeiten für Bewegung zu schaffen, um die Muskeln wieder zu aktivieren. Dieser ständige, lebensnotwendige Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und Ruhepausen muss in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Dann erhält er die Lebensenergie und ist eine wichtige Voraussetzung für eine ausgeglichene Energiebilanz und für ein gesundes Leben. Der ständige Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe ermöglicht eine gesunde kindliche Entwicklung, den Erhalt eines physischen und psychischen Gleichgewichts sowie die Vorbeugung vegetativer Störungen und psychosomatischer Erkrankungen. Die nachstehende Abbildung 5 fasst diese Erkenntnisse zusammen und zeigt den methodischen Aufbau von Entspannungssequenzen und ihre Auswirkungen (Draxler-Zenz, 2016; Erkert, 2009; Reeker-Lange et al., 2010; Schönrade, 2001).

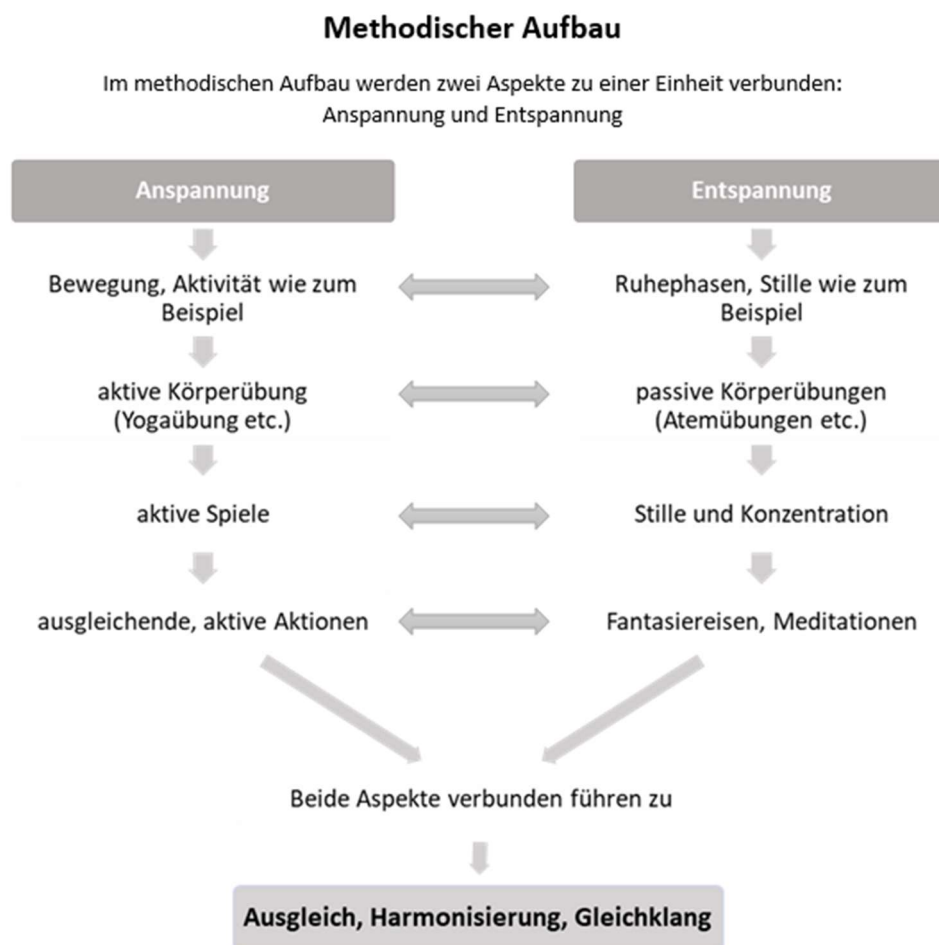


Abbildung 5: Methodischer Aufbau einer Entspannungssequenz (mod. n. Gruber & Rieger, 2008, S. 55)

Äußere Einflüsse können Störungen in der Balance zwischen Anspannung und Entspannung hervorrufen. Gründe für die Notwendigkeit von ausreichenden Erholungspausen sind die ständige Reizüberflutung, Lärm, der Einfluss der modernen Medien, Ängste und Sorgen, Bindungsunsicherheiten, die Orientierungslosigkeit in einer hektischen Welt sowie Stress (Fischer, 2016; Reeker-Lange et al., 2010).

Doch nicht jede Art von Stress ist schädlich für den Körper. Manchmal ist ein gewisses Maß an Aufregung sogar erforderlich, um beispielsweise ein Referat, eine Prüfung oder einen Sportwettkampf gut zu meistern. Die Anspannung ist wichtig für die Gesundheit, die Widerstandsfähigkeit, die Leistungskapazität sowie für die geistige, körperliche und seelische Weiterentwicklung. Ohne sie würde es keine Höhepunkte im Leben und keine zu bewältigenden Probleme geben. Durch die Unterforderung und die zu geringe Anregung könnte es sogar zu gesundheitlichen Schäden kommen. Solange die Herausforderungen zu Leistungen anregen und nur von kurzer Dauer sind, werden sie als guter und gesunder Stress, als Eustress, bezeichnet. Diese Art von Stress beflügelt, motiviert und stärkt die Aufmerksamkeit, das Selbstvertrauen und das Leistungspotenzial. Ein Ausgleich in Form von Entspannung und physischer Aktivität sind dabei unerlässlich, um entwicklungsfähig zu bleiben. Der überfordernde und krankmachende Distress, unter dem heutzutage viele Kinder leiden, stellt das Gegenteil dar. Er entsteht hauptsächlich aus von außen kommenden überhöhten Anforderungen, dem Zeitdruck sowie den selbst auferlegten Leistungsansprüchen und wird als sehr belastend empfunden. Überforderung, chronische Aufregung und Bewegungsmangel wirken schädlich, führen zur Erschöpfung und können sogar Krankheiten und Verhaltensstörungen verursachen. Zu hoch gesteckte Ziele und Anforderungen sowie übermäßige Anpassungsleistungen und Anspannung sollten daher vermieden werden. Dabei ist zu beachten, dass Stress keine objektiv messbare Wirkung ist, sondern stark von den äußeren Einflüssen, den subjektiven Erlebnissen, Erfahrungen und Empfindungen des Einzelnen sowie der Interpretation und dem Umgang mit der Situation abhängt (Draxler-Zenz, 2017; Glaschke & Fitzner, 2012; Ohm, 2017; Reeker-Lange et al., 2010; Schönrade, 2001).



Abbildung 6: Kreislauf gesunder und ungesunder Stress (mod. n. Glaschke & Fitzner, 2012, S. 12)

Die Abbildung 6 zeigt den Ablauf von gesundem Eustress und ungesundem Distress. Wenn eine Anpassung im Leben notwendig wird, reagiert der Mensch auf diese Anforderung durch das Mobilisieren seiner Kräfte. Ist die Anpassung erfolgreich gewesen, stellt sich der Körper ganz selbstständig auf Entspannung ein und tankt folglich neue Energie. Werden allerdings Misserfolge trotz der Bemühungen erlebt, kommt es zur Frustration und die Phase der Entspannung bleibt aus. Wenn auch die neuerlichen Versuche scheitern, verschwinden die Kräfte allmählich und ein ungesunder Stress entsteht. Der resultierende Energieverlust führt dazu, dass der Mensch auf zukünftige Anforderungen mit Überforderung reagiert und eine Dauerbelastung erlebt. Trotz der biologischen Notwendigkeit von Spannungen und einem gewissen Maß an Anforderungen im Leben ist ein Ausgleich dieser physischen und psychischen Belastungen, Gefühle und Erregungen von großer Bedeutung. Entspannung entfaltet in Hinblick darauf eine regenerative und kompensatorische Wirkung (Glaschke & Fitzner, 2012; Schönrade, 2001).

Kinder besitzen die natürliche Fähigkeit, sich spontan zu entspannen, sich mit all ihren Sinnen und ohne jegliches Zeitgefühl auf eine Sache einzulassen, ganz harmonisch mit sich selbst und dem Moment zu sein. Damit schützen sie sich instinktiv vor Stress, klinken sich aus und gehen ihrem Ruhebedürfnis nach. Man kann dieses Phänomen beispielsweise beim plötzlichen Einschlafen im Einkaufswagen beobachten, jedoch auch, wenn ein Kind einer Schnecke beim Kriechen zusieht, die faszinierende Blattstruktur erforscht, verträumt aus dem Fenster sieht oder wie hingebungsvoll und versunken es ein Gänseblümchen betrachtet. Die Vielzahl äußerer Anregungen und Anforderungen sowie die natürliche Entwicklung des Geistes überschatten diese Fähigkeit allmählich. Das Kind fokussiert sich mehr auf seine Gedanken. In der Schule wird der Verstand trainiert, ein Planungsdenken bahnt sich an. Diese geistigen Abläufe unterdrücken das unbeschwerte, kindliche Erleben zunehmend (Brehmer, 2001; Erkert, 2011; Glaschke & Fitzner, 2012; Salbert, 2015; Zimmermann, 2001).

Es ist unmöglich den ganzen Tag hinweg aktiv zu sein. Der Organismus benötigt Auszeiten, um sich zu erholen. Ein Kind, das den ganzen Tag pausenlos von einer Aktivität zur nächsten hetzt, ist abends total übermüdet. Es kann jedoch nicht einschlafen, da es überdreht ist und seine Gedanken nicht abschalten kann. Dieser Zwiespalt lässt die Kinder unruhig und zappelig werden. Sowohl Eltern als auch pädagogische Bezugspersonen sollten dem Kind über den ganzen Tag verteilt einige kurze Auszeiten gönnen. Oft wird dieses natürliche Ruhebedürfnis von Erwachsenen nicht erkannt, sondern als Langeweile gedeutet, wodurch den Kindern noch mehr Aktivitäten angeboten werden. Ein Kind, das gelernt hat, sich tagsüber zu entspannen und Ruhezeiten zu nehmen, führt ein gesundes Leben, fokussiert sich

auf die innere Aufmerksamkeit und lässt somit Leistungsdruck, Anforderungen und Anstrengungen nicht so leicht an sich heran. Entspannungsübungen verhindern, dass mögliche Stressfolgen wie Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme oder Nervosität das Kind einschränken. Hingegen steigern sich Leistungsbereitschaft, Fantasie und Kreativität, was eine Verminderung von Krankheitsanfälligkeit zur Folge hat. Der Gemütszustand spiegelt sich auch in Körperausdruck, Mimik und Gestik wider. Pessimistische Menschen gehen mit einer schlaffen Körperhaltung und einem griesgrämigen Blick durchs Leben, was auf andere negativ wirkt. Optimistische Menschen strahlen Lebensfreude aus und senden mit ihrer Körperhaltung und dem Gesichtsausdruck positive Signale. Mit dieser Einstellung fällt der Umgang mit Problemen und Mitmenschen leichter, Erfolge werden einfacher und schneller erzielt (Erkert, 2011; Salbert, 2015).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Bewegung und Entspannung Grundbedürfnisse eines jeden Kindes sind, die einander ergänzen. Beide Pole werden oft vernachlässigt und benötigen eine Förderung. Durch zunehmende Reizüberflutung, Hektik, den Einfluss der modernen Medien, die gesellschaftlichen Erwartungen und fehlende Pausen verlieren Kinder die Fähigkeit, ihren eigenen Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe zu behalten, sie verlernen allmählich sich zu entspannen. Oft stecken sie in einem zwischenzeitlichen Anspannungszustand fest, der sich durch mangelnde Bewegung auszeichnet. Diesen findet man beispielsweise beim zu langen, verkrampften Sitzen in der Schule. Erholungszeiten in einer Atmosphäre der Geborgenheit und des Vertrauens würden Platz schaffen, um neue Energie zu tanken, sich den eigenen Befindlichkeiten bewusst zu werden und die erlebten Eindrücke besser zu verarbeiten. Kinder sollen die heilsame, wohltuende und regenerierende Wirkung von Entspannung und Ruhe spüren. Im Idealfall ist ein Kind lebendig und vereint die Bewegung und die Ruhe in sich. Unter Bewegung wird dabei aber nicht das grenzenlose Herumtoben verstanden und Ruhe bedeutet nicht absolute Stille und schweigen. Das Kind soll wild spielen, sich aber auch ruhig und aufmerksam einer Sache zuwenden können. Wichtig ist das angemessene Verhalten in jeder Situation. Der Unterschied zwischen Beschleunigung und Verlangsamung muss den Kindern immer wieder aufs Neue bewusstgemacht werden. Sie bekommen dadurch zunehmend Kontrolle darüber und lernen, Situationen besser einzuschätzen und entsprechend zu reagieren (Friebel & Friedrich, 2011; Glaschke & Fitzner, 2012; Haberer, 2010; Prüver, 2012; Zimmer, 2013; Zimmermann, 2001).

Abschließend betont Schönrade (2001, S. 183) die Wichtigkeit der Entspannung für die kindliche Entwicklung mit folgenden Worten: „Kind- und altersgemäße Ruhe- und Entspan-

nungsübungen können Kindern in ihrem Alltag helfen, über Körpererfahrungen und Sinneswahrnehmungen einen Zugang zu ihrem Körper zu erleben, um zur eigenen Ruhe zu finden.“

4.4 Entspannung in der Schule

In diesem Kapitel erfolgt zuerst ein Blick auf die Implementierung der Entspannung im österreichischen Lehrplan. Anschließend werden die Herausforderungen im Schulalltag diskutiert sowie methodische und didaktische Grundlagen aufgezeigt. Zuletzt wird ein Blick auf die Probleme und Gefahren geworfen, die beim Einsatz von Entspannungsangeboten auftreten.

4.4.1 Verankerung im österreichischen Lehrplan der Volksschule

Bei der Betrachtung des österreichischen Lehrplans für die Volksschule fällt auf, dass Entspannung in einigen Unterrichtsfächern integriert wurde.

Bereits im allgemeinen Bildungsziel wird erwähnt, dass eine Atmosphäre der Geborgenheit und Entspanntheit in der Schule einen sozialen Erfahrungsraum schafft, der erfolgreiches Lernen impliziert und positive Auswirkungen auf das soziale Klima, die Klassengemeinschaft und das empathische Verhalten zeigt. Auch in den allgemeinen didaktischen Grundsätzen heißt es, dass jeder Schultag zeitlich und inhaltlich abwechslungsreich gestaltet sein soll, so dass sich Leistung, Spiel, Arbeit und Erholung bedingen und in einem ausgewogenen Wechselspiel stehen (Wolf, 2012).

Besonders hervorzuheben ist der neue Lehrplan für Bewegung und Sport, der im Jahr 2012 in Kraft trat. Auffallend sind vor allem die beiden Erfahrungs- und Lernbereiche „Wahrnehmen und Gestalten“ und „Gesund leben“, die sich mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung auseinandersetzen und die Wichtigkeit der Entspannung im Schulalltag herausstellen. Der Erfahrungs- und Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“ befasst sich intensiv mit der eigenen Körperwahrnehmung und dem Aufbau von Selbstvertrauen und einem positiven Selbstbild durch vielfältige Körpererfahrungen. Mit allen Sinnen wird das Umfeld erkundet. Unterschiedliche Körperteile sollen variabel eingesetzt und verändert werden. Diese unterschiedlichen Erfahrungen können in Form verschiedener Schaukeln, Entspannungsübungen oder spielerischer, erlebnisbetonter Körpermassagen erfolgen. Die Weiterentwicklung der sensomotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Zusammenhang mit unterschiedlichen Bewegungserfahrungen wird angestrebt. Geeignete Übungen hierfür sind die bewusste Wahrnehmung und Benennung sowie Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile, das Experimentieren mit Körperhaltungen in Ruhe und Bewegung,

das Hineinhorchen in den Körper und gezielte Spüren der Atmung sowie vielfältige Körperschemaübungen. Für die bessere Anschaulichkeit wurden in der nachstehenden Grafik 7 die erläuterten Erkenntnisse zusammengefasst (Wolf, 2012).



Abbildung 7: Entspannung im neuen Lehrplan Bewegung und Sport – Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“ (mod. n. Wolf, 2012, S. 217-218)

Der zweite große Teilbereich des Lehrplans Bewegung und Sport, der sich mit dem Thema der Entspannung beschäftigt, ist der Erfahrungsbereich „Gesund leben“. In der Bildungs- und Lehraufgabe dazu heißt es, dass die Kinder Erfahrungen im rhythmischen Wechsel von psychischer und physischer Belastung sowie Entspannung sammeln sollen. Die Lernerwartungen in der Grundstufe I bestehen aus dem Wissen und der Anwendung einfacher Entspannungsmöglichkeiten. In der Grundstufe II hingegen wird zusätzlich vorausgesetzt, dass Kinder die Verknüpfung von Anstrengung und Erholung verstehen. Entspannung wird in zwei Teilbereichen im Erfahrungsbereich „Gesund leben“ angeführt. Die Rubrik „Körperliche Fitness verbessern“ befasst sich mit dem Körperschema und der Entwicklung eines positiven Körperbilds. Dabei wird die bewusste Wahrnehmung und das Begreifen des Körpers hervorgehoben sowie die damit verbundenen Erfahrungen. In diesem Zusammenhang sind Übungen zum Körperschema und der Erkundung dessen Grenzen besonders wichtig. Als Beispiel hierfür können verschiedene Aufgaben mit Sandsäckchen wie das Umlegen der Körperumrisse, das Belegen mit dem Material oder erlebnisreiche Massagen dienen. Weiters sollten gesunde Bewegungsgewohnheiten entwickelt werden. Hilfreich sind dabei Partnerinnen- oder Partnerübungen, im Speziellen mit Berührung in Form von Massagen, aber auch das Massieren des eigenen Körpers sowie klassische Entspannungsverfahren wie Fantasiereisen fördern diese Fähigkeit. Zur Verbesserung einer gesunden Körperhaltung tragen beispielsweise Kinderyoga-Figuren bei, da sie

die Muskulatur dehnen und mobilisieren. Der zweite Teilbereich umfasst das „sich wohl und gesund fühlen“. Das natürliche, kindliche Bedürfnis nach Bewegung soll ausgelebt und anschließende Übungen zur Ruhefindung durchgeführt werden. Angespannte und entspannende Tätigkeiten sollten dabei in einem ausgewogenen Wechselspiel stehen. Der individuelle Rhythmus muss von jedem Kind gefunden werden. Eine offene und bewegte Unterrichtsgestaltung schafft einen Ausgleich zu den kognitiven Anstrengungen. Es sollte Raum und Zeit für Bewegungspausen und Entspannungsübungen geben. Zu letzteren zählen sowohl kindgemäße Körpermassagen als auch Fantasiereisen und klassische Verfahren wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Die folgende Abbildung 8 zeigt diese Feststellungen (Wolf, 2012).



Abbildung 8: Entspannung im neuen Lehrplan Bewegung und Sport – Lernbereich „Gesund leben“ (mod. n. Wolf, 2012, S. 221-223)

Doch auch abseits des Sportlehrplans finden sich Prinzipien der Entspannung im Lehrplan wieder. Beispielsweise sind im Bereich des Darstellenden Spiels Kommunikationsspiele erwünscht, die zur Entspannung, zur Konzentration sowie zum Aggressionsabbau beitragen. In der rhythmisch-musikalischen Erziehung geht es bei Ordnungsübungen darum, die Gegenpole Bewegung und Entspannung bewusst zu erleben. Beispielsweise können akustische oder visuelle Signale - wie etwa das Ausklingen eines Musikinstruments - zu einer angespannten oder entspannten Körperhaltung führen. Wenn angespannte Situationen oder Hemmungen vorherrschen, bietet sich der bewusste Einsatz von Auflockerungs- und Entspannungsspielen an, um diese Barrieren zu überwinden. Im Sachunterricht soll den Kindern die wohltuende Wirkung der Erholung und die Bedeutung aktiver Bewegung für

ihren Alltag vermittelt werden. Dazu bieten sich Gespräche über individuelle Bewegungserfahrungen an. Die didaktischen Grundsätze im Bereich des Bildnerischen Gestaltens besagen, dass in einem entspannten Ambiente positive Einstellungen in Bezug auf soziales Lernen entstehen. Auch für den Fachbereich Deutsch wird im Teilbereich des Deutlichen Sprechens darauf Wert gelegt, eine entspannte Atmosphäre vorzufinden, damit Kinder Motivation und Begeisterung beim Erzählen und Zuhören entwickeln. In der nachfolgenden Abbildung 9 werden die sechs Teilbereiche noch einmal anschaulich dargestellt (Wolf, 2012).

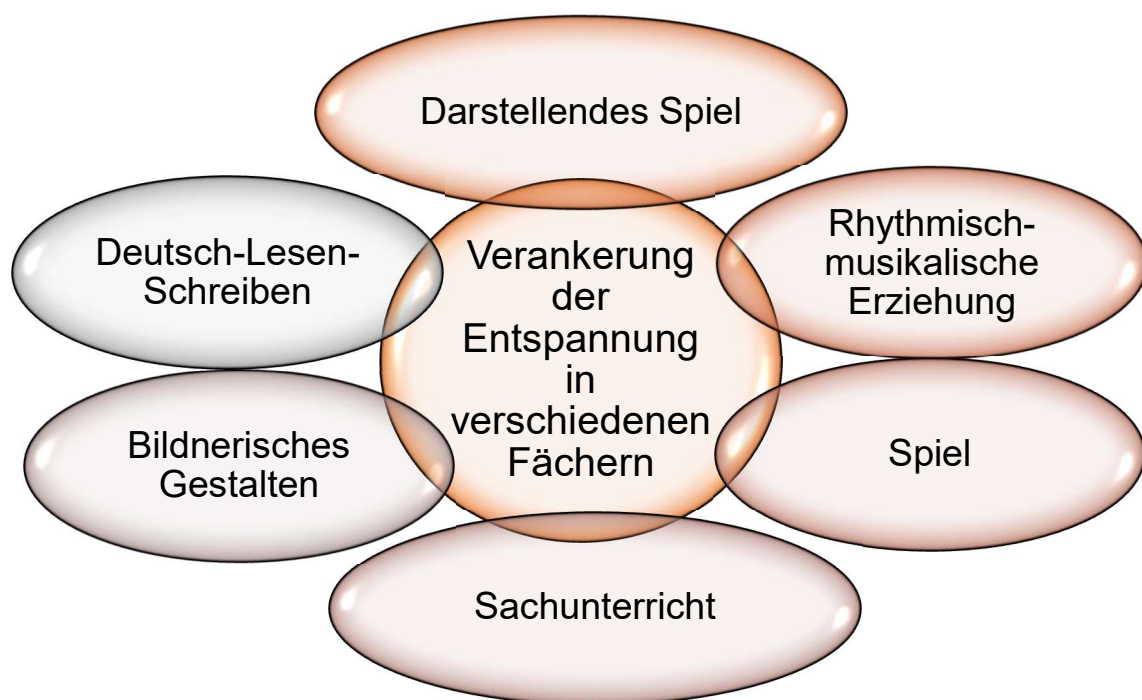


Abbildung 9: Teilbereiche des Lehrplans, in denen Entspannung impliziert wird (mod. n. Wolf, 2012)

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Entspannungsthemen in der Schule sowohl im Fach Bewegung und Sport als auch in vielen weiteren Fächern ihren Platz haben. Entspannung soll Auszeiten schaffen, um vom stressigen Alltag Abstand zu nehmen und somit soll der Erholungswert der Stille und Ruhe für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit erkannt werden. Dies setzt eine Rhythmisierung des Unterrichts voraus, wobei Leistungssituationen und Pausen in einem ausgewogenen Wechselspiel stehen müssen. Weitere Themenfelder der Entspannung weisen Ansätze der Psychomotorik auf. Im Zusammenhang damit werden die bewusste Körperwahrnehmung, die Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit, der Aufbau von Selbstvertrauen und eines positiven Selbstbilds sowie Erfahrungen zum Körperschema und dessen Grenzen genannt. Durch vielfältige Sinneserfahrungen entwickeln sich auch die sensomotorischen Fähigkeiten weiter. Eine gesunde Körperhaltung und Offenheit für Körperkontakt sind anzustreben. Entspan-

nung hilft auch dabei, Anspannungszustände zu lösen. Vielfältige Spiele sollen zum Aggressionsabbau und zur Achtsamkeitsschulung beitragen. Eine entspannte Atmosphäre wirkt sich auch positiv auf das soziale Klima aus und hilft, Hemmungen, Ängste und Stress abzubauen. Spezifische Entspannungstechniken werden allerdings nur wenige explizit genannt. Massagen in vielfältigen Formen, mit oder ohne Partner und Material, Fantasie- und Gedankenreisen, Ansätze von Yoga sowie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson finden Einzug im Lehrplan der Volksschule. Alternative Entspannungstechniken wie beispielsweise das Autogene Training, Feldenkrais, Qigong, Tai-Chi, Meditation und Eutonnie sind nicht konkret angeführt. Übergeordnetes Ziel der Implementierung der Entspannung in den Lehrplan ist ihre Integration in den bewegten Unterricht und die Rhythmisierung des Schulalltags (Fessler, 2013; Wolf, 2012).

4.4.2 Herausforderungen im Schulalltag

Kinder wachsen in eine Stressgesellschaft hinein. Sie spüren die Folgen wie Hektik, Lärm, Zeitdruck und Leistungsanforderungen. Eine Informationsflut über die modernen Medien ist unbegrenzt verfügbar und all diese Eindrücke werden sitzend aufgenommen. Die Möglichkeit, diese Informationen auf der körperlichen Ebene zu analysieren, fehlt jedoch. Es entsteht ein Ungleichgewicht zwischen äußeren Ansprüchen und inneren Ressourcen. Negative Folgen wie Konzentrationsprobleme führen zu Unruhe und Anspannung, welche das Kind stark beeinträchtigen. Die Eindrücke in der Schule können nicht verarbeitet werden, die Kommunikation mit der Lehrperson sowie den Mitschülerinnen und Mitschülern scheitert und das Kind ist nicht aufnahmefähig für jegliche Art des Lernens. Entspannungsübungen können dem Kind helfen, sich besser zu konzentrieren (Zimmer, 2013).

Die Durchführung von Entspannungsmethoden in der Schule birgt einige Herausforderungen. Die schwierigen Bedingungen in Schulklassen durch die steigende Anzahl der Kinder erschwert es den Lehrkräften, den individuellen Bedürfnissen nachzukommen. Doch die liebevolle Zuwendung, ausreichend Zeit und einfühlsame Worte sind dringend notwendig, um den Kindern Wege aufzuzeigen, dem Stress zu entfliehen. Gerade in der Schule kommt es häufig zu Stresssituationen. Das können beispielsweise Konflikte mit anderen Kindern oder Lehrkräften, Prüfungsangst, Leistungsdruck oder Versagensängste sein. Daher ist es der perfekte Ort, um ihnen mit Entspannungsmethoden Möglichkeiten zur Stressbewältigung vorzustellen. Eine weitere Herausforderung im Schulalltag ist die Berücksichtigung von Disziplinproblemen, die bei der Durchführung in einer Großgruppe häufig vorkommen. Lösungen sind dafür bereits im Vorfeld zu bedenken. Auch die Auswahl der richtigen Entspannungsmethode kann ein Hindernis darstellen. Kinder, die gerade erst in der Einschulphase sind, benötigen andere Übungen, als beispielsweise Kinder der 4. Klasse, die bald

in die nächsthöhere Schule gehen. Das Verfahren muss auf jeden Fall auf die Altersgruppe abgestimmt werden. Die räumlichen Ressourcen sind stark begrenzt. Nicht immer steht den Lehrkräften ein großer Turnsaal oder Bewegungsraum zur Verfügung. Im Klassenraum sind viele Übungen aufgrund des Platzmangels nicht durchführbar, weil ein zu großer organisatorischer Aufwand durch das Verstellen der Tische und Stühle entstehen würde. Ein wichtiger Aspekt besteht darin, dass Lehrkräfte eigentlich keine therapeutische Ausbildung für die Durchführung von Entspannungsverfahren haben. Es muss daher eine sehr intensive Beschäftigung mit der Thematik vorausgesetzt sein. Inhaltlich sind nicht alle Übungen und Methoden in einer Schulklasse durchführbar (Krowatschek & Hengst, 2014; Seyffert, 2011).

Als primäre Aufgaben der Schule gelten das Lernen und die Wissensvermittlung. Voraussetzung für das Gelingen dafür sind persönliches Interesse, Motivation, Freude, Aufnahmebereitschaft, Neugier und Entspannung. Stress und Angst hingegen sind große Lernblockierer. Einige Menschen empfinden es womöglich als Zeitverschwendung, wenn Kinder entspannt spielen und sich zwischendurch Auszeiten gönnen. Doch das Integrieren von Entspannungsübungen in den Unterricht führt längerfristig dazu, dass Lernumfang, Lernbereitschaft und Erfolg steigen. Natürlich kann Entspannung das Lernen nicht ersetzen, sie schafft aber eine gute Grundlage zur Aufnahme und Verarbeitung des Stoffs, bereichert den Schulalltag und erleichtert das Lernen. Das Kind wird in der Schule als holistischer Mensch gesehen und das Konzept der ganzheitlichen Persönlichkeitsausbildung soll auch in die Erziehung und Bildung einfließen. Die Realisierung des Ziels stellt Lehrkräfte jedoch vor eine große Herausforderung, da der verbindliche Lehrplan fachliche Inhalte in den Vordergrund rückt und daher wenig Raum und Zeit für situative Lernsituationen ermöglicht (Erkert, 2011; Kaltwasser, 2008; Quante, 2015).

4.4.3 Didaktische Leitideen beim Einsatz psychomotorischer Entspannungsangebote

Die Schule ist ein wichtiger Lebenskontext des Kindes. Um erfolgreich und freudig zu lernen bedarf es einer Atmosphäre des Wohlbefindens, der gegenseitigen Anerkennung und Zuwendung. Eine gereizte und angespannte Atmosphäre im Klassenzimmer kann Teil der Ursache für Verhaltensprobleme sein. Daher ist es wichtig, diese Spannungen abzubauen und eine Umgebung zu schaffen, in der sich alle Kinder wohlfühlen. Äußere Einflüsse wie Stress, Lärm und Hektik fordern einen Gegenpol in Form von Stille- und Erholungsmomenten, um den belastenden Umwelteindrücken entgegenzuwirken. Da Kinder viel Zeit in der Institution verbringen, ist es wichtig, dass die elementaren Grundbedürfnisse Bewegung und Ruhe Berücksichtigung finden, um den Alltag zu entschleunigen. Ihre Befriedigung schafft die Voraussetzung für lustbetontes und erfolgreiches Lernen. Es sollte daher eine

Rhythmisierung des Tagesverlaufs vorgenommen werden. Wenn Kinder Ruhemomente als etwas genauso Selbstverständliches ansehen wie das tägliche Zähneputzen, Essen oder Trinken, dann trägt dies deutlich zu einem ausgeglichenen und gesunden Lebensstil bei. Daher sollte Raum für Aktivitäten geschaffen werden, die einen Ausgleich von Anspannung und Entspannung bewirken. Wenn dem Ruhe- und Entspannungsbedürfnis des Kindes nachgegangen wird, kann dies dazu führen, dass es in schwierigen Situationen, Anforderungen angemessen bewältigen kann. Wichtig ist dabei auch die Rolle der Erwachsenen. Sie müssen den entspannten Lebensstil überzeugend vorleben und hinter dem stehen, was sie den Kindern beibringen, denn diese haben ein sehr gutes Feingefühl für die Glaubwürdigkeit der vermittelten Inhalte (Fischer, 2016; Kowalczyk & Deister, 2009; Prüver, 2012; Quante, 2015; Zimmer, 2013).

Quante (2015) nennt einige Prinzipien, die bei der Durchführung von Entspannungsübungen zu beachten sind und in der anschließenden Abbildung 10 dargestellt werden. Einerseits wird die Sinnhaftigkeit in Frage gestellt. Freude und Lust an Entspannung sowie ihre wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung können nur erreicht werden, wenn Kinder den Zweck ihres Tuns verstehen und wissen, was sie erwartet. Erwachsene haben meist eine andere Vorstellung darüber, was sinnvoll und vernünftig ist, als Kinder. Sie handeln nicht aus Vernunft, sondern lassen sich auf Dinge ein, weil sie Spaß daran haben und ihre Bedürfnisse befriedigt werden. Weiters sollte die Erlebnisorientierung in den Fokus rücken. Im Vorschulalter schlüpfen Kinder gerne in unterschiedliche Rollen hinein, sie ahmen Erwachsene nach, identifizieren sich mit erfundenen Figuren und entdecken die Welt so auf spielerische Weise. Fantasie und Realität mischen sich, denn sie werden noch nicht exakt voneinander getrennt. Im Zuge des Volksschulalters tritt die Realität zunehmend ins Bewusstsein. Die Kinder identifizieren sich selbst als Hauptakteure in spannenden Erlebnisgeschichten. Durch ihren fantasievollen Charakter finden sie in bildhafte Vorstellungen bei imaginativen Verfahren leicht hinein. Kreativität, Fantasie und Vorstellungsvermögen werden dabei in hohem Maße angeregt. Die angewandten Entspannungsansätze müssen dem Bedürfnis des Kindes nach Erlebnis und Spiel nachkommen, motivierend sein und einen flexiblen und variablen Einsatz gewährleisten. Als weiteres wichtiges Kriterium wird die Über- oder Unterforderung genannt. Eine Gruppe setzt sich meist aus Kindern mit verschiedenen Voraussetzungen im kognitiven, sozial-emotionalen als auch körperlich-motorischen Bereich zusammen. Bei der Planung müssen diese Gegebenheiten berücksichtigt und eventuelle Maßnahmen überlegt werden. Wenn die Anforderungen bewältigbar sind, entsteht ein Vertrauen in die persönlichen Fähigkeiten. Scheitert das Kind an den gestellten Aufgaben, erlebt es Überforderung und zweifelt die eigenen Fertigkeiten an. Unterforderung

macht sich hingegen in Langeweile bemerkbar, wodurch das erste Prinzip der Sinnhaftigkeit in Frage gestellt wird.

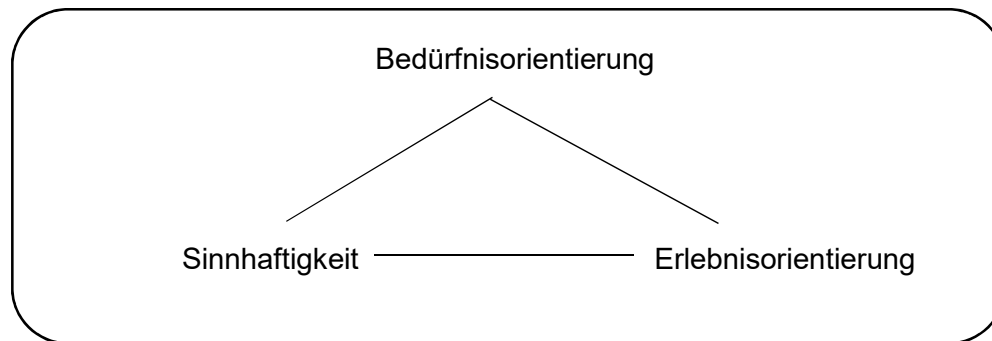


Abbildung 10: Prinzipien zur Durchführung von Entspannungsübungen (mod. n. Quante, 2004, S. 272)

Außerdem wirken folgende Faktoren für die kindgemäße Entspannung unterstützend: gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung, Gruppenzusammenhalt durch gemeinsame Erlebnisse und Austausch, Atmosphäre der Geborgenheit und des Vertrauens, kein Zeit- und Leistungsdruck sowie das Zulassen individueller Emotionsausdrücke und Wege. Die Körperlichkeit soll auf spielerische und lustvolle Art erlebt werden. Spannende Augenblicke und gemeinsames Lachen dürfen ebenfalls nicht fehlen. Die Freiwilligkeit der Teilnahme und somit die Ungezwungenheit sind besonders zu berücksichtigen. Kinder, die nur auf Wunsch der Lehrkraft teilnehmen, werden sich nicht auf die Übung einlassen können. Sie sollten die Möglichkeit erhalten, sich an die Seite zu setzen, das Geschehen erstmal von außen zu beobachten und passiv zu begleiten. Wenn die Kinder zur Entspannung gezwungen werden oder sich selbst dazu drängen, führt dies zur Unterdrückung des Bewegungsdrangs, zur Anspannung der Muskulatur und somit eher zur Verspannung als zur Entspannung. Es bedarf daher Situationen, in denen die Kinder eigene Wege finden, um Spannungen abzubauen und die Stille zu genießen. Erst dann entfalten die verschiedenen Entspannungsmethoden ihre wohltuende Wirkung (Brehmer, 2001; Köckenberger, 2008; Prüver, 2012; Zimmer, 2002).

Auf dem Gebiet der Entspannung sowie der Wahrnehmung des Körpers sollte mehr Wert auf das konsequente Üben gelegt werden. Denn auch in diesem Bereich gilt: Übung macht den Meister. Die Entwicklung von Entspannungsfertigkeiten und -fähigkeiten sowie das bedingungslose Einlassen auf die Entspannung stellen sich erst nach einiger Zeit ein. Das mehrmalige Wiederholen führt dazu, dass sich sowohl die Kinder als auch die Lehrkraft die speziellen Abläufe bei der Durchführung einprägen und mit den körperlichen und geistigen Wirkungen vertraut werden. Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass mit jeder Wiederholung einer Tätigkeit die synaptischen Verbindungen im Gehirn immer dichter werden bis ein

riesiges Netz aus Neuronen entsteht. Erleben Kinder kontinuierlich Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, finden sie auch im Alltag automatisch ihren Einzug und viele Lebenssituationen können entspannt und gelassen bewältigt werden (Draxler-Zenz, 2016; Fessler, 2013).

4.4.4 Methodische Grundlagen beim Einsatz psychomotorischer Entspannungsrituale

Um Kindern Entspannung näherzubringen, wird keine bestimmte Technik eingelernt, sondern der Fokus auf die Grundlagen und Prinzipien gelegt. Dazu zählen die ruhige Atmung, die bewusste Körperwahrnehmung, die Entschleunigung des Alltags, das Wahrnehmen der Stille und die Förderung der Konzentration. Prinzipiell erzielen demnach fast alle Aktivitäten eine Entspannungswirkung, sofern sich die Voraussetzung ausreichender Motivation erfüllt. Übergeordnetes Ziel ist, dass die Kinder die Ruhephasen freiwillig und selbst suchen und die Lehrkraft lediglich die Rahmenbedingungen in Form einer ruhigen Atmosphäre und einem kindgemäßen, langsamen Heranführen zur Entspannung schafft (Brehmer, 2001; Haber, 2010; Köckenberger & Gaiser, 2009).

Prinzipiell fällt es Volksschulkindern nicht schwer, sich auf Entspannungsübungen einzulassen und sind leicht dafür zu begeistern, sofern sie spannend und nicht langweilig vermittelt werden. Kinder in diesem Alter sind sehr spontan, offen und neugierig beim Entdecken neuer Aktivitäten. Im Gegensatz zu Erwachsenen lernen sie die Übungen schnell, sind andererseits aber auch leichter ablenkbar und benötigen mehr Anweisungen von der Übungsleitung. Der kindgerechteste Weg ist die Motivation über spielerische und erlebnisbetonte Angebote, der regelmäßige Einsatz sowie das konsequente Üben. Die Kinder sollen Freude und Genuss durch die Ruheinseln erleben. Doch der tatsächliche Übungserfolg ist stark an die individuelle Stimmung des Kindes, sein Interesse, seine Offenheit und Ablenkbarkeit gebunden (Erkert, 2009, 2011; Krowatschek & Hengst, 2014).

Bei der Auswahl von Entspannungsverfahren sollte auf kindgemäße Methoden und Inhalte zurückgegriffen werden. Ein alters- und entwicklungsgemäßer, motivierender Zugang durch einfache Handlungsstrukturen weckt Spaß, Freude und Begeisterung der Kinder. Spielerische Körpererfahrungsübungen führen durch die gezielte Beanspruchung einzelner Körperbereiche und Muskelpartien zu einer bewussten Körperwahrnehmung. Durch vielfältige Erfahrungen beim Wechselspiel von Anspannung und Entspannung können sich Kinder besser in ihren Körper hineinversetzen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ihre Energien bewusster einteilen (Schönrade, 2001).

Fessler (2013) sowie Müller und Petzold (2014) erwähnen in diesem Zusammenhang, dass bei der Auswahl des passenden Entspannungsverfahrens in erster Linie an das Wohlbefinden der Kinder zu denken ist. Es gibt keine Regelung über eine bestimmte Reihenfolge. Für die stressfreie Durchführung gibt es für entspannungsunerfahrene Kinder und Lehrkräfte aber eine Orientierungshilfe, welche Ansätze leicht umsetz- und durchführbar sind. Die nachstehende Schwierigkeitsstreppe zeigt die einfachen Übungen unten, während der Anspruch nach oben hin steigt. Zu Beginn eignen sich beispielsweise einfache Atemübungen, bei denen der Entspannungsgedanke nicht im Vordergrund steht. Vorwiegend sollte Entspannung über Bewegungsübungen erreicht werden. Mentale Entspannungsübungen bilden die Basis für geistige Methoden, die durch eine Körperreise oder Eutonie vertieft werden können. Qigong und Yoga hingegen setzen ein komplexeres Wissen voraus.

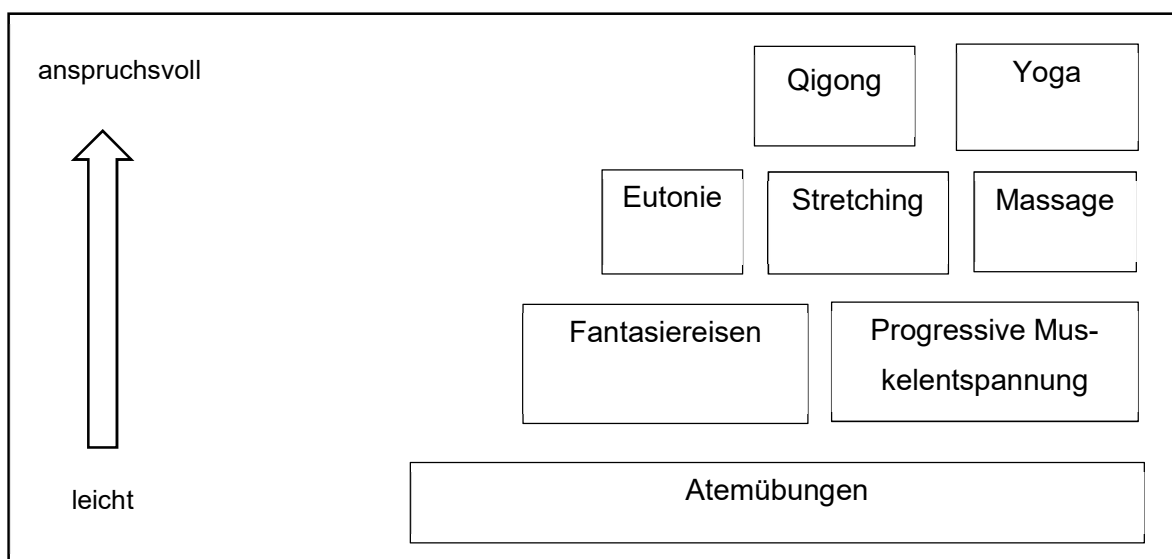


Abbildung 11: Schwierigkeitsstreppe der Entspannungsprogramme (mod. n. Fessler, 2013, S. 48)

Die seelisch-körperliche Belastungsgrenze bei sitzender Tätigkeit wird bei Kindern – je nach Alter – nach 15 bis 30 Minuten erreicht. Nach dieser Zeit sollte eine kurze Bewegungsphase oder ein Entspannungsritual erfolgen. Das physische Verlangen nach Bewegung beziehungsweise Entspannung muss gestillt werden, um dem Gehirn wieder mehr Sauerstoff zuzuführen, den Kreislauf anzuregen, die Leistungs- und Lernbereitschaft sowie die Motivation zu steigern. Neue Informationszugänge werden eröffnet und die Verarbeitung der Lerninhalte optimiert. Welche Art von Pause angewendet wird, richtet sich nach der jeweiligen Situation und den Bedürfnissen der Kinder. Nach einer langen lernintensiven und hoch konzentrierten Phase eignen sich aktive Bewegungsaufgaben, während nach einer Turnstunde oder vor Klassenarbeiten ein Stille-Ritual oder intensive Wahrnehmungsübungen Abhilfe schaffen können (Kowalczyk & Deister, 2009).

Entspannungssequenzen in der Schule definieren demnach eine kurzfristige, etwa 3 bis 5-minütige Unterbrechung des Unterrichts, in denen die Kinder vom hektischen Alltag und der

Vielzahl an Gedanken und Eindrücken abschalten können. Somit bietet sich der Einsatz besonders an, wenn bemerkbar wird, dass die Konzentration nachlässt, anstrengende Belastungen bewältigt wurden, intensive Lernsequenzen oder Stresssituationen wie Prüfungen, Tests oder Referate bevorstehen. Auch bei Kindern mit besonderem Förderbedarf zeigen sich positive Auswirkungen in Bezug auf Konzentration, körperliche Unruhe, Hyperaktivität und Verhaltensproblemen. Durch die Aktivierung des Parasympathikus erfolgt eine Fokussierung der Gedanken auf innere Prozesse, Subjekte, Objekte, imaginative Vorstellungen und den eigenen Körper. Somit bewirkt Entspannung eine Erweiterung der Körpererfahrungen. Unterschiedliche Verfahren sollten vorgestellt werden, damit Kinder die für sich passende Stressbewältigungsstrategie aussuchen können. Es bedarf aber keiner ständigen Veränderung, ausgewählte Entspannungsrituale sollten in regelmäßigen Abständen im Unterrichtsverlauf zur Anwendung kommen. Die sorgfältige Auswahl des passenden Verfahrens obliegt der Lehrkraft und sollte in Abhängigkeit der Ziele, der äußeren Bedingungen, des Alters der Kinder sowie deren Vorerfahrungen, Ideen, Lebensthemen, Vorlieben, Initiativen, Bedürfnisse und Entwicklungsstand situationsgerecht getroffen werden. Anhand der Zielsetzung werden demnach unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Die befreiende, lösende und wohltuende Wirkung der Entspannung im Zusammenhang mit jeglicher Art von Stress wird den Kindern zunehmend bewusst. Negative Spannungen werden abgebaut, Kontakte geknüpft und eine vertraute Atmosphäre geschaffen (Kolb, 1995; Köckenberger, 2010; Müller & Dinter, 2013; Müller & Petzold, 2014; Quante, 2004, 2015).

Im Schulalltag können Entspannungsmethoden bzw. kurzzeitige Stilleübungen zu den unterschiedlichsten Zeitpunkten integriert werden. Sie stellen meist eine willkommene Abwechslung dar und helfen, die Aufmerksamkeit der Kinder zu fokussieren. Die innere Vorstellungskraft ist in diesem Alter schon abstrakter, wodurch Fantasiereisen ein gutes Mittel zur Erweckung innerer Stärken wie Kraft oder Mut darstellen. Möglich wäre die Einführung eines Morgenrituals, das die Kinder auf die bevorstehenden Stunden einstimmt und ein Gefühl des Ankommens und Zusammenhalts der Klassengemeinschaft vermittelt. Auch die Umsetzung einer kurzen, wiederkehrenden Entspannungsübung am Stundenbeginn ist denkbar. Denn Kinder, die voller Emotionen aus der Pause kommen, weil sich möglicherweise Streitereien oder ähnliches abgespielt haben, könnten den Übergang in die Stunde durch die Fokussierung ihrer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung leichter bewältigen. Während länger andauernden, anstrengenden Arbeitsphasen sollten auch kurze Pausen eingelegt werden. Vor Klassenarbeiten wie Schularbeiten, Tests oder Vorträgen haben sich Entspannungsrituale ebenfalls bewährt. Angst beeinträchtigt das gesamte Denkvermögen. Daher sollten Prüfungssituationen in einer lockeren, angstfreien Atmosphäre stattfinden. Dazu kann eine Entspannungsübung vor der Klassenarbeit beitragen. Eventuelle Ängste werden

vermindert, die kognitive Leistungsfähigkeit erhöht, der Druck gesenkt und das volle Potenzial entfaltet. Um ganzheitliches Lernen mit allen Sinnen zu fördern, können erlebnisorientierte Entspannungs- und Sinnesspiele thematisch in den Unterricht integriert und somit eine aktive Auseinandersetzung mit den Lerninhalten gewährleistet werden. Passend zum Stundenthema werden beispielsweise Fantasiereisen vorgelesen, Körpermassage-Geschichten vor der Durchführung als Diktat geschrieben oder neu erlernte Buchstaben über sinnliche Spiele begreifbar. Als Belohnung am Schluss einer Stunde bringen Entspannungsübungen wieder Frische und helfen dem Körper neue Energie zu tanken. Um die Thematik bekannter zu machen und zu verbreiten, könnten auch Schulprojekte oder Aktionstage durchgeführt werden. Dabei sollen alle Lehrkräfte, Kinder sowie Eltern profitieren und Entspannung als wertvollen Beitrag für die Gesundheitsförderung erkennen (Günther, 2011; Kowalczyk & Deister, 2009; Quante, 2015).

Sofern die Kinder vor einer Entspannungsübung nicht genug in Bewegung waren oder ein aufgedrehtes Verhalten zeigen, sollte eine Aktivierungsübung durchgeführt werden, um überschüssige Energien loszuwerden. Eine klassische Übung wäre beispielsweise das Schütteln des ganzen Körpers, um Hektik und Sorgen abzuwerfen. Dann sind alle Bedingungen erfüllt, um konzentriert in die eigentliche Entspannungsübung zu starten. Am Ende jeder Entspannungseinheit sollte den Kindern Zeit zum Nachspüren gegeben werden, um die erlebten Gefühle und Eindrücke nachhaltig zu verankern. Anschließend ist es von großer Bedeutung die Kinder langsam wieder in die Realität, ins Hier und Jetzt, zurückzuholen. Durch Räkeln, Recken, Strecken und tiefes Ein- und Ausatmen sowie das Öffnen der Augen wird die Entspannungswirkung behutsam zurückgenommen. Nachdem die Kinder wieder in einen wachen und hoffentlich energiegeladenen Zustand voller Konzentration gefunden haben, bietet sich eine kurze Reflexionsrunde über die erlebten Erfahrungen an (Fessler, 2013; Quante, 2004).

4.4.5 Probleme und Gefahren beim Einsatz von Entspannung im Schulalltag

Die Unkonzentriertheit und Unruhe vieler Kinder lässt sich auf die Überforderung der an sie gestellten Anforderungen zurückführen. Doch Entspannungstraining sollte schon eingeführt werden bevor solche Probleme auftreten. Ruhemomente, an denen es im kindlichen Alltag oft fehlt, müssen von Lehrkräften und Erwachsenen bewusst gestaltet und intensiviert werden (Quante, 2004).

Da Entspannungsübungen in vielerlei Hinsicht positive Wirkungen erzielen, besteht die Gefahr, dass Lehrkräfte sie als Allwundermittel oder Möglichkeit zur Maßregelung missbrauchen. Wenn Ruheaktivitäten immer nur dann zum Einsatz kommen, wenn Kinder unruhig,

zappelig, laut oder unkonzentriert sind, entwickeln sie zunehmend eine Abwehrhaltung gegenüber solchen Übungen. Wichtige Voraussetzungen für gelingende Entspannung sind, dass eine lockere Atmosphäre ohne Leistungsdruck herrscht, keine Vergleiche entstehen, entstandene Gefühle bewertungs- und kommentarlos hingenommen werden und die Ziele transparent formuliert sind. Außerdem muss den Kindern bewusstwerden, wann es sich um eine bewertungsfreie Entspannungszeit oder eine leistungsbezogene Aktivität handelt. Bei Partnerübungen ist besonders darauf zu achten, dass die persönlichen Grenzen der Individuen berücksichtigt werden. Meist sind Kinder im Umgang mit anderen Körpern jedoch unerwartet empathisch (Prüver, 2012; Quante, 2015).

Erkert (2009) bestärkt diese Annahmen. Ihrer Meinung nach gelingt Entspannung mit Kindern am besten, wenn sie als etwas Selbstverständliches erlebt wird. Entscheidend ist die spielerische Integrität in den Alltag. Die Angebote sollten auch über einen längeren Zeitraum angeboten werden. Wenn sie nur bei akuter Unruhe zum Einsatz kommen, verlieren sie an Reiz, die Vorfreude darauf geht verloren und die Kinder profitieren nicht davon.

Einige Pädagoginnen und Pädagogen sehen in Entspannungsverfahren eine gute Möglichkeit, um ihre Sanktionierungsmaßnahmen zu überdenken. Ihre Bereitschaft für Neues und Veränderungen sowie die Offenheit anderen Ansätzen gegenüber überschatten die alten Muster wie Ermahnungen aussprechen, nörgeln oder bestrafen. Wichtig ist nur, dass sie – wie oben schon erwähnt – niemals zur Disziplinierung zum Einsatz kommen. Der eigentliche Zweck stellt eine angenehme Unterbrechung des Alltags dar. Die Kinder sollen Entspannungsangebote vielmehr als Belohnung und etwas Spaßiges erleben. Wenn bemerkbar ist, dass einige Kinder nicht bereit sind, um Ruhe zu erfahren, sollte die Übung erst gar nicht starten bevor sie vorzeitig abgebrochen werden muss oder zu Konflikten führt (Krowatschek & Hengst, 2014; Krowatschek & Reid, 2011).

Wenn Entspannung mit negativen Emotionen wie Fremdbestimmung, Zweifel, Stress, Zurückhaltung, Überforderung, Unwohlbefinden, zeitlichem Druck und Zwang in Verbindung gebracht wird, kann eine Entspannung nicht erfolgreich verlaufen. Aussagen wie „Sei doch endlich still!“ oder „Zappel nicht herum!“ assoziieren Kinder meist mit negativen Erfahrungen. Bei der Stille handelt es sich jedoch um einen positiven Prozess, der die Mitgestaltung der Kinder erfordert. Eine Entspannungsübung sollte demnach nie mit der Forderung des Stillseins eingeleitet werden. Die Überbrückungsphase des Kicherns und Flüsterns muss von der Lehrkraft ausgehalten werden. Das Eintreten der Ruhe wird mit zunehmender Übung immer schneller erreicht, da Kinder das wertschätzende Erlebnis der Stille möglichst lange genießen wollen (Fessler, 2013; Köckenberger, 2008).

4.5 Kindgemäße Entspannungsverfahren im Überblick

In der Literatur wird eine Fülle an Entspannungsmethoden vorgestellt. Eine logische und einheitliche Klassifizierung ist schwer zu begründen. Eine grobe Gliederung der Entspannungstechniken kann jedoch in Hinblick auf ihren Wirkungszugang bzw. ihre Stimulation vorgenommen werden. In Anbetracht der physiologischen und psychologischen Reaktionen entstehen drei Hauptgruppen: die imaginativen, die sensorischen bzw. körperbezogenen sowie die kognitiven Verfahren. Diese Gliederung ist als Ordnungsschema zu verstehen, beschreibt keine strikt voneinander trennbaren Klassen und verweist auf die vorherrschende Art von Hinweisreizen. Während bei den imaginativen Verfahren intensiv mit kindgemäßen Vorstellungen und Bildern gearbeitet wird, beanspruchen körperbezogene Verfahren die taktil-kinästhetische Wahrnehmung und regen sensorische Prozesse durch die Nutzung von Assoziationshilfen an. Kognitive Verfahren hingegen bedingen eine kognitive Steuerung mit passiver Beteiligung und zeigen Auswirkungen im körperlichen und kognitiv-emotionalen Bereich sowie der Verhaltensebene (Hampel & Petermann, 2017; Müller & Petzold, 2014; Zimmer, 2013).

Bei der praktischen Umsetzung findet oft eine Verknüpfung der Verfahren statt. Am kindgemähesten erscheinen sensorische Verfahren, die beispielsweise mit imaginativen Einflüssen kombiniert werden. Doch egal welche Form zum Einsatz kommt, als Ziel streben sie alle eine ganzheitliche Entspannung an. Körperbezogene und aktiv orientierte Verfahren resultieren auch in psychischer Entspannung. Andersherum implizieren Techniken, die am Geist ansetzen, ebenfalls eine physische Entspannungsreaktion. Die nachstehende Tabelle 3 zeigt, welche Methoden den jeweiligen Gruppen untergeordnet sind (Günther, 2011; Schönrade, 2004; Zimmer, 2013).

Tabelle 3: Entspannungsverfahren für Kinder

Imaginative Verfahren	Körperbezogene bzw. sensorische Verfahren	Kognitive Verfahren
Fantasiegeschichten	Progressive Muskelentspannung	Autogenes Training
Traumreisen	Spielerische Körpermassage	Meditation

Quelle: mod. n. Zimmer, 2013, S. 25

Außerdem könnte eine Differenzierung im Zuge der Art und Weise, wie Anleitungen gegeben werden, erfolgen. Demnach wird von fremdinstruktiven bzw. selbstinstruktiven Verfahren gesprochen. Fremdinstruktiv bedeutet, dass die Anweisungen von außen kommen. Dies können beispielsweise erzählte Fantasiegeschichten oder Traumreisen sein. Hierbei erhalten die Kinder oft die Anweisung, ihre Vorstellung auf die aktive Beteiligung an der

Situation zu richten, weshalb die imaginativen Methoden auch oft bildgetragene Verfahren genannt werden. Dadurch können Verhaltensweisen situativ erprobt und erlernt werden, die den Übertrag in den Alltag ermöglichen. Selbstinstruktiv hingegen beschreibt, dass sich die Person selbst Instruktionen gibt. Dieser Fall kommt bei der Meditation und der Progressiven Muskelentspannung zum Einsatz. Ein weiteres Klassifizierungskriterium kann der Beteiligungsgrad der entspannten Person sein, also ob sie aktiv teilnimmt oder die Entspannung in der Vorstellung abläuft. In der Tabelle 4 folgt nun eine Erweiterung der zuvor gemachten Erkenntnisse, bei der die beiden beschriebenen Unterscheidungskriterien eingearbeitet und übersichtlich dargestellt sind (Hampel & Petermann, 2017; Petermann, 2014; Zimmer, 2013).

Tabelle 4: Klassifizierung der Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren	Zugang	Beteiligungsgrad	Instruktion
Autogenes Training, Meditation	kognitiv	passiv	selbstinstruktiv
Progressive Muskelentspannung	sensorisch	aktiv	selbst- und fremdinstruktiv
Fantasiegeschichten, Traumreisen	imaginativ	aktiv/passiv	fremdinstruktiv
Spielerische Körpermassage	sensorisch/ imaginativ	passiv	fremdinstruktiv

Quelle: mod. n. Hampel & Petermann, 2017, S. 30; Zimmer, 2013, S. 26

Petermann (2014) erweitert die Klassifizierungskriterien um zwei weitere Aspekte. Neben den zuvor erläuterten Wirkungszugängen spielen auch die Anforderungen, die bei den Verfahren an die Kinder gestellt werden, eine große Rolle. Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang die Konzentration, da sie sich nicht mit der Entspannung vereinen lässt. Kindgemäße Entspannungsverfahren müssen demnach einen geringen Anspruch an die Konzentration aufweisen, da kein Leistungsgedanke entstehen darf. Durch regelmäßiges Üben sollte sich die Konzentrationsfähigkeit des Kindes zunehmend verbessern. Als zweiten Aspekt wird die Aufmerksamkeitslenkung angesprochen. Es gibt Verfahren, bei denen die Achtsamkeit auf einen bestimmten Kontext zentriert wird und andere, die bewusst davon ablenken.

Bisher wurden zwei Entspannungstypen entdeckt, bei denen die Entspannungsreaktionen unterschiedlich verlaufen. Der SIC-Typ gelangt über sensorische Erfahrungen zu Entspannung, wodurch innere Vorstellungsbilder entstehen, die in kognitiven Entspannungsprozessen

sen resultieren. Beim CIS-Typ verläuft es genau umgekehrt. Kognitive Reize führen zu Imaginationen und enden in körperlich gesteuerten Entspannungsprozessen. Es erweist sich jedoch durchaus problematisch herauszufinden, welche Entspannungsart von der Person bevorzugt wird und am effektivsten wirkt (Petermann, 2014).

Die Abbildung 12 zeigt eine Entspannungspyramide, die einer Entspannungstreppe nachempfunden wurde. Sie differenziert und ergänzt die Ausführungen von Abbildung 11. Sie zeigt die methodische Abfolge von kindgemäßen und erlebnisorientierten Entspannungsverfahren, wobei auf der unteren Stufe aufzubauen ist. Der Anspruch steigt von Ebene zu Ebene, steht aber keineswegs mit der Klassenstufe in Zusammenhang. Es hängt eher von den bereits gesammelten Entspannungserfahrungen ab und somit von den Fertigkeiten der Kinder sowie dem Wissen und den Kenntnissen der Lehrperson. Die unteren vier Stufen haben sich auch für Entspannungslaien bewährt und können gut miteinander verknüpft werden (Müller & Petzold, 2014; Pirnay, 2004; Quante, 2015).

In der Volksschule eignen sich zu Beginn kindgemäße, spielerische und lustvolle Massagen bevor auf die nächsthöhere Stufe, die Fantasiereise ohne Berührung, übergegangen wird. Denn beim Zuhören von Massagegeschichten beginnt das Kind zu visualisieren. Je öfter dies geschieht, desto intensiver werden die geistigen Bilder und die damit verbundene Vorstellungskraft. Die positiv erlebten Gefühle bei der Massage dienen als Voraussetzung für das widerstandslose Annehmen von Fantasiereisen. Diese bewähren sich bei Kindern insofern, da sie die Orientierung nach innen – auf körpereigene Prozesse – richten. Prinzipiell empfiehlt sich der Einsatz von imaginativen Verfahren für Kinder bis zum 13. Lebensjahr, weil sie dem kognitiven Schema entsprechen und keinen hohen Anspruch an die Konzentration stellen. Kinder in diesem Alter sind meist noch sehr fantasievoll und lieben es Tagträume zu durchleben. Außerdem führen geeignete Imaginationen schnell zu physiologischer Entspannung (Brehmer, 2001; Petermann, 2014; Pirnay, 2004).

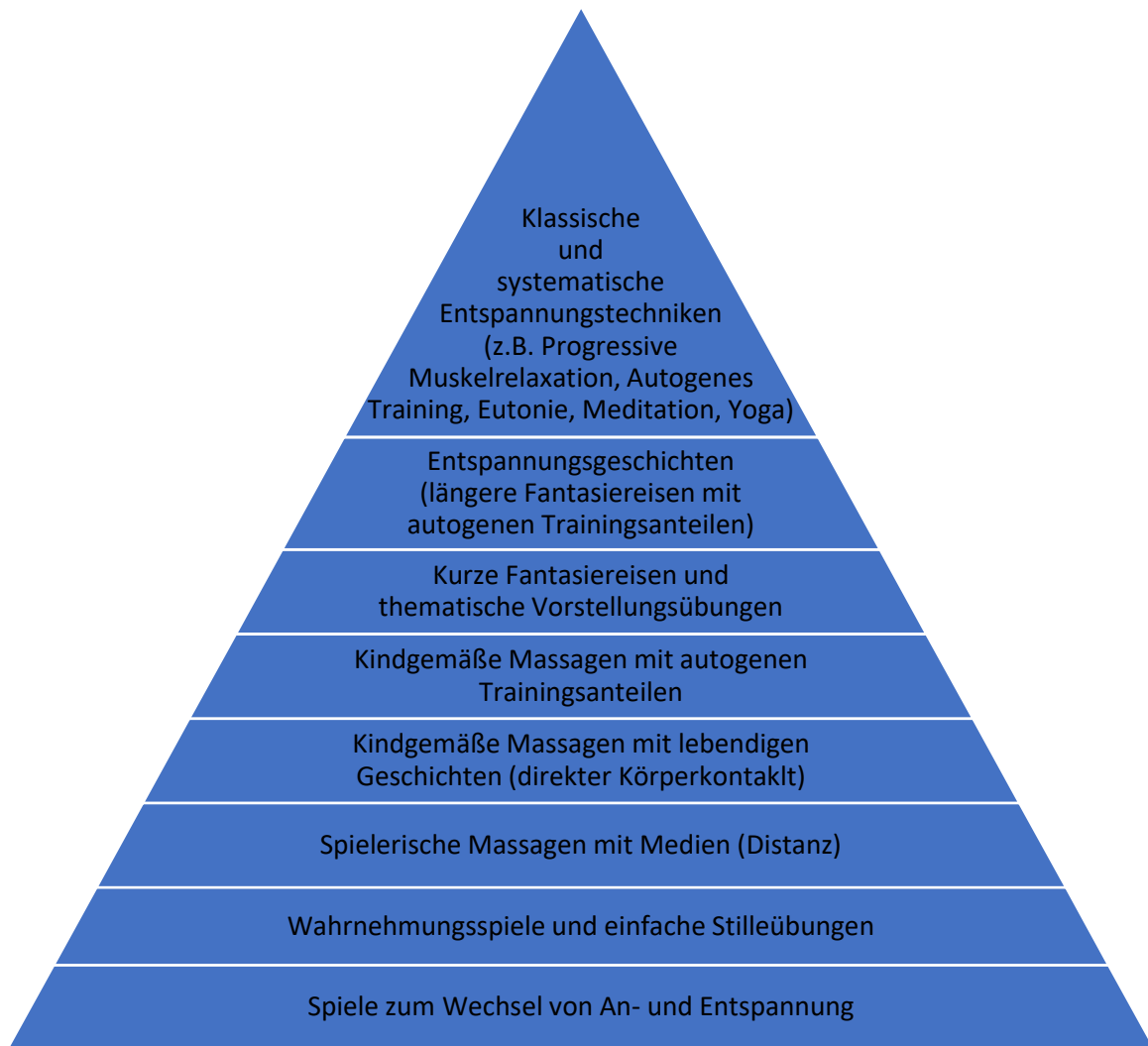


Abbildung 12: Entspannungspyramide (mod. n. Kolb, 1995, S. 65; Müller & Petzold, 2014, S. 126; Pirnay, 2004, S. 271; Quante, 2000, S. 153; Quante, 2015, S. 29)

Die Annahme, dass sich systematische Entspannungsverfahren von Erwachsenen 1:1 auf Kinder übertragen lassen, ist falsch. Denn die klassischen Entspannungstechniken sind in ihrer Grundform weder lustvoll noch spielerisch und demnach für Kinder nicht besonders interessant und geeignet. Es ist jedoch möglich die Herangehensweise dieser Verfahren als Basis zu nutzen, Übungen kindgemäß abzuwandeln oder neu zu kreieren. Die Entwicklung kindgerechter Verfahren setzt demnach die Berücksichtigung der Anforderungen an eine erlebnisorientierte Entspannung voraus. Die nachstehende Tabelle 5 verweist auf diese methodischen Grundformen, ihren Einsatz, ihre Zielsetzungen sowie die passende Zielgruppe. Sie bietet daher besonders Entspannungsneulingen einen guten Überblick, mit welcher Gruppe welche Methoden zielführend sind. Die Auswahl der entsprechenden Methode muss in Abhängigkeit der räumlichen und institutionellen Rahmenbedingungen, der Erfahrungen des Kindes sowie der gewünschten Ziele erfolgen. Die Methodenvielfalt sollte dabei genutzt und individuell auf die Kinder abgestimmt werden (Hampel & Petermann, 2017; Köckenberger, 2008; Quante, 2004; Quante, 2015).

Tabelle 5: Methoden im Überblick

Methodische Formen	Zielsetzung	Besonders geeignet für:	Assoziierte Entspannungsverfahren
Bewegte Entspannung	Gruppen- und Vertrauensbildung; Einstieg in Entspannung; Ausgleich zu einer „unbewegten“ Phase	Entspannungsanfänger; bewegungsfreudige Kinder; Kinder, die Sicherheit benötigen	Tai Chi; Yoga; Qi Gong; Progressive Muskelentspannung
Wechsel von An- und Entspannung	Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln; leichter Wechsel von der Aktivität zur Ruhe	Kinder, die nur schwer zur Ruhe finden; Kinder mit wenig differenziertem Körpergefühl und motorischen Auffälligkeiten; sehr angespannte Kinder	Progressive Muskelentspannung
Berührung	Gefühl von Angenommensein, Halt und Geborgenheit erfahren; den eigenen Körper spüren lernen; Bedürfnisse äußern	taktil untersensible Kinder; konzentrationsschwache Kinder; Kinder, die Halt und Geborgenheit suchen	Massagen mit und ohne Medien (z.B. Sandsäckchen); Akupressur
Konzentration auf den Körper	Sensibilität für den eigenen Körper; Wahrnehmung von Empfindungen und Bedürfnissen; Konzentration durch Ausschaltung von Außenreizen	Kinder mit wenig differenziertem Körpergefühl; nach außen orientierte Kinder; Kinder, die nur schwer zur Ruhe finden	Sensorische Entspannungsverfahren; Progressive Muskelentspannung; Autogenes Training; Atementspannung
Fokussierung der Wahrnehmung	Sensibilisierung der Sinne; Konzentration; Selbstbesinnung	Kinder mit Wahrnehmungs- und Konzentrationsschwierigkeiten; orientierungslos wirkende Kinder	Meditation; Biofeedback
Vorstellungsbilder	Kreativität und Vorstellungsvermögen; Kopplung von Erleben und Körperreaktionen	Kinder, die Geschichten lieben; fantasievolle Kinder oder solche, die es werden wollen; empfindsame, sensible, feinsinnige Kinder	Autogenes Training; Fantasiereisen (z.B. Naturbilder)

Quelle: mod. n. Quante, 2004, S. 273; Quante, 2015, S. 33

5 Kindgemäße, psychomotorische Entspannungsangebote

Im nachfolgenden Kapitel werden anfangs einige Tipps zur praktischen Umsetzbarkeit aufgezeigt, die die positiven Erfolge einer Entspannungseinheit begünstigen. Anschließend wurden vielfältige Praxisbeispiele in verschiedenen Kategorien dargestellt. Die Klassifizierung zeigt das breite Spektrum von Entspannungsübungen. Die einzelnen Beispiele wurden so gewählt, dass sie mit möglichst wenig Aufwand und Material flexibel einsetzbar sind.

5.1 Rahmenbedingungen für die Gestaltung von Entspannungseinheiten

Regeln

Jedes Kind hat immer die Möglichkeit die Entspannungsübung abubrechen oder bei einer Massage „Stopp!“ zu sagen, wenn etwas unangenehm ist. Niemand wird zur Teilnahme gezwungen. Auf bequeme Kleidung, das Ablegen von Brillen und störendem Schmuck ist zu achten. Wenn Partnerübungen stattfinden, sollte die Partnerwahl immer von den Kindern aus erfolgen. Gerade hier sind das aufeinander Rücksicht nehmen und der aufmerksame Umgang miteinander sehr wichtig (Schönrade, 2001; Seyffert, 2015).

Es gibt kein festgelegtes Ziel, das bei der Entspannung verfolgt wird, insofern kann bei der Übungsausführung auch nicht von richtig oder falsch gesprochen werden. Der Fokus liegt vielmehr auf den individuellen und sehr subjektiven Erlebens- und Wahrnehmungsprozessen (Anders, 2004).

Nach Möglichkeit sollten die Augen immer geschlossen werden. Einerseits wird so verhindert, dass die Kinder sich gegenseitig beobachten und das schnell als unangenehm und ablenkbar empfunden wird. Andererseits fördert das Schließen der Augen das Vorstellungsvermögen und die Konzentration auf sich selbst (Krowatschek & Reid, 2011).

Rituale - Einbettung in den Unterricht

Oftmals ist es für Kinder hilfreich, wenn Entspannungsmomente mit bestimmten Ritualen verknüpft werden. Dies strukturiert den Handlungsablauf und gibt ihnen Orientierung und Sicherheit. Beispielsweise können Angebote zur Entspannung zu einem bestimmten Zeitpunkt - nach einer auspowernden Turnstunde oder vor anstrengenden Unterrichtsphasen wie Schularbeiten, an einem festgelegten Ort - eine große Matte im Turnsaal oder eine ruhige Ecke im Klassenzimmer oder mit einem Musikstück, Instrument oder einer speziellen Übung eingeleitet werden. Wichtig sind das schrittweise Hinführen und die regelmäßige

Praktizierung, um Erfolge beim Erreichen des Entspannungszustandes beobachten zu können (Haberer, 2012).

Umgang mit Störungen

Obwohl Entspannungsübungen meist die gewünschte Wirkung erzielen, kann es immer wieder zu Störungen kommen. Wenn sie nur von kurzer Dauer sind, sollte die Übung einfach konsequent fortgeführt werden. Eine Reaktion ist nur dann erforderlich, wenn die anderen Kinder bei der Entspannung unterbrochen werden, das betroffene Kind nach einer gewissen Zeit in keinen entspannten Zustand kommt oder provokativ gehandelt wird. Störungen können sich beispielsweise in Körperreflexen wie Husten oder Niesen äußern, dem Wunsch einer Lageveränderung des Körpers, der Verweigerung des Augenschließens, der Fokussierung und Ablenkung durch äußere Reize sowie einem lauten Lachen oder Kichern. Ablenkende Geräusche könnten in die Entspannung integriert werden, z.B. Der Straßenlärm hilft, noch ruhiger und entspannter zu werden (Wingert, Vollmari & Legner, 2015).

Bei Störenfrieden reicht oft schon ein kurzer Körperkontakt aus. Vielen Kindern helfen non-verbale Zeichen oder ein Auflegen der Hand, um in die Entspannung zu kommen. Nur im Ausnahmefall sollte das betroffene Kind eine Auszeit nehmen und für die Dauer der Entspannung auf der Seite sitzen oder den Raum verlassen, um allen anderen Kindern die weitere Teilnahme und somit eine Entspannungsreaktion zu ermöglichen (Erkert, 2011).

Lachen oder Kichern interpretieren viele in entspannten Situationen als Störverhalten. Oft ist es jedoch Ausdruck eines aufkommenden, fremden Gefühls. Unterdrückte Emotionen treten womöglich ins Bewusstsein und rufen Widerstand hervor (Quante, 2015). Denn vielen Kindern ist ein Zustand der Ruhe und eine entspannte Körperhaltung nicht mehr bekannt. Es fällt ihnen schwer die Stille zuzulassen und sie müssen erst lernen, ihr angstfrei zu begegnen. Deshalb sollte dies empathisch angesprochen und kommentiert werden, um den Kindern Bestätigung und Sicherheit zu vermitteln (Portmann, 2014).

Zeitplanung

Hektik und Stress sind heutzutage alltägliche Begleiter auch schon bei Kindern. Genau deshalb sollte bei der Durchführung von Entspannungseinheiten ausreichend Zeit eingeplant werden. Die Dauer hängt von der Gruppengröße, dem Alter und den Vorerfahrungen ab. Jüngeren Kindern reichen oft schon 5-10 Minuten aus, bei Schulkindern sind bis zu 20 Minuten realisierbar. Vor allem bei Partnerübungen ist darauf zu achten, dass nach dem Rollentausch das andere Kind genauso lange verwöhnt und die Übung nicht abrupt abgebrochen wird, damit die Kinder nicht aus der Entspannung herausgerissen werden. Denn nach jedem Ruheerlebnis sind eine Nachspürphase und eine langsame Rücknahme von großer Bedeutung (Krowatschek & Reid, 2011; Seyffert, 2015).

Raumgestaltung

Prinzipiell lassen sich Entspannungsübungen in den verschiedensten Räumlichkeiten und Umgebungen wie dem Klassenraum, einem Turnsaal aber auch im Freien – im Park oder Wald – durchführen. Um im Schulalltag schnell auf erlernte Entspannungsstrategien zurückgreifen zu können, bietet sich eine Ausführung in sitzender Position an. Dabei ist auf eine korrekte Sitzhaltung zu achten, um Verspannungsschmerzen vorzubeugen (Krowatschek & Reid, 2011; Naschwitz-Moritz, 2000).

Die Gestaltung der Räumlichkeiten bzw. des Umfelds sollte möglichst störungsarm und mit keiner Überladung von Gegenständen, die Ablenkung bewirken könnten, verbunden sein. Es sollte so viel Platz sein, dass alle Kinder eine bequeme Position einnehmen können, mit ausreichendem Abstand zu den Nachbarkindern. Den Kindern sollten immer weiche Unterlagen wie Matten, Teppiche oder Decken zur Verfügung stehen. Vor dem Raum kann ein Schild angebracht werden, das auf eine Entspannung hinweist. Eine variable Temperaturregulierung und Belüftungsmöglichkeiten sollten vorhanden sein und auch die Beleuchtung und der Geruch spielen eine große Rolle (Erkert, 2009; Schönrade, 2001).

Die Gruppengröße sollte bei Entspannungsangeboten möglichst klein gehalten werden, um sich voll auf den Moment und die eigene Person konzentrieren zu können (Prüver, 2012).

Rolle der Übungsleitung: Entspannte Lehrkraft – entspannte Kinder

Die Vorbildwirkung sowie die Beziehungsgestaltung nehmen bei Entspannungsübungen einen hohen Stellenwert ein. Die Authentizität der Übungsleitung schafft ein vertrautes Verhältnis. Die Kinder kommen leicht zur Ruhe, wenn auch die Lehrkraft Gelassenheit, Entspannung und Lockerheit ausstrahlt. Das ruhige Atmen und Herabsetzen der Stimmfrequenz signalisiert den Kindern, dass Ruhe und Konzentration erwünscht sind (Erkert, 2009; Wedra & Greiner-Burkert, 2014).

Bei der Anleitung von Entspannungsangeboten sind die Selbsterfahrung und regelmäßige Reflexionen unerlässlich. Denn erst durch das Erleben am eigenen Körper wird bewusst, welche Bedingungen störend bzw. wohltuend wirken. Die Auswahl der Übungen sollte flexibel an die Interessen und den Entwicklungsstand der Kinder, die jeweilige Situation sowie die organisatorischen Rahmenbedingungen angepasst werden. Es bietet sich also an, sich ein großes Repertoire anzueignen, um Alternativen im Kopf zu haben. Jedenfalls sollte die Einstellung der Lehrkraft zu den angebotenen Übungen positiv sein (Erkert, 2011; Naschwitz-Moritz, 2000; Quante, 2015).

Eine Atmosphäre von gegenseitiger Wertschätzung, Ungezwungenheit, Achtsamkeit und Ruhe nimmt erheblichen Einfluss auf das Gelingen einer Entspannungseinheit (Bestle-Körfer, 2014a).

5.2 Vorstellung einiger Entspannungsverfahren anhand von Beispielen

5.2.1 Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung

Faultierfarm

Material: Matten, evtl. Kastenteile und Gymnastikreifen

Die Kinder verteilen im Turnsaal die Faultiernester, die aus Matten bestehen. Nun sucht sich jedes Kind ein Nest aus. Es können sich auch mehrere Faultiere ein Nest teilen. Auf das Kommando „Faultiere, aufwachen, es ist Futterzeit!“ stehen die Faultiere langsam auf und bewegen sich träge durch den Raum. Manche klettern womöglich auf eine Sprossenwand, andere taumeln vor sich hin. Sie machen sich auf den Weg zum nächsten Nest. Plötzlich ruft die Fachkraft „Achtung Müdigkeitsanfall!“ und alle Faultiere werden sehr müde, schlafen in ihrer Bewegung ein und sacken auf den Boden. Wer an einem Nestchen angekommen ist, darf sich eine Runde ausruhen und eine kleine Pause machen. Die anderen Faultiere wandern weiter bis auch sie ein Nest erreicht haben. Dies wird einige Male wiederholt (Klein, 2016).

Zoll-Kontrolle

Material: Matten

Für die Hälfte der Kinder werden Matten am Rand des Raumes platziert. Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen, eine davon sind schwer beladene LKWs, die anderen schlüpfen in die Rolle eines Zollbeamten bzw. einer Zollbeamtin. Letztere



platzieren sich auf jeweils einer Matte. Die LKWs sausen nun ganz schnell durch den Raum. Bei dem Ruf der Spielleitung „Zoll-Kontrolle!“ müssen die Fahrzeuge schnell zu einer Bodenmatte gelangen. Die liegenden Kinder werden nun von den Kontrolleuren bzw. Kontrolleurinnen begutachtet und auf Verkehrstauglichkeit getestet. Dabei müssen verschiedene



Körperteile gedrückt, geschraubt, gerieben und abgeklopft werden. Jegliche Massageformen, die dem Kind angenehm sind, dürfen durchgeführt werden. Nach Beendung der Kontrolle

gibt es grünes Licht für alle LKWs und sie dürfen ihre Fahrt fortsetzen. Bei der nächsten „Zoll-Kontrolle!“ muss eine andere Matte als zuvor angesteuert werden. Nach einigen Runden erfolgt ein Rollentausch (Bläsius, 2015a).

Waldhexenzauber

Material: Decken oder Matten, ein kleiner Ast

Die Matten bzw. Decken werden in einem Kreis angeordnet. Die Kinder schlüpfen in die Rolle eines beliebigen Waldwesens oder Waldtieres und bewegen sich nun um diese Ruheoase herum. Die Spielleitung spielt die Waldhexe. Ihr Zauberstab ist ein kleiner Ast. Während sich die Kinder tanzend, laufend oder hüpfend durch den Raum bewegen, ruft die Hexe irgendwann „Hexenzauber“. Alle Waldbewohner und Waldbewohnerinnen sind nun mit einem Langsamkeitszauber belegt und können sich nur mehr in Zeitlupe fortbewegen. Die Hexe tippt mit ihrem Zauberstab ein oder mehrere Kinder an und verbannt sie mit den Worten „Ausruhzauber“ auf die Ruhewiese, die Matten. Daraufhin dürfen sich alle anderen Kinder wieder schnell im Raum bewegen bis das nächste Mal der Ausruf „Hexenzauber“ erfolgt. Wenn alle Waldwesen auf der Wiese liegen und sich ausruhen, ist das Spiel zu Ende (Klein, 2016).

Reifenstecherin und Reifenstecher

Material: keine

Schon seit langem ist die Stadt geplagt von einem Reifenstecher bzw. einer Reifenstecherin. Ein Kind übernimmt diese Rolle und wird zum Fänger bzw. zur Fängerin. Alle anderen Kinder bewegen sich als Autos durch den Raum. Wird jemand gefangen, hat er oder sie ein Loch im Reifen und verliert langsam die Luft und sinkt mit einem lauten „Pffffff“ zu Boden. Alle Kinder können das Auto reparieren. Dazu müssen sich zwei Kinder gegenüber des zusammengesack-



ten Kindes aufstellen, 5 mal kräftig

eine Pumpbewegung nachahmen und der Reifen kann sich ganz langsam wieder aufrichten bis er voll mit Luft gefüllt ist. Dann bewegt sich das Auto wieder weiter im Raum. Die Spielleitung kann jederzeit einen Wechsel des Fängers bzw. der Fängerin ansagen. Es kann mit oder ohne Ausscheiden gespielt werden. Das Spiel ist zu Ende, wenn



alle Kinder gefangen sind (Pinter-Theiss et al., 2014).

Obstsalat – Blitzreaktion

Material: Sessel, Klangschale mit Schlägel

Alle Kinder bilden einen Sesselkreis. Die Kinder suchen sich ihr Lieblingsobst aus. Das heutige Ziel ist das Herstellen eines gesunden und erfrischenden Obstsalats. Auf das Kommando „Obstsalat“ tauschen die Kinder blitzschnell ihre Plätze. Nun zählt die Übungsleitung bis 3 und schlägt die Klangschale an. Die Kinder dürfen dabei gerne ihre Augen schließen. Wenn die Klangschale ausgeklungen ist, gibt die Spielleitung erneut das Kommando „Obstsalat“ und alle müssen ihren Platz wechseln. Schwieriger wird es, wenn ab der zweiten Runde nur mehr das Ausklingen der Klangschale bestimmt, wann ein erneuter Platzwechsel stattfindet (Erkert, 2016).

Einschlafdisco

Material: CD-Player, weiche Matten oder Kuschedecken, Tierkärtchen

Einige Ausruhelegenheiten sollten mit Matten oder Kuschedecken im Raum vorbereitet werden. Zuerst zieht jedes Kind eine Tierkarte und merkt sich das abgebildete Tier. Nun wird die Musik aufgedreht. Die Kinder tanzen wie in einer Disco. Bei Musikstopp gibt die Fachkraft eine Tierart bekannt, die sich nun eine Runde auf den Matten ausruhen soll. Dies kann beispielsweise mit einem Spruch wie „Alle Koalas groß und klein, kuscheln sich ins Bettchen rein.“ erfolgen. Dies wird so lange gespielt bis alle Tiere einmal zum Ausruhen gekommen sind (Klein, 2016).

5.2.2 Wahrnehmungsübungen und -spiele

Zum besseren Verständnisses wurden einige Übungen in der „Du“-Form geschrieben, um die Kinder direkt anzusprechen.

Der Scheibenwischer

Material: keines

Wenn du willst, kannst du deine Schuhe ausziehen. Setze dich aufrecht auf deinen Sessel. Du kannst dich auch leicht hinten anlehnen. Strecke deine Beine nach vorne aus, sie sollten jetzt parallel zum Boden sein. Ziehe die Zehenspitzen zu dir, sodass sie Richtung Decke schauen. Strecke deine beiden Arme nach vorne und richte die Fingerspitzen sowie deine Zehen wieder nach oben. Denke jetzt an die Scheibenwischer des Schulbusses oder eines Autos. Deine Hände und Füße sollen diese Bewegung nun langsam nachmachen, links-rechts-links-rechts. Versuche die Bewegung gleichzeitig mit deinem Atemrhythmus auszuführen. Beim Einatmen machst du die Bewegung nach rechts, beim Ausatmen gehen die Finger und die Zehen langsam nach links. (1 Minute Pause) Spüre jetzt die Spannung in

deinen Muskeln. Schau mal ob deine Waden, Oberschenkel, Finger und Unterarme angespannt sind. Auch in deinen Pobacken könntest du etwas spüren. Vielleicht nimmst du sogar etwas im Nackenbereich und den Schultern wahr. Lasse nun deine Arme und Beine wieder locker. Spüre die Entspannung deiner Muskeln. Vielleicht wird es jetzt ganz warm in deinem Körper oder es pulsiert oder sticht leicht. Wiederhole die Übung jetzt noch ein letztes Mal und konzentriere dich auf deinen Körper. Geschafft! Schüttle deinen gesamten Körper gut aus. Welche Muskeln hast du denn wahrgenommen? (Stöhr-Mäschl, 2010)



Berührungskette

Material: keines

Alle Kinder stellen sich in einer Linie auf oder bilden einen Kreis. Bevor das Spiel beginnt wird ein Kind gewählt, das die erste Berührung vorgibt. Nun sollen alle ihre Augen schließen. Das ausgesuchte Kind gibt eine beliebige Berührung an das Nachbarkind weiter. Das kann ein Händedruck, ein Antippen, ein Streichen über den Arm oder ähnliches sein. Diese Berührung wird nun reihum gegeben bis sie beim letzten bzw. beim ersten Kind, wenn eine Kreisform gewählt wurde, ankommt. Nun dürfen alle Augen wieder geöffnet werden. Es wird überprüft, ob die anfängliche Berührung alle Kinder erreicht hat oder eine Veränderung der Bewegung in der Kette stattfand (Portmann, 2014).

Diverse Schaukelübungen

Variante 1: Auf einige gleich große Medizinbälle wird eine Matte gelegt. Ein Kind platziert sich darauf und wird von den anderen Kindern sanft hin- und herbewegt.

Variante 2: In drei Gymnastikreifen wird eine Matte gelegt. In dem so entstandenen Tunnel können die Kinder wie in einem Schiff selbst bestimmen, wie stark sie hin- und herschwanken wollen.





Variante 3: Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf einen großen Pezziball. Zwei andere Kinder erzeugen vorsichtig kreisende oder gleichmäßige Schaukelbewegungen.

Variante 4: Eine große Weich-

bodenmatte wird an den Ringen befestigt und mit Seilen fixiert. In dieser Riesenschaukel können jetzt ein paar Kinder Platz nehmen und in ihrem eigenen Tempo hin- und herschaukeln (Beudels et al., 2013).



Windmaschine

Material: Matten oder Decken, Schwungtuch oder Malerfolie

Die Kinder bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe liegt am Rücken bequem auf Matten und darf die Augen schließen. Die anderen Kinder spannen das Schwungtuch über den Kindern, halten es am Rand fest und bewegen es langsam auf und ab ohne am Boden anzu- kommen. Die liegenden Kinder lauschen dem Windgeräusch, spüren eine angenehme Brise und können angeben, ob der Windhauch stärker oder schwächer werden soll (Beudels et al., 2013; Haberer, 2012).



Tischdecken

Material: Matten oder Decken, Alltagsmaterialien (Bierdeckel, Sand-, Bohnen- oder Reis- säckchen, Decken, Tücher, Zeitungen, flache Steine, Stöpsel)

Die Kinder gehen paarweise oder in Klein- gruppen zusammen. Ein Kind legt sich be- quem in Rücken- oder Bauchlage auf die Matte und kann die Augen schließen. Die anderen Kinder decken nun den „Tisch“, indem sie verschiedene Materialien auf die Körperteile legen. Das Material kann – je nach Wunsch – mit mehr oder weniger Druck aufgelegt werden (Haberer, 2012).



Variation 1: Das Zudecken der liegenden Person mit Material wird mit einem speziellen Anlass – einem Geburtstag – in Verbindung gebracht. Das „Geburtstagskind“ verlässt den Raum. Der Verpackungsprozess erfolgt mit feierlicher Stimmung und das Geschenk muss komplett bedeckt sein, sodass kein Gesicht mehr erkennbar ist. Nun wird das Geburtstagskind hereingeholt und muss erraten, wer im Geschenk verpackt wurde (Beudels et al., 2013).

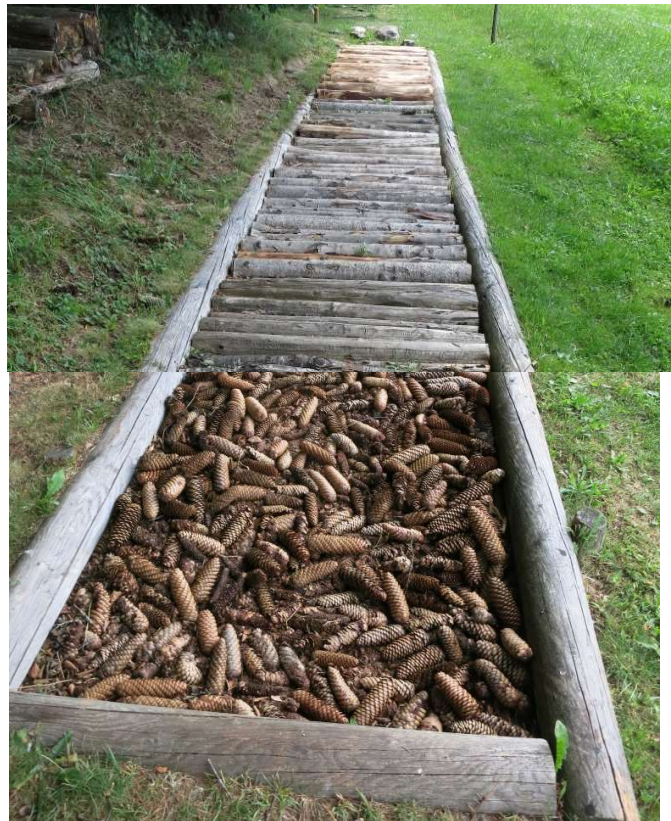
Variation 2: Nach dem kompletten Zudecken verteilen sich die Kinder im Raum. Irgendwann erwacht die eingepackte Mumie plötzlich und versucht die anderen Kinder zu fangen (Beudels et al., 2013).

Variation 3: Diese Wahrnehmungsübung kann auch kindgerecht in eine Geschichte verpackt werden. Die Kinder stellen sich vor sie beladen einen LKW und belegen das liegende Kind mit Material bis es „Stopp!“ ruft. Dann wird die Last Stück für Stück abgenommen (Bläsius, 2015a).

Taststraße

Material: Balanceeigel, Naturmaterialien (Rindenmulch, Steine,...), Pölster, Springschnüre, Folien, Fußmatten, Legosteine, Watte,...

Die Kinder bauen eine Fühlstraße mit den bereitgestellten Materialien. Danach dürfen sie – wenn gewünscht mit geschlossenen Augen – barfuß über diesen Pfad gehen und die vielfältigen Materialien mit ihren Füßen ertasten (Haberer, 2012).



Vermeehrt lassen sich Barfußparks an Waldrändern in ländlichen Gegenden finden. Die Fotos entstanden in Bad Mitterndorf im steirischen Salzkammergut. Neben Holzknüppel, Zapfen und Marmorbruch gibt es auch einen weichen Waldboden und ein erfrischendes Kneippbecken zu erkunden.

Der Klangstern

Material: Matten oder Decken, Klangschale mit Schlägel

Die Kinder legen sich bequem auf Matten. Dabei bilden sie einen Stern, sodass ihre Füße zur Kreismitte zeigen. In der Mitte des Sterns befindet sich die Klangschale. Diese sollen die Kinder mit ihren Zehenspitzen berühren. Nun wird die Schale mit dem Schlägel angeschlagen. Die Kinder spüren wie die Klangschwingungen von ihren Füßen aus bis in den ganzen Körper ausstrahlen (Wingert et al., 2015).

5.2.3 Atem- und Stilleübungen

Zum besseren Verständnis wurden einige Übungen in der „Du“-Form geschrieben, um die Kinder direkt anzusprechen.

Luftballon aufblasen

Material: keines

Alle Kinder verwandeln sich in Luftballone. Auf das Kommando „aufblasen“ atmen sie ganz tief ein, um sich aufzupumpen. Beim Ausatmen strömt die Luft wieder nach außen. Nun gehen die Kinder paarweise zusammen und stellen sich gegenüber auf. Dabei halten sie ihre Hände. Die Arme und Hände verwandeln sich in eine Luftpumpe und schicken Luft zum anderen Luftballon. Das Kind, das Luft abgibt, wird ganz schlapp und fällt zusammen, damit der andere Luftballon, das andere Kind, sich ganz dick und prall füllen kann. Nun erhält der andere Ballon wieder Luft, füllt sich ganz prall und das Partnerkind wird schlaff. Ziel des Spiels ist es, dass zum Schluss beide Ballone in etwa gleich stark gefüllt und kugelrund sind (Portmann, 2016).



Luftmatratze

Material: Matten oder Decken

Leg dich bequem auf die Matte am Boden. Stell dir nun vor du bist eine Luftmatratze. Ich möchte dich nun aufblasen. Wenn ich mit meiner Luftpumpe in dich hineinblase, musst du tief einatmen, um dich aufzublasen. Dein Brustkorb muss sich mit Luft füllen und dein Körper muss angespannt sein. Jetzt ziehe ich den Stöpsel hinaus. Die ganze Luft kommt jetzt

aus deinem Körper heraus und macht dabei ein lustiges Geräusch: „Pffffff“. Jetzt liegst du wieder ganz entspannt dar. Wir wiederholen das jetzt noch ein paar Mal.

Dabei sollten immer wieder Hinweise auf die Körpererfahrung gegeben werden, wie beispielsweise: Spüre wie die Luft deine Brust und deinen Bauch vergrößert. Spüre wie schlaff du jetzt auf dem Boden liegst (Hubrig, 2015).

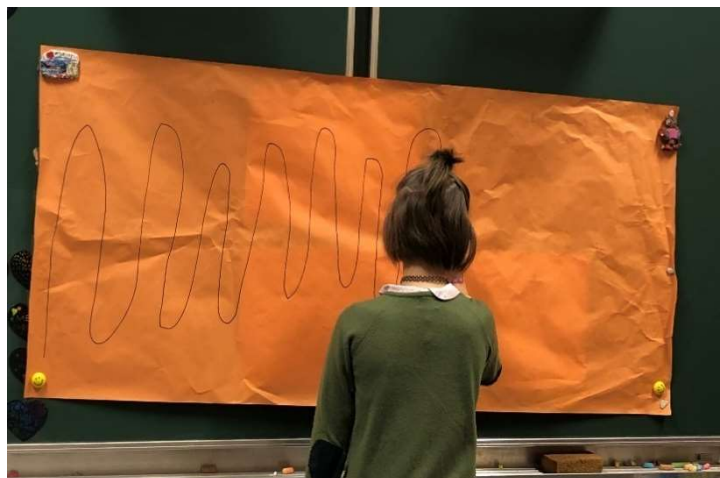
Atemwellen

Material: Klebeband, großes Papier, 1 Stift pro Kind, evtl. entspannende Musik

Bevor mit der Übung gestartet wird, sollte vor jedem Kind in Augenhöhe ein Blatt Papier an der Wand angebracht werden. Die Kinder sollen ihre Atemwellen auf das Papier übertragen. Es bietet sich an davor mit einigen Trockenübungen zu beginnen. Ein kleiner Reimspruch unterstützt bei der bildlichen Darstellung:

Dein Atem geht rauf und runter,
das Leben wird dadurch immer bunter.
Wie die Wellen im Meer, wechselt er.
Schaukelt hin und schaukelt her.
Dies passiert immer wieder und wieder,
dein Atem geht rauf und nieder.
Er kommt und geht,
aber niemals steht.
Du atmest ein und atmest aus,
denn die Luft muss auch wieder raus.

Dieser Text wird ganz langsam gesprochen, während die Kinder ihren Atemrhythmus bildlich am Papier darstellen. Beim Einatmen werden die Wellen nach oben geführt, beim Ausatmen gehen sie nach unten. Die Kinder sollen ganz bewusst ruhig und möglichst gleichmäßig atmen. Die Übungsleitung zeigt unterstützend mit ihren Armen ihre Atmung mit großen Wellenbewegungen vor. Im Hintergrund kann leise Entspannungsmusik laufen. Zum Schluss dürfen die Kinder ihre Bilder im Rahmen eines Ateliers vorstellen. Ein gemeinsamer Austausch über die Arbeit und das Empfinden findet statt (Bläsius, 2015b).



Stille spüren in einer Minute

Material: evtl. Sanduhr, Wanduhr, Stoppuhr

Setz dich bequem auf deinen Stuhl. Wenn du willst, kannst du deinen Kopf auf den Tisch legen. Mach es dir bequem. Schließ nun deine Augen. Versuche eine Minute lang leise zu sein. Du wirst wahrscheinlich noch einige Geräusche wahrnehmen, probiere sie auszublenden und die Stille zu finden. Höre nun auf diese Stille. (30-60 Sekunden Pause) Kehre aus der Stille zurück. Öffne langsam wieder deine Augen und werde munter (Adams, 2015).

Eine weitere Variante wäre es, die Kinder abschätzen zu lassen, wie lange eine Minute



dauert. Dazu sollten sie zuerst die Möglichkeit bekommen zu erfahren, wie lange diese Zeitspanne ist. Dies kann beispielsweise durch einen Sekundenzeiger auf der Uhr oder eine große Sanduhr mit 1 Minute erfolgen. Danach werden die Kinder aufgefordert, ihre Augen zu schließen und eine Minute lang die Stille zu genießen. Wenn sie glauben, dass die Zeit vorüber ist, sollen sie aufzeigen oder sich zurücklehnen. Die Spielleitung kontrolliert auf einer Stoppuhr mit und notiert sich die geschätzten Zeiten der Kinder. Zum Schluss wird darüber reflektiert (Portmann, 2014).

Ich sehe was, das du nicht hörst und das ist...

Material: keines

Heute lade ich dich zu einem ganz besonderen Experiment ein. Dazu musst du dich bequem auf deinen Sessel setzen. Such dir nun einen Punkt im Raum aus. Er kann beispielsweise an der Wand, der Decke oder der Tafel sein. Starre diesen Punkt nun an, während du alles andere um dich herum ausblendest. Dein Blick soll ganz fest auf diesen Punkt gerichtet sein. Ich zähle gleich von 5 bis 1 rückwärts und gebe dir zu jeder Zahl eine kleine Aufgabe.

5: Sage dir innerlich fünf Dinge vor, die du gerade siehst. (10 Sekunden Pause)

4: Überlege dir nun vier Dinge, die du hörst. (10 Sekunden Pause)

3: Lenke deine Aufmerksamkeit auf drei Dinge, die du fühlst. (5 Sekunden Pause)

2: Nimm nun zwei besondere Geräusche wahr. (5 Sekunden Pause)

1: Spüre die tiefe Entspannung. Bemerke die Ruhe. Tauche in diese Stille ein und werde ein Teil von ihr. (5 Sekunden Pause)

Löse dich nun aus der Stille. Ich zähle gleich wieder von 5 bis 1 zurück. Komme mit deinen Gedanken langsam wieder zurück. Öffne die Augen und werde munter (Adams, 2015).

Naturmandala

Material: Naturmaterialien oder ein Körbchen mit verschiedenen Dingen wie Erbsen, Blättern, Kastanien, Bohnen, Federn; evtl. bunte Seidentücher, CD-Player mit Entspannungsmusik, Gymnastikreifen, Springseile

Die Kinder sollen im Rahmen eines Ausflugs oder Waldspaziergangs verschiedene Natur-



materialien sammeln. Alternativ können die Kinder auch Gegenstände und Dinge von zu Hause mitbringen oder es wird ein Körbchen mit Materialien zur Verfügung gestellt. Die Kinder bilden einen großen Kreis. Eventuell kann ein buntes Tuch aufgelegt werden. Ein Kind beginnt nun eines der oben genannten Materialien in die Mitte des Kreises zu legen. In beliebiger

Reihenfolge ergänzen die anderen Kinder nun abwechselnd dieses Bild. Dabei sollten alle still sein. Dieser Prozess kann auch durch eine entspannende Musik unterstützt werden. So gestalten alle gemeinsam ein großes Mandala am Boden. Um das Kunstwerk festzuhalten, kann es fotografiert werden, um in Erinnerung zu bleiben. Diese Übung bietet sich auch als Reflexion gut an, bei der jedes Kind seine Meinung zu etwas Erlebtem mitteilen kann (Portmann, 2014; Wingert et al., 2015).

Es wäre auch möglich, dass jedes Kind ein eigenes Mandala legt. Dafür bekommt jede bzw. jeder einen Gymnastikreifen, in den ein Springseil spiralförmig hineingelegt wird. In die Zwischenräume dürfen die Kinder nun ihre Naturmaterialien platzieren. Zum Schluss kann ein Galeriebesuch stattfinden, bei dem der Künstler bzw. die Künstlerin das Werk allen anderen Kindern präsentieren darf (Erkert, 2009).

5.2.4 Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen

Zum besseren Verständnis wurden einige Übungen in der „Du“-Form geschrieben, um die Kinder direkt anzusprechen.

Taktgefühl

Material: für jedes Kind eine mit Getreide (Reis, Hirse, Hafer) gefüllte Filmdose

Zuerst schnappt sich jedes Kind eine Filmdose und füllt sie beliebig voll, sodass sie schön klingt, wenn sie geschüttelt wird. Nun experimentieren die Kinder im Gehen mit dem Geräusch und versuchen zum Takt zu gehen. Nach einiger Zeit setzen sich alle Kinder in einen Kreis und halten ihre Filmdose fest, ohne ein Geräusch zu verursachen. Die Spielleitung

steht nun auf und geht auf einer Linie entlang. Bei jedem Schritt wird die Filmdose geschüttelt. Die Kinder sollen sich nun anschließen und genau im gleichen Takt gehen und ihr Instrument schütteln. Wenn alle Kinder eine Schlange gebildet haben, ist es das Ziel in Einklang zu kommen und alle Dosen im gleichen Takt zu schütteln, damit es so klingt, als gäbe es nur eine einzige Filmdose. Es können weitere Runden mit unterschiedlichem Tempo vorgegeben werden (Bläsius, 2018).

Pokerface

Material: kleiner, weicher Ball

Die Kinder sitzen ganz eng beieinander im Kreis und berühren die Schultern ihres Nachbarn. Die Hände befinden sich hinter dem Rücken, denn dort soll der Ball im Kreis herumwandern. Nun legt die Spielleitung einem Kind einen kleinen weichen Ball in die Hand. Dieses darf sich aber im Gesicht nicht anmerken lassen, dass es den Ball bekommen hat. Es gibt ihn gleich im Kreis weiter, am besten möglichst unauffällig, sodass man keine Armbewegung von vorne sieht. Dabei sollen sich die Kinder ganz genau beobachten. Auf das Zeichen „Stopp“ der



Spielleitung raten die Kinder, wo sich der Ball gerade befindet. Dann wird der Ball kurz hergezeigt, verschwindet sofort wieder hinter dem Rücken und es geht weiter. Die Kinder sollen wieder genau beobachten, ob der Ball nun nach links oder rechts gewandert ist. Dies kann ein paar Runden gespielt werden. Erschwert wird der Prozess, wenn ein zweiter Ball ins Spiel kommt (Zimmermann, Heinrich & Wöhrle, 2016).

Schatzwächter und Schatzwächterin

Material: Augenbinde; Klingelball oder Glocke

Bei diesem Spiel handelt es sich um eine Konzentrationsübung. Alle Kinder bilden einen



Sitzkreis. Ein Kind bekommt die Augen verbunden und setzt sich als Schatzwächter bzw. -wächterin in die Mitte. Vor ihm bzw. ihr liegt ein Klingelball, eine Glocke oder ein Gegenstand, der ein Geräusch erzeugt. Ein Kind des Kreises schleicht nun los und versucht den Schatz zu stehlen. Wenn das Wächterkind etwas hört, muss es in die Richtung zeigen, aus der das Diebesgeräusch wahrgenommen wird.

Wenn es richtig erkannt wurde, muss das Diebeskind als neuer Wächter bzw. neue Wächterin in die Mitte. Wurde falsch geraten, darf das Diebeskind weiterschleichen bis es zur Glocke kommt und diese läutet (Hubrig, 2015).

Schulfit-Akupressur

Material: keines

Heute machen wir uns fit für die Schule, damit wir alles ganz gut in unser Gehirn aufnehmen können. Klopfe dir mit den Fingerspitzen zehnmal sanft auf die Kopfhaut. Reibe dir nun den Nacken hinauf und hinunter. Nutze dafür wieder deine Fingerspitzen. Nun wollen wir unseren Ohren etwas Gutes tun. Nimm dein Ohr zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere es. Lege deine rechte Hand auf die linke Schulter und knete sie gut durch. Wechsle nun die Seite. Massiere mit der linken Hand deine rechte Schulter. Streiche nun mit deiner rechten Hand dreimal von der Schulter bis zu den Fingerspitzen deinen linken Arm hinunter. Mache das Gleiche mit der anderen Hand. Jetzt wollen auch unsere Hände und Finger munter werden. Nimm dazu die Haut zwischen den Fingern deiner linken Hand mit dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand und massiere diese Stellen ganz zart. Wechsle nun die Hände. Reibe jetzt mit deinen Handinnenflächen ein paar Mal deinen Rumpf entlang. Achte darauf, dass du beide Seiten gleichmäßig hinauf und hinunter streichst. Kreuze deine Arme und klopfe in dieser Position deine Oberschenkel ab. Um auch die Unterschenkel zu aktivieren, reiben wir sie mit beiden Händen dreimal ab. Zum Schluss fehlen uns noch die kleinen Zehen. Auf sie dürfen wir nicht vergessen, denn sonst schlafen uns die Füße beim Gehen ein. Ziehe sie ein und strecke sie anschließend so weit wie möglich nach oben. Wiederhole das dreimal. Nun sind wir fit für den heutigen Schultag und starten in die nächste Stunde (Baisch-Zimmer, 2017).

Rüsselmalerei - 8er kreisen

Material: Plakatpapier, Ölkreiden

Auf einem großen, weißen Plakatpapier zeichnen die Kinder mit Ölkreiden liegende 8er auf. Bei jüngeren Kindern kann eventuell schon eine Acht vorgezeichnet werden. Begleitend kann entspannende Meditationsmusik laufen (Beudels et al., 2013).

Kindgerecht kann diese Übung in eine kleine Geschichte verpackt werden. Die Kinder schlüpfen in die Rolle eines Elefanten. Im Stehen wird ihr Arm zum Rüssel und dicht ans Ohr gelegt. Die liegenden Achter werden mit ausgestrecktem Arm groß in die Luft oder auf das Papier gezeichnet. Dabei gehen die Augen mit und folgen jeder



Bewegung. Die Hände sollen gewechselt werden. Neben der Schulung der Konzentrationsfähigkeit wird auch die Nacken- und Schultermuskulatur gelockert (Bläsius, 2015b).

Vor Schularbeiten oder Tests hat sich diese Übungen ebenfalls bewährt. Dabei werden die 8er mit dem Zeigefinger in die Luft – auf Augenhöhe – gezeichnet.

Federleicht

Material: ein Körbchen mit vielen Federn



Jedes Kind sucht sich eine Feder aus und legt sie auf die Handinnenfläche. Nun gehen alle behutsam im Raum umher, sodass sich die Feder nicht bewegt oder hinunterfällt. Noch schwieriger wird es, wenn die Kinder an einer vorgegebenen Linie entlang gehen müssen (Bläsius, 2018).

Der wandernde Klang

Material: Klangschale mit Schlägel

Alle Kinder formen einen Kreis. Ein Kind bildet ein Schüsserl mit seinen Handinnenflächen. Die Klangschale wird hineingestellt. Das Nachbarkind schlägt nun mit dem Schlägel auf den oberen Rand der Klangschale. Nun wird die klingende Schale vorsichtig im Kreis weitergegeben, bis der Ton zu Ende klingt. Jedes Kind spürt die Schwingungen der Schale, wodurch ein Entspannungsgefühl eintritt (Wingert et al., 2015).



5.2.5 Spielerische Körpermassagen

Körpermassagen können Muskelverspannungen lösen, optimieren die Atemtätigkeit und führen zu einer gesunden Körperhaltung (Erkert, 2011).

Indianer und Indianerin-Bemalung

Alle Kinder verwandeln sich in Indianer und Indianerinnen und wollen ein großes Indianerfest besuchen. Dafür benötigen sie aber auch die passende Gesichtsbemalung. Die einzelnen Schritte werden von passenden Bewegungen im Gesicht begleitet (Bläsius, 2015a).

Zunächst starten wir alle mit dem Waschen unseres Gesichts.	Gesicht mit beiden Händen abreiben
Damit die Farbe später auch gut hält, müssen wir uns gut abtrocknen.	Mit den Fingerkuppen tupfen
Nun können wir endlich mit der Bemalung beginnen. Zuerst wird das ganze Gesicht mit rotbrauner Farbe eingerieben. Auch die Augenlider und der Haaransatz dürfen nicht ausgelassen werden.	Mit beiden Händen das ganze Gesicht einreiben
Auf die Stirn malen wir jetzt einen breiten Strich.	Mit zwei Fingern einen Querstrich auf der Stirn ziehen
Leider kann ich ihn noch nicht bei allen Kindern so gut erkennen. Wir ziehen ihn lieber noch einmal nach.	Vorgang oben wiederholen
Jetzt ist es perfekt. Darunter malen wir nun eine Wellenlinie.	Wellenbewegung auf Stirn imitieren
Unsere Nase verzieren wir mit einem breiten Strich. Dabei beginnen wir zwischen unseren Augen auf dem Nasenrücken und stoppen erst bei der Nasenspitze.	Zeigefinger fährt den Nasenrücken entlang
Auf die Wangen kommen zwei Striche. Wir starten bei der Nase und ziehen sie bis zu den Ohren.	Mit Zeige- und Mittelfinger Querstriche zeichnen
Nun braucht unser Kinn noch etwas Farbe. Wir machen einige Punkte darauf.	Mit den Fingerspitzen tupfen
Endlich sind wir fertig. Aber wartet mal: Ihr seht ja alle ganz gleich aus! Das gefällt mir nicht. Jeder Indianer und jede Indianerin soll sich lieber seine eigene Bemalung ausdenken.	
Also wischen wir die ganze Farbe ab, waschen unser Gesicht und starten von Neuem.	Mit beiden Händen das Gesicht abreiben Jedes Kind malt sein Gesicht nach eigenen Vorstellungen an.

Autowaschstraße

Die Kinder bilden eine Gasse, sodass sie sich gegenüber sitzen. In der Mitte muss etwas Platz frei sein, damit ein Kind mit dem Rollbrett durchfahren kann. Ein Kind setzt sich nun auf das Rollbrett und sucht sich eine Automarke aus. Nun darf es sich ein Waschprogramm wünschen, beispielsweise Schonwäsche, Unterbodenwäsche, Starkschmutzwäsche oder ähnliches. Jetzt fährt es mit seinem Auto in die Waschstraße ein. Die Kinder über-



nehmen unterschiedliche Aufgaben. Zuerst wird das Auto mit Wasser berieselt, anschließend eingeschäumt, dann mit Bürsten die Felgen geputzt und zum Schluss trockengefönt. Weitere Ideen der Kinder werden aufgegriffen und eingebaut. Nun wird gewechselt und ein anderes Kind darf die Waschstraße durchqueren (Beudels et al., 2013).

Bäume im Wind – eine Wettermassage

Die Kinder gehen paarweise zusammen und setzen sich hintereinander. Das vordere Kind stellt einen Baum dar und schließt die Augen. Die Übungsleitung erklärt nun welchen Witterungen der Baum ausgesetzt ist. Das hinten sitzende Kind setzt diese Wetterbedingungen am Rücken in Form einer Massage um. Zum Schluss werden die Rollen getauscht (Wingert et al., 2015).

Leichter Wind kommt auf.	Leichte Streichbewegungen mit der Hand
Die Windböen werden immer stärker.	Festeres Streichen
Ein Gewitter zieht herbei.	Klopfende Bewegungen
Ein Donner ist zu hören.	Großflächiges Klopfen
Plötzlich erkennt man einen grellen Blitz.	Mit dem Finger einen Blitz imitieren.
Es beginnt zu nieseln.	Mit Fingerkuppen tippen
Langsam werden die Regentropfen immer größer und verwandeln sich in Hagel.	Mit der Faust sanft auf den Rücken klopfen und Tempo beschleunigen
Aus dem Hagel wird Schnee.	Sanftes Drücken mit Handflächen
Nach einer Weile ist der Baum schon mit einer dicken Schneeschicht bedeckt.	Ganzen Rücken mit Handflächen bedrücken
Die Sonne kommt heraus und lässt den Schnee allmählich schmelzen.	Handflächen kreisend über Rücken bewegen
Das Wasser tropft von den Blättern.	Mit beiden Händen abstreichen
Weitere Ideen der Kinder aufgreifen	

Pizza backen

Die folgenden Tätigkeiten werden - wie oben - mit passenden Bewegungen am Rücken nachgeahmt: Zuerst wird der Teig gut durchgeknetet. Das Backrohr wird vorgeheizt. Nun wird der Teig ausgerollt und zu einem Kreis geformt. Nachdem der Teig geglättet wurde, wird er mit Tomatensauce bestrichen und mit beliebigen Zutaten belegt. Die Zutaten könnten vorher eventuell noch geschnitten werden. Zum Schluss wird alles mit Käse bestreut und mit Oregano gewürzt. Die Pizza wird in den Ofen geschoben. Nach einiger Zeit kann sie herausgeholt und in 16 Teile geschnitten werden. Jetzt wird sie Stück für Stück genossen (Portmann, 2016; Zimmermann et al., 2016).

Schatzkarte

Nach der Paarfindung legt sich jeweils ein Kind in Bauchlage auf eine Matte. Das zweite Kind kniet daneben und schlüpft in die Rolle eines Piraten bzw. einer Piratin. Der Rücken des liegenden Kindes stellt eine leere Schatzkarte dar. Diese soll nun ganz genau den Weg zum Schatz abbilden, damit nicht vergessen wird, wo er vergraben liegt. Zuerst muss der Umriss eingezeichnet werden. Nun folgen Berge, Meere, Flüsse, kleine Inseln, Bambushütten, Bäume und alles was dem Kind sonst noch einfällt. Je detaillierter die Schatzkarte gezeichnet wird, desto leichter lässt sich der Schatz später wiederfinden. Eventuell können auch einzelne Wegspuren markiert werden. Zum Schluss muss jedenfalls ein großes Kreuz an der Stelle des vergrabenen Schatzes aufgemalt werden. Nun darf das liegende Kind die Stelle des Schatzes benennen. Dann erfolgt ein Rollentausch (Bläsius, 2015a).

Massage mit Material

Kindgemäße Massagen können mit vielen verschiedenen Materialien durchgeführt werden. Dabei müssen das keine teuren Spezialgeräte sein. Am besten funktioniert es mit alltäglichen Gegenständen wie Schwämmen, Pinseln, Igelbällen, Bürsten, Flummis, Lockenwicklern, Kastanien, Federn oder Malerrollen. Möglich wäre auch das Bereitstellen eines Materiallagers in der Mitte des Raumes. Jedes Kind darf „einkaufen“ gehen und seine Massagegeräte selbst aussuchen. Die Massage kann mit ruhiger Musik begleitet werden (Beins & Cox, 2002; Köckenberger, 2008; Pinter-Theiss et al., 2014).



Massagekarussell

Material: evtl. Alltagsmaterialien wie Bürsten, Malerrollen, Schwämme; Triangel

Die Kinder setzen oder legen sich kreisförmig hin. Jedes Kind braucht einen Partner bzw. eine Partnerin und überlegt sich eine Massagebewegung mit oder ohne Massagegerät, welche die ganze Zeit beibehalten wird. Das Partnerkind wird nun solange auf diese Weise massiert bis ein akustisches Klangsignal – eine Klangschale, Triangel oder Trommel – ertönt. Jetzt wechseln die Kinder im Uhrzeigersinn zum nächsten Partner bzw. zur nächsten Partnerin und massieren wieder mit der vorher ausgemachten Bewegung. Wenn eine ganze Runde absolviert wurde, tauschen die Kinder ihre Rollen (Goldstein, Herrmann-Gorzolka & Quast, 2010).



Malermeister und Malermeisterinnen

Material: ein breiter Borstenpinsel für jedes Kind, CD-Player mit Entspannungsmusik

Alle Kinder sitzen so im Sesselkreis, dass sie den Rücken des vorderen Kindes gut erreichen können. Nun erhält jedes Kind einen flachen Borstenpinsel und eine entspannende Musik wird aufgelegt. Im Takt der Musik wird nun der Rücken des Vorderen mit dem Pinsel bemalt. Wenn das Musikstück aus ist, endet die Massage. Sollte kein CD-Player zur Verfügung stehen, kann auch mithilfe einer Trommel oder Triangel ein Takt vorgegeben werden (Erkert, 2016).

Ein Besuch im Beauty-Salon

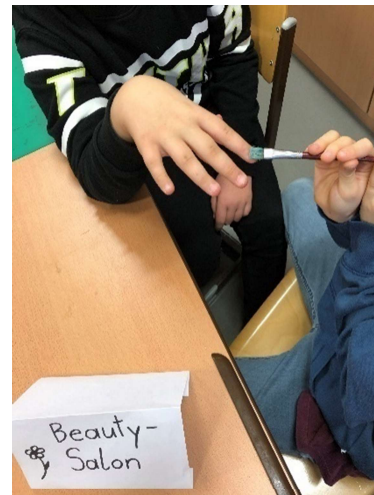
Material: etwas Watte oder ein Wattepad und einen Pinsel pro Paar

Nach der Wahl des Partners oder der Partnerin machen es sich die Kinder bequem und setzen sich gegenüber, sodass die Hände gut erreichbar sind. Diese Übung lässt sich auch super - am Tisch sitzend - in der Klasse umsetzen. Das Kind mit den größeren Händen wird zuerst verwöhnt und streckt seine Hand aus. Das andere Kind streichelt nun sanft über die Hand, so als würde sie eingecremt werden. Dabei darf keine Stelle ausgelassen werden.



Danach werden mit dem Wattepad der Handrücken, die Finger und die Nägel sowie die Handinnenflächen massiert und anschließend abgetupft. Die Tupfen sollen mit gleichmäßigem Druck und möglichst eng aneinandergesetzt werden, um wirklich die ganze Hand zu stimulieren. Auch die Nägel müssen gesäubert werden. Dazu wird über jeden Nagel einzeln - mit variierendem Druck - mit dem Daumen hin und her gestrichen. Jetzt fehlen noch die Fingerzwischenräume. Das massierende Kind

reibt mit Daumen und Zeigefinger sanft die Haut zwischen den Fingern. Wer möchte kann nun die Nägel mit einem Pinsel sanft anstreichen – so als würde ein bunter Nagellack aufgetragen werden. Zu guter Letzt wird die Hand mit einer warmen Dusche verwöhnt. Dazu reiben sich die Masseure und Masseurinnen ganz kräftig ihre Hände und umfassen die vorher behandelte Hand, um die entstandene Wärme weiterzugeben. Nun folgt ein Rollenwechsel (Seyffert, 2015).



Rück(en)reise mit dem Auto

Material: zwei kleine Spielzeugautos pro Paar

Nachstehend wird eine besonders kindgerechte Massage beschrieben, bei der mit kleinen Spielzeugautos eine spannende Geschichte am Rücken erlebt wird. Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind legt sich bequem auf den Bauch, während das andere Kind daneben kniet. Zwei Spielzeugautos liegen neben der Matte parat (Hubrig, 2015).



Yippie, endlich ist es soweit. Die Ferien beginnen. Auf geht's in den Urlaub. Die Sonne strahlt vom Himmel.	Mit den Händen über Rücken streichen
Das Auto ist startklar. Die letzten Taschen werden noch hineingepackt.	Spielzeugauto auf Rücken positionieren
Wir fahren ganz langsam geradeaus. Das Auto ist schwer beladen und die Pflastersteine auf der Straße sind holprig.	Mit dem Auto langsam den Rücken hinauf fahren
Um zur Autobahn zu gelangen, müssen wir eine Serpentinestraße entlangfahren. Da gibt es ganz lange Rechtskurven und einige Linkskurven.	Links- und Rechtskurven mit dem Auto imitieren
Plötzlich kommt ein Kreisverkehr. Mama hält den Plan verkehrt, also fahren wir ein paar Mal im Kreis bevor wir die richtige Ausfahrt finden.	Kreise fahren
Endlich sind wir auf der Autobahn und können unser Tempo erhöhen.	Auto schneller auf und ab bewegen
Huch, was ist denn jetzt los? Das Auto wird immer langsamer und bleibt stehen. Papa schaut auf den Tacho. Oh nein, das Benzin ist leer.	Auto stoppt
Papa ruft: „Alle aussteigen, wir müssen Benzin holen. Nehmt den Kanister und auf geht's zur nächsten Tankstelle.“	Auto bleibt am Rücken stehen Mit Fingern Laufbewegungen imitieren
Wo ist sie denn bloß? Wir laufen auf und ab, hin und her.	Finger kreuz und quer über den Rücken tip-peln lassen
Na endlich. Voller Freude und Energie hüpfen wir die letzten Meter zur Tankstelle.	Finger hopsen über den Rücken
Wir füllen das Benzin ein.	Fließende Bewegungen darstellen
Mit dem schweren Kanister laufen wir zurück zum Auto.	Schnelle Bewegungen mit etwas mehr Druck
Endlich beim Auto angekommen, wird der Tank gefüllt.	Geräusche imitieren: „Gluck, gluck, gluck“
Jetzt setzen wir unsere Fahrt fort. Der Motor brummt. Wir reihen uns zwischen den vielen Autos ein und geben Vollgas.	Mit zwei Autos den Rücken entlang düsen
Endlich haben wir unser Ziel erreicht.	Autos vom Rücken nehmen
Wir beziehen unser Hotel, schauen aus dem Fenster und beobachten den wunderschönen Sonnenuntergang.	Mit den Händen über den Rücken streichen

Stille Malpost

Material: ein breiter Borstenpinsel pro Kind

Die Kinder bilden eine Sesselreihe. Der Rücken des vorderen Kindes soll gut erreichbar sein. Bei einer großen Kinderanzahl können eventuell zwei Reihen gebildet werden. Auch eine Anordnung im Kreis wäre denkbar. Jedes Kind erhält einen flachen Borstenpinsel. Der oder die Hinterste übernimmt die Rolle des Malerprofis und malt mit dem Pinsel ein einfaches Bild oder Symbol auf den Rücken des vor ihm sitzenden Kindes. Dieses überträgt das Muster dann auf den vorderen Rücken. Dies geht so lange bis das vorderste Kind das Bild erhält. Es löst das Rätsel, indem es das Gemalte in die Luft oder an die Tafel zeichnet. Das erste Kind gibt dann an, ob sein Kunstwerk richtig vorne angekommen ist (Erkert, 2016).



Variation: Mit dieser Übung lässt sich auf spielerische und lustbetonte Weise der Unterrichtsstoff wiederholen. Die Kinder gehen paarweise zusammen und schreiben sich Malaufgaben auf den Rücken. Das „massierte“ Kind darf die Antwort entweder sagen oder dem fragenden Kind auf den Rücken schreiben. Auch im Deutschunterricht ist die Umsetzung kinderleicht. Von einfachen Aufgaben wie dem Aufmalen von Buchstaben oder Wörtern bis hin zu komplexeren Übungen ist alles möglich: Sätze bilden, Wörter in Schreibschrift notieren, Lernwörter erraten, Fragen stellen und die Antwort auf den Rücken des Partnerkindes zeichnen. Auch einzelne Rechtschreibungsschwerpunkte können behandelt werden. Dazu wird ein bereits erlerntes Wort mit einem eingebauten Fehler auf den Rücken geschrieben. Das andere Kind muss nun erklären wie man das Wort richtig schreibt und welcher Fehler gemacht wurde (Seyffert, 2010).

5.2.6 Fantasiereisen und Traumreisen

Fantasiereisen verbessern die Entspannungsfähigkeit, die Vorstellungskraft und Kreativität sowie das Konzentrationsvermögen des Kindes. Die Geschichten werden ganz ruhig und langsam vorgelesen, um den Kindern Zeit für ihre individuellen Vorstellungen zu geben. Sie beschreiben Naturbilder, einen Strand, einen Waldweg, einen See oder ähnliches. Die Kinder beschäftigen sich mit ihrer inneren Wahrnehmung, was sie zu tiefer Entspannung führt (Erkert, 2011; Friebe, 2015).

Zum besseren Verständnis wurden die nachfolgenden Fantasiereisen in der „Du“-Form geschrieben, um die Kinder direkt anzusprechen.

Strandspaziergang

Lege oder setze dich bequem hin. Schließe deine Augen. Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief ein und langsam wieder aus. Stell dir nun in deinen Gedanken vor, du bist an einem schönen, weißen Sandstrand. Das kann auch ein Strand sein, an dem du selber schon einmal warst. Beobachte das Meer und die großen Wellen. Achte auch auf Dinge, die sich am Wasser abspielen. Vielleicht entdeckst du ein großes Kreuzfahrtschiff, einen Tanker, ein Segelboot oder eine Luftmatratze. Spaziere nun gedanklich barfuß den Strand entlang. Spüre wie das Meerwasser auf deine Füße schwappt und zwischen deinen Zehen der Sand hervorkommt. Vielleicht kitzelt es sogar ein bisschen. Genieße diesen Moment eine Weile. Das angenehme Gefühl verteilt sich in deinem ganzen Körper. Plötzlich entdeckst du am Himmel einen bunten Heißluftballon. Doch er ist leer. Das ist deine Chance ihm alle negativen Empfindungen und Erlebnisse, die du heute verspürt hast, mitzugeben. Wenn du willst kannst du auch unangenehme Gefühle der letzten Zeit hineinpacken. (2 Minuten Pause) Schau zu, wie sich der Ballon immer weiter von dir entfernt. Alles, was dich belastet, wird weggeschickt und geht auf eine Reise. (1 Minute entspannte Musik aufdrehen) Beobachte ihn so lange bis du ihn gar nicht mehr siehst. Das Meerwasser, das deine Füße bedeckt, hast du gar nicht mehr gespürt. Es versickert im Sand, genauso wie deine Atmung im Körper. Genieße das Meeresrauschen, die warmen Sonnenstrahlen und die Ruhe am einsamen, menschenleeren Strand. Komme nun langsam wieder zurück in diesen Raum. Öffne deine Augen, strecke deine Arme und Beine aus und setz dich aufrecht hin.

Als Anschluss an eine Fantasiereise sollte immer eine kurze Reflexionsrunde erfolgen. Leitende Fragen könnten nach dieser Geschichte beispielsweise sein: Wie hat es dir am Meer gefallen? Hast du den bunten Heißluftballon entdeckt? Konntest du deinen Ballast mitgeben? (Stöhr-Mäschl, 2010)

Rate mal, wer ich bin! – ein Fantasiereiserätsel

Die Kinder können diese Übung in einer angenehmen Position - im Liegen oder im Sitzen - durchführen. Am besten schließen sie dazu die Augen. Der nachfolgende Text wird langsam vorgelesen, einige Pausen werden eingebaut. Die Kinder werden gebeten die Lösung bis zum Schluss für sich zu behalten. Im anschließenden Sitzkreis erzählen die Kinder von ihren Erfahrungen und Empfindungen als Ritter. Als Abschluss können die Kinder ihre Ritterrüstung in Form einer Selbstmassage putzen oder sich gegenseitig abscrubben.

Du bist ein Mann. Du trägst keine Hosen und T-Shirts, sondern eine ganz spezielle Rüstung, die sehr wertvoll ist. Dein Kopf wird durch einen Helm geschützt. An deinem Oberkörper hängt ein schweres Kettenhemd, das von einem Brustpanzer bedeckt ist. Darüber trägst du deinen Waffenrock, auf dem ein großes Wappen abgebildet ist. Deine Gliedmaßen sind ebenfalls geschützt durch Eisen. In dieser Rüstung siehst du sehr mächtig aus. Die Leute bewundern dich und jubeln dir zu. Genieße es noch ein bisschen diese Rüstung zu tragen. Hast du erraten wer du bist? Komm langsam zurück, streck dich und gähne ein paar Mal. Öffne jetzt die Augen (Bläsius, 2015a).

Mein geheimer Ruheplatz

Setz dich ganz bequem auf deinen Sessel. Konzentriere dich auf deinen Atemrhythmus. Atme ganz tief durch die Nase ein und puste die Luft beim Ausatmen aus deinem Mund. Wiederhole das viermal. Erwinnere dich nun an einen Ort, an dem du dich pudelwohl gefühlt hast. Vielleicht liegt das auch schon etwas länger zurück. (1 Minute Pause) Es kann ein Platz in deinem Zuhause, in eurem Garten oder auch ein Urlaubsort sein, die Aussicht auf eine wunderschöne Landschaft oder zum Beispiel der Blick von der Luftmatratze in die vorbeiziehenden Wolken. Suche dir nun deinen eigenen Ruheplatz aus und stell dir vor du bist jetzt dort. (1 Minute Pause) Du schaust dich dort um. Gibt es noch jemanden an diesem Ort oder bist du ganz alleine? Was kannst du alles sehen? Gibt es spezielle Gerüche, die du erschnuppern kannst? Lausche mal – welche Geräusche nimmst du wahr? Warum ist dieser Platz so besonders für dich? Erkunde deine Umgebung ganz genau. (2 Minuten entspannte Musik aufdrehen) Schau dich noch ein letztes Mal gut um. Verabschiede dich von dem Ort und komme ganz langsam wieder zurück in den Raum. Atme tief ein und öffne deine Augen. Strecke und räkle dich in alle Richtungen.

Auch nach diesem Erlebnis sollten Rückmeldungen von den Kindern eingeholt werden: Hast du einen schönen Ort gefunden? Was war so besonders an dem Ort? Willst du wieder einmal dorthin? Warst du ganz alleine dort oder mit anderen Leuten? (Stöhr-Mäschl, 2010)

Weitere Fantasiereisen finden sich in zahlreicher Fachliteratur wieder. Die Geschichten können 1:1 übernommen werden und sollten langsam und ruhig vorgelesen werden.

5.2.7 Entspannungsübungen auf dem psychomotorischen Turngerät „Airtramp“

Beim Airtramp handelt es sich um ein riesiges Luftkissen, ähnlich einem Trampolin. Je nach Größe des Geräts können 10-15 Kinder gleichzeitig darauf hüpfen, toben und spielen. Zu beachten ist jedoch, dass alle Seiten durch Matten abgesichert sind (Köckenberger & Gaiser, 2009).

Nun folgen ein paar Übungen, die gezielt zur Entspannung verhelfen. Manchmal bietet es sich an, etwas Luft aus dem Airtramp zu lassen, damit die Unterlage noch weicher wird (Gerling, Becker & Mönnikes, 2014).

Ohren auf – akustische Signale bewusst wahrnehmen

Ein Kind geht bzw. hüpft vorsichtig mit geschlossenen Augen über das Airtramp und versucht die Mitte des Airtramps zu finden. Dabei helfen akustische Signale, die von Kindern an den Seiten gegeben werden (Köckenberger, 2010).

Springende Roboter

Alle Kinder schlüpfen in die Rolle eines Roboters und springen auf dem Airtramp herum. Wenn ein Kind hinfällt oder ein zweites Kind berührt, muss es sofort in die Reparaturwerkstatt. Diese befindet sich am Rand des Airtramps auf einer Matte. Hier muss das Kind die Augen schließen und auf Nachfrage des Mechanikers oder der Mechanikerin drei Körperstellen blind ertasten, benennen und zeigen können. Dann darf der reparierte Roboter wieder zurück auf das Airtramp (Köckenberger & Gaiser, 2009).



Freeze

Die Kinder begeben sich alle auf das Airtramp. Ein Kind bestimmt nun die Fortbewegungsart – laufen, hüpfen, krabbeln. Auf ein Signal – Musikstopp, Klatschen, Trommeln – erstarren die Kinder sofort in ihrer Position. Denn ein gefährliches Tier schleicht herum, das nur auf Bewegung reagiert. Sobald die Gefahr vorbei ist, signalisiert die Spielleitung den teilnehmenden Kindern, dass sie sich weiterbewegen dürfen. Nun übernimmt ein anderes Kind die Entscheidung über die Bewegungsart (Köckenberger, 2010).

Variation Gewitter: Alle Kinder springen in eigenem Tempo auf dem Airtramp ohne einander zu berühren. Die Spielleitung sendet ein Signal aus – Händeklatschen oder Trommelklopfen – woraufhin alle Kinder umfallen bzw. erstarren. Wenn sanfte Regentropfen hörbar sind – auf der Trommel mit den Fingernägeln tippen – dürfen die Kinder wieder weiter hüpfen (Köckenberger & Gaiser, 2009).

Ballexperimente

Ein großer Pezziball wird auf das Airtramp gelegt. Darauf darf sich nun ein Kind platzieren. Der Ball wird sanft bewegt oder gewippt. Erschwert wird die Aufgabe, wenn das Kind auf dem Ball kniet, sitzt oder sogar steht. Auch eine rollende Bewegung des Balls ist möglich, wenn das darauf kniende Kind wie ein Käfer eine Krabbelbewegung imitiert. Kinder, die mehr Action wollen, können Anlauf nehmen, in Bauchlage am Ball landen und sich dann

sanft vorwärts rollen lassen, bis wieder ein Kontakt zum Airtramp besteht. Kinder, die taktil eher unterempfindlich sind, können sich auf das Airtramp legen, während der Ball – mit variierendem Druck - sanft über das Kind gerollt wird (Köckenberger, 2010).

Träumelein

Die Kinder legen sich mit dem Rücken auf das Airtramp. Alternativ kann eine große, dicke Luftmatratze verwendet werden. Sie können eigenständig Schwingungen erzeugen oder lassen sich von der Übungsleitung herumwippen. Denn auch vom Rand des Airtramps können Bewegungen geschaffen werden. So nehmen mehrere Kinder gleichzeitig die wohltuende Schaukelbewegung am Airtramp wahr (Beudels et al., 2013).

Eine rasante Schiffsreise

Die Kinder gehen paarweise zusammen und stellen sich eine Schifffahrt am offenen Meer vor. Ein Kind legt sich auf den Rücken, das andere steht knapp daneben und bringt das Airtramp durch leichtes Wippen in Bewegung. Das liegende Kind darf bestimmen, ob eher in der Nähe des Kopfes, der Beine oder der Körpermitte gewippt werden soll. Mal sind die Bewegungen heftiger und die Kinder heben leicht ab, da große Wellen entstehen und ein Gewitter aufzieht, dann werden sie wieder ruhiger. Plötzlich erfolgt ein abruptes, abbremsendes Wippen, denn das Schiff ist gerade an einem Eisberg bzw. Wal angestoßen (Köckenberger, 2010).

Märchenwald

Es hat sehr stark geregnet, wodurch ein riesiger Baum gewachsen ist. Den kleinen Kobolden im Wald gefiel das aber gar nicht. Ein Kind verwandelt sich in diesen Baum und stellt sich fest verwurzelt in die Mitte des Airtramps. Alle anderen Kinder sind nun die Kobolde. Sie springen wild um den Baum herum, um ihn zu Fall zu bringen. Dabei dürfen sie ihn jedoch nicht berühren. Nach einer Minute werden die Kobolde sehr müde, legen sich um den Baum herum und ruhen sich kurz aus. Auf ein Signal der Spielleitung – Händeklatschen oder Trommeln – werden die Rollen gewechselt und ein anderes Kind wird zum Baum (Köckenberger & Gaiser, 2009).

Höhle erforschen

Das Besondere am Airtramp, im Gegensatz zu einem normalen Trampolin, ist der luftgefüllte Raum, der den Kindern vielfältige Entdeckungsmöglichkeiten bietet. Eine große Öffnung ermöglicht das Betreten des Innenlebens eines Airtramps. Hier können die Kinder herumkrabbeln, die Höhle erkunden, sich zurückziehen und ausruhen oder einfache Fangspiele ausprobieren. Als



Mutprobe könnten die Kinder sich hinlegen und während dem Entweichen der Luft darauf warten, dass der obere Teil des Airtramps auf sie herabsinkt. Wenn das erste Kind „Stopp“ ruft, wird wieder Luft hineingelassen (Köckenberger, 2010).

Entspannung pur

Im Prinzip können alle Entspannungsübungen, die auf dem Boden durchgeführt werden, auch auf dem Airtramp erfolgen. Das Lauschen von Fantasiereisen - liegend auf dem Airtramp - ist ebenfalls eine tolle Erfahrung für die Kinder.

Des Weiteren können auch bewusste Atemübungen erfolgen. Dazu legen sich die Kinder auf den Rücken, schließen ihre Augen und beobachten gezielt ihre tiefe Ein- und Ausatmung. Wenn die Hände am Bauch platziert werden, wird das Füllen des Bauchraums beim Einströmen der Luft noch bewusster wahrgenommen. Nun können auch die Arme seitlich abgelegt werden, der Körper wird immer schwerer und in die Matte gedrückt.

Als Stundenausklang beim Abbauen des Airtramps und nach dem Öffnen aller Ventile können die Kinder entspannt darauf liegen bleiben und helfen der Luft dadurch, schneller zu entweichen. Dabei sollen sie beobachten mit welchem Körperteil sie zuerst am Boden aufkommen (Gerling et al., 2014).

Aufzug

Das Gegenteil vom oben beschriebenen Stundenausklang wird erfahrbar, wenn alle Kinder gut verteilt am Airtramp am Boden liegen, bevor die Luft eingelassen wird und es sich langsam aufbläst. Die Kinder fahren so ganz langsam in die Höhe, wie bei einem Aufzug. Für erfahrene oder sehr mutige Kinder kann dieser Prozess auch im Stehen erlebt werden. Möglich wäre auch eine sternenförmige Anordnung der liegenden Kinder. Dadurch würde sich eine Mulde bilden, in die die Kinder während des Aufblasens hineinrutschen. Wenn sie sich dabei auch noch die Hand halten, wird das Gemeinschaftsgefühl zusätzlich verstärkt. Es kann auch mit dem Öffnen und Schließen der Ventilöffnung gespielt werden, wodurch ein angenehmes Wiegen spürbar ist (Köckenberger, 2010).

Belastung

Die Kinder begeben sich unter das aufgeblasene Airtramp. Als kleine Hilfestellung beim Durchkriechen können Schaumstoffteile, Matten oder andere Hindernisse daruntergelegt werden. Ihre Aufgabe ist es, gemeinsam durch diesen Dschungel ans andere Ende zu gelangen. Auf diesem Weg dürfen sie sich auch kurz ausruhen. Dazu legen sie sich auf den Rücken und versuchen gemeinsam mit den Füßen das Airtramp leicht nach oben zu drücken bzw. auf und ab zu wippen (Köckenberger, 2010).

6 Diskussion

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengetragen, die anfangs formulierten Forschungsfragen beantwortet und anschließend diskutiert. Weiterführende Fragen werden präsentiert, geben einen Ausblick und zeigen die Grenzen aller Möglichkeiten auf.

Die vorliegende Masterthesis befasste sich mit der Frage inwieweit sich die Entspannung auf ein lernförderliches Klima in der Schule auswirken kann und welchen Stellenwert sie bei der kindlichen Entwicklung einnimmt. Ziel der Arbeit war das Vorstellen von methodischen Zugängen, um Kinder altersgerecht zur Entspannung zu führen. Die Entspannung wurde als wichtiges Element in der Psychomotorik hervorgehoben, ihre Ziele und Wirkungen erläutert. Die vielfältigen Beispiele zeigen die enorme Spannbreite der Thematik und ihre kindgerechte, erlebnisorientierte Umsetzung.

Zuerst liegt der Fokus darauf, welchen Stellenwert die Entspannung im Kindesalter einnimmt und inwiefern die Psychomotorik hierbei unterstützen kann.

Ob Kinder im Volksschulalter tatsächlich schon Entspannungskurse benötigen, ist umstritten. Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2015 spricht jedoch von alarmierenden Zahlen. Sie fand heraus, dass bereits jedes sechste Kind unter Stress leidet. Als Hauptursache werden die hohen Ansprüche der Eltern und der eingeschränkte Freiraum zur Selbstbestimmung angeführt (Draxler-Zenz, 2017). Somit erhöht sich auch die Anfälligkeit für psychosomatische Erkrankungen. Unumstritten ist, dass jedes Kind ein grundlegendes Bedürfnis nach ausreichend Bewegung hat. Genauso bedeutsam sind aber auch Ruhemomente. Der natürliche Spürsinn des Kindes, sich im Moment zu verlieren und versunken im Spiel zu sein, geht durch die Schnelllebigkeit und den frühen Leistungsdruck zunehmend verloren. Deshalb wird Entspannung gebraucht, um das Erlebte in Ruhe verarbeiten zu können. Denn die permanente Reizüberflutung der mediatisierten Welt belastet den Körper und macht es unmöglich, all das Gesehene und Gehörte aufzunehmen (Baisch-Zimmer & Petrig, 2011; Köckenberger & Gaiser, 2009).

Diese Arbeit appelliert an Institutionen wie Kindergärten und Schulen und soll aufzeigen, wie notwendig die Integration von Entspannungseinheiten und Rückzugsmöglichkeiten ist. Es muss präventiv – im Sinne der Gesundheitsförderung – den individuellen Bedürfnissen der Kinder Rechnung getragen werden. Sie brauchen Auszeiten zwischen ihren vollgestopften Terminkalendern sowie den hohen Erwartungen der Gesellschaft. Der Trieb nach Bewegung und auch Ruhe muss durch einen kindgerechten, spielerischen und erlebnisorientierten Zugang gestillt werden, um die Gesamtpersönlichkeit optimal zu fördern sowie die Kreativität und die Fantasie anzuregen (Erkert, 2011; Wedra & Greiner-Burkert, 2014).

Die Psychomotorik rückt den Menschen als ganzheitliches Subjekt in den Mittelpunkt. Sie setzt einen großen Fokus auf die Selbst- und Körpererfahrung. Gerade bei Entspannungsthemen spielen sie eine sehr entscheidende Rolle, da neben der kinästhetischen Wahrnehmung auch ganz gezielt die Ich-Kompetenz erweitert wird. Die Kinder beschäftigen sich intensiv mit sich selbst und ihrem Körper. Durch die bewusste Körperwahrnehmung und dem damit verbundenen Aufbau eines positiven Selbstbilds und Selbstvertrauens gewinnen die Kinder immer mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und lernen sich selbst zu akzeptieren. Bei Gruppenaktivitäten treten sie in Kontakt mit anderen Menschen und müssen dabei respektvoll miteinander umgehen, Empathie zeigen und die Bedürfnisse des Gegenübers wahrnehmen und angemessen darauf reagieren. Im erweiterten Sinn wird demnach auch die Sozialkompetenz angesprochen. Es lässt sich also festhalten, dass die Psychomotorik ein sehr interessantes Anwendungsfeld für kindliche Entspannungsübungen darstellt (Fischer, 2009; Zacherl, 2016).

Nachstehend folgt die Erläuterung, wie Entspannung auf ein lernförderliches Klima in der Schule wirkt.

Der Einfluss der Entspannung auf ein lernförderliches Klassenklima lässt sich ganz einfach erklären. Anhand der – in der Arbeit beschriebenen – psychischen Wirkungen der Entspannung wird deutlich, dass die innere Ausgeglichenheit auf viele Bereiche des Schulalltags positiv wirkt. Neben der Anregung von Kreativität und Fantasie fördern einfache Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen zunehmend die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit. Bei entspannt spielenden Kindern, die sich zwischendurch Auszeiten gönnen, kann also kaum von Zeitverschwendung die Rede sein, wenn sie längerfristig zu einer Steigerung des Lernumfangs, des Erfolgs und einer erhöhten Lernbereitschaft führen. Entspannung kann das Lernen zwar nicht ersetzen, legt aber die Basis für eine verbesserte Informationsverarbeitung und Gedächtnisleistung. Sie bereichert den Schulalltag, erleichtert das Lernen und führt zu mehr Ausdauer (Erkert, 2011; Haberer, 2010; Kaltwasser, 2008; Ohm, 2017; Quante, 2015).

Kinder im Volksschulalter sind sehr aufnahmefähig und erbringen dadurch enorme Lernleistungen. Ein entspanntes Kind lernt viel entspannter. Wenn dem Kind die Vorteile von Entspannungsmethoden bereits früh bewusst werden, kann es als Erwachsener darauf zurückgreifen und mit den täglichen Strapazen wie Termin- und Leistungsdruck besser umgehen. Daher sollten sich Kinder ein großes Repertoire und viel Erfahrung mit den unterschiedlichsten Entspannungsmethoden aneignen, um bei Bedarf selbstverantwortlich förderliche Stillemomente im Alltag einsetzen zu können (Erkert, 2011; Quante, 2015).

Auch im Lehrplan der Volksschule wurde die Notwendigkeit nach Ruherlebnissen erkannt, wodurch vereinzelte Formen der Entspannung bereits ihren Platz fanden. Jedoch wird eher sehr konkret auf Übungen aufmerksam gemacht, bei denen die Kinder bewusst die Anspannung und Entspannung spüren. Dass Entspannung jedoch viel weitreichender und allgemeiner aufgefasst werden kann, wird nicht hervorgehoben. Durch die zunehmende Mediatisierung und die hohen Anforderungen an die Kinder wird der Bedarf in den nächsten Jahren noch weiter steigen, weshalb ein Umdenken in den Bildungsplänen notwendig wird (Wolf, 2012).

Der nächste Abschnitt handelt von der praktischen Umsetzung von psychomotorischen Entspannungsangeboten für Kinder in der Volksschule.

Wie eingangs erwähnt, boomt der Entspannungsmarkt immer mehr. Da klassische Entspannungsmethoden, wie sie für Erwachsene bekannt sind, nicht so einfach für Kinder anwendbar sind, bedarf es einer motivierenden und spielerischen Zugangsweise. Wenn Menschen mit dem Wort Entspannung in Kontakt kommen, wird oft an stilles Sitzen, Meditieren, Yoga oder Autogenes Training gedacht. Die zugrunde liegende Masterarbeit zeigt auf, dass das Thema noch vielschichtiger betrachtet werden kann. Ein breites Spektrum an Spielen zum Wechsel von Anspannung und Entspannung, die behutsam an das Thema heranzuführen über Wahrnehmungsübungen, Atem- und Stilleübungen, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen bis hin zu klassischen Techniken wie spielerischen Körpermassagen oder Fantasiereisen geben dabei einen guten Überblick. Um auch die psychomotorische Verknüpfung aufzuzeigen, wurden vielfältige Entspannungsübungen auf dem psychomotorischen Gerät Airtramp ausgearbeitet (Köckenberger, 2010; Quante, 2015).

Die idealen Rahmenbedingungen für eine Entspannungseinheit wird es im Setting Schule nie geben, da die Gruppe relativ groß, die Räumlichkeiten nur eingeschränkt nutzbar und die Geräuschkulisse nie ganz regulierbar ist. Genau hier setzt diese Arbeit an. Sie zeigt auf wie unkompliziert und einfach kurze Stillemomente oder Ruherlebnisse im Schulalltag eingesetzt werden können. Dabei bedarf es weder eines speziellen Materials noch bestimmter Räumlichkeiten. Die meisten Übungen können auch sitzend im Klassenraum oder spontan im Freien umgesetzt werden (Krowatschek & Reid, 2011).

Zu guter Letzt folgt ein Ausblick für mögliche Umgestaltungen in der Ausbildung, im Fortbildungsangebot, in Bezug auf die genutzten Räumlichkeiten sowie die Einbeziehung der Eltern.

Die rasante Entwicklung der letzten Jahre wirft nun die Frage auf, wie es in Zukunft weitergehen soll. Die Integration von vielfältigen psychomotorischen Entspannungsübungen in den Schulalltag setzt eine Sensibilisierung für Pädagoginnen und Pädagogen sowie eine

Änderung der Bildungspläne voraus. Die Leistungsanforderungen und der Stress bei Kindern müssen vermindert werden bzw. sollten sie Strategien erhalten, um besser damit umzugehen. Auch das Stresslevel und die Erwartungen an die pädagogischen Fachkräfte steigt nahezu ins Unermessliche. Neben sekretariellen Aufgaben werden auch psychologische Ratschläge von Eltern eingefordert. Viele Lehrer und Lehrerinnen übernehmen Aufgaben eines therapeutischen Personals. Disziplinierungen stehen an der Tagesordnung, die Wissensvermittlung wird zweitrangig. Es sollte daher ein breiteres Spektrum an Entspannungsseminaren und Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer angeboten werden, um diesem Druck standhalten zu können. Auch Pädagogen und Pädagoginnen müssen lernen abzuschalten und mit den ihnen gestellten Aufgaben fertig zu werden. Wenn im Bereich der Entspannung viel Selbsterfahrung gesammelt wird, kann einerseits der eigene Unterricht gelassener geführt werden, da man gelernt hat innerlich zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Andererseits lässt sich aus der Bandbreite viel Wissen für die Kinder adaptieren, um auch ihnen schon früh passende Methoden anzueignen, um zu entspannen und vom stressigen Alltag Abstand zu nehmen (Kaltwasser, 2008).

Auch die Psychomotorik sollte im pädagogischen Bereich vermehrt Anwendung finden und Einzug in die Lehrerausbildung und die Lehrpläne erhalten. Sie geht vom Menschen mit seinen individuellen Stärken und Schwächen aus. In der heutigen Zeit, in der Integration und Inklusion großgeschrieben wird, bedarf es genau so einer Sicht des Menschen, um allen Kindern mit ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden (Zimmer, 2012a).

Ein besonderer Fokus könnte auch auf die Umgestaltung der Räumlichkeiten gelegt werden. Das niederländische Konzept „Snoezelen“ hat sich ganz gezielt damit beschäftigt, welche Faktoren für Ruhe und Entspannung in einem Raum sorgen. Alle Sinnesreize sollen angeregt und die sensitive Wahrnehmung verbessert werden. Ein Snoezelen-Raum zeichnet sich durch eine reizarme Gestaltung, weiße Farben, bequeme Sitz- und Liegelandschaften und ausgewählte Entspannungsmusik aus. Auch wohlriechende Düfte können eingesetzt werden, um durch Schnuppererfahrungen den Riechsinn anzuregen. Durch die weiße Farbe des Raumes können unterschiedliche Lichtquellen visuelle Effekte an die Wand projizieren, die zum Träumen einladen und die Seele baumeln lassen. Ziel von Schulen sollte es sein, jedem Kind ebenfalls – wenn auch nicht in solch ausgeprägter Form – eine solche Rückzugsmöglichkeit zu bieten (Brehmer, 2001; Günther, 2011).

Ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt liegt in der Elternarbeit. Aufklärende Gespräche über die zu hohen Leistungsansprüche, den vollen Terminkalender und das Hetzen von einer Aktivität zur nächsten müssen den Eltern zu bedenken geben. Vielmehr sollten sie sich überlegen, wie sie ihr Kind entlasten können, um keinen Stress auszulösen bzw. wie sie es

vermeiden, den eigenen Stress und die Hektik auf das Kind zu übertragen. Statt vom Musikunterricht zur Sportgruppe zu eilen und abends womöglich auch noch die Hausübungen fertig zu stellen, sollten den Kindern nachmittags bewusst Freiräume eingeräumt werden. Sie benötigen all diese Zusatzangebote meist nicht und nehmen oft nur daran teil, um die Eltern zufrieden zu stellen. Einen Nachmittag im Park zu verbringen, die Kinder auf Bäume klettern zu lassen oder mit Sand und Wasser herumzuexperimentieren gibt ihnen die natürlichen Spielräume zurück, die sie wirklich brauchen. Unter dem Motto „Weniger ist mehr!“ sollten Nachmittage und Wochenenden strukturiert sein (Draxler-Zenz, 2017; Naschwitz-Moritz, 2000).

Abschließend kann festgehalten werden, dass es mit der vorliegenden Masterarbeit und der damit verbundenen Ausarbeitung von psychomotorischen Entspannungseinheiten für Kinder gelungen ist, die Entspannung als bedeutsames Medium in der Schule anzusehen.

7 Zusammenfassung

Die Bedeutung der Entspannung für die kindliche Entwicklung und ihre Auswirkungen auf ein lernförderliches Klassenklima sowie die Ausarbeitung psychomotorischer Entspannungsangebote standen im Zentrum der vorliegenden Masterthesis.

In der Einleitung wird bereits deutlich, wie groß die Notwendigkeit nach Entspannungseinheiten im Schulalltag ist. Denn die virtuelle Realität, die permanente Beschallung durch künstliche Klangquellen, die vorgefertigten Spielzeuge sowie die fremdbestimmten Spielplätze lassen dem Kind nur wenig Freiraum für fantasievolles, spontanes Spielen. Die vielen unverarbeiteten Eindrücke führen zu geistig-seelischen Spannungszuständen, die oft zu psychosomatischen Störungen führen (Erkert, 2011).

Die Psychomotorik, in Österreich auch unter dem Synonym Motopädagogik bekannt, stellt ein sehr breites Fachgebiet dar, dem – je nach Betrachtungsweise – unterschiedliche Definitionen zu Grunde liegen. Ein gemeinsamer Ansatzpunkt lässt sich jedoch in der engen Verknüpfung von körperlichem Erleben und affektiven Vorgängen finden. In der Psychomotorik steht das Kind mit all seinen Stärken und Schwächen im Zentrum der Bemühungen. Durch eine ganzheitliche Förderung werden über das Medium Bewegung die Ich-, Sach-, und Sozial-Kompetenz erweitert. In den Vordergrund rücken das selbständige Tun, der Aufbau eines positiven Selbstkonzepts und die Stärkung des Selbstbewusstseins (Fischer, 2009; Reichenbach, 2010).

Die Entspannung wird als wesentliches Element in der Psychomotorik angesehen. Besonderer Wert wird auf die Förderung der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung gelegt. Denn liebevolle Berührungen rufen Glücksgefühle hervor, die wiederum auf das Selbstwertgefühl des Kindes positiven Einfluss nehmen. Bei einer Massage mit einem Partner oder einer Partnerin werden zusätzlich die Empathie und die nonverbale Kommunikation geschult (Bestle-Körfer, 2014a; Zacherl, 2016).

Die Definition des Entspannungsbegriffs lässt ebenfalls verschiedene Blickwinkel zu. Sie beschreibt einen Wohlfühlzustand, in dem körperliche und geistige Anspannungen gelöst werden und dient somit als Gesundheitsvorsorge (Zimmer, 2013). Psychische Effekte zeigen sich im emotionalen, kognitiven und behavioralen Bereich. Die Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sowie die Verbesserung der Informationsverarbeitung und der Gedächtnisleistung wirken sich positiv auf ein lernförderliches Klima aus. Außerdem kann eine Reduktion der motorischen Unruhe und ein ausgeglicheneres Verhalten beobachtet werden. Auf körperlicher Ebene zeigt sich eine Reduktion der wahrgenommenen, äußeren Reize und der Muskelspannung, eine Verminderung der Herzschlagfre-

quenz sowie eine Abnahme und Stabilisierung der Atemfrequenz. All diese positiven Wirkungen heben die Wichtigkeit eines harmonischen Wechselspiels zwischen Aktivität und Entspannung - im Sinne der Vorbeugung gesundheitlicher Schäden und des Wohlbefindens - hervor (Hampel & Petermann, 2017; Köckenberger, 2008; Quante, 2004).

Aus dem natürlichen Rhythmus des Lebens von Schlaf und Aktivität und den eingangs erläuterten Stressfaktoren lässt sich die Bedeutsamkeit der Entspannung für die kindliche Entwicklung ableiten (Petermann, 2014; Reeker-Lange et al., 2010). Grundsätzlich muss jedoch zwischen zwei Arten von Stress differenziert werden, da es auch guten Stress gibt, der wichtig für die Weiterentwicklung eines Individuums ist (Glaschke & Fitzner, 2012; Ohm, 2017).

Ein Exkurs ins Setting Volksschule zeigt auf, inwieweit Entspannung bereits in den Lehrplänen verankert ist und welche Verknüpfungen zur Psychomotorik erkennbar sind. Überraschend konnte festgestellt werden, dass die Entspannung bereits in vielen Bereichen der Bildungspläne Einzug gehalten hat. Das Thema setzt eine Rhythmisierung des Unterrichts voraus, wobei Leistungssituationen und Pausen in einem ausgewogenen Wechselspiel stehen sollten. Meist geht es darum, Auszeiten zu schaffen und den Wert der Erholung für die eigene Gesundheit zu erkennen. Erfreulicherweise finden sich auch erste Ansätze der Psychomotorik wieder in Form von bewussten Körperwahrnehmungsübungen, der Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit, dem Aufbau von Selbstvertrauen und einem positiven Selbstbild sowie Übungen zum Körperschema und dem Ausloten dessen Grenzen (Fessler, 2013; Wolf, 2012).

Die Herausforderungen im Schulalltag wie beispielsweise die große Kinderanzahl, Stresssituationen wie Konflikte, Leistungsdruck und Prüfungsangst, Disziplinprobleme, die räumlichen Ressourcen und das Zeitmanagement erfordern die durchdachte, methodisch-didaktische Planung einer Entspannungseinheit (Krowatschek & Hengst, 2014; Seyffert, 2011). Die Prinzipien der Bedürfnisorientierung, der Sinnhaftigkeit und der Erlebnisorientierung müssen Berücksichtigung finden. Eine Atmosphäre gegenseitiger Akzeptanz und Wertschätzung sowie des Vertrauens bilden eine gute Basis für das Gelingen einer Entspannungseinheit. Es darf kein Zeit- und Leistungsdruck spürbar sein, Emotionen dürfen jederzeit freien Lauf gelassen werden. Weiters spielt die Freiwilligkeit der Teilnahme eine große Rolle. Das konsequente Üben hilft bei der Einprägung der Abläufe und ermöglicht, sie auch im Alltag flexibel einsetzen zu können (Draxler-Zenz, 2016; Krämer-Stamm, 2009; Prüver, 2012). Methodisch ist es sinnvoll, die Entspannungsübungen als Rituale in den Unterricht einzubetten. Eine positive Einstellung der Lehrkraft vermittelt auch den Kindern, dass es sich bei der Stille um einen positiven Prozess handelt. Die Gefahr ist jedoch, dass viele Lehrpersonen Entspannungsübungen als Disziplinierungsmaßnahme anwenden, wodurch

die eigentliche Wirkung verfehlt und die Einstellung der Kinder dazu schnell ins Negative gewandelt wird (Erkert, 2011; Quante, 2015).

Wenn ein Blick auf die Klassifizierung der kindlichen Entspannungstechniken geworfen wird, fällt auf, dass anhand der Wirkungszugänge zwischen imaginativen, körperbezogenen und kognitiven Verfahren unterschieden werden kann. Zu den imaginativen Techniken zählen Fantasiegeschichten und Traumreisen, unter die sensorischen können die Progressive Muskelentspannung und spielerische Körpermassagen eingeordnet werden. Das Autogene Training und die Meditation sprechen die Kognition an. Am kindgerechtesten erscheinen körperbezogene Verfahren, die mit imaginativen Einflüssen kombiniert werden können. Um die ideale Übung auszuwählen bedarf es einiger Faktoren. Die Wahl hängt sowohl von den Vorerfahrungen der Kinder, als auch den Kenntnissen der Lehrkraft ab. Ziel aller Verfahren ist eine ganzheitliche, also physische und psychische Entspannung (Günther, 2011; Schönrade, 2004; Zimmer, 2013).

Die in Kapitel 4.5 dargestellte Entspannungspyramide zeigt die methodische Abfolge von kindgemäßen Entspannungsverfahren. Demnach sollten zu Beginn lustvolle Spiele zum Wechsel von Anspannung und Entspannung langsam an das Thema heranführen. Einfache Wahrnehmungsspiele und Stilleübungen bilden die nächsthöhere Ebene. In der Volksschule bieten sich außerdem spielerische Körpermassagen mit und ohne Material an. Einen höheren Anspruch stellen Fantasiereisen, die die Vorstellungskraft und die Orientierung nach innen voraussetzen. Klassische und systematische Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Meditation und Progressive Muskelentspannung verlangen ein gutes Vorwissen und viel Selbsterfahrung von Seiten der Lehrperson (Kolb, 1995; Pirnay, 2004; Quante, 2000).

Zum Gelingen all dieser Übungen lohnt es sich, einen Blick auf die Rahmenbedingungen zu werfen. Bestimmte Regeln sollten eingehalten, eine Ritualisierung vorgenommen, der Umgang mit Störungen durchdacht, die Zeitplanung und Raumgestaltung strukturiert und die Rolle der Übungsleitung hinterfragt werden (Haberer, 2012; Krowatschek & Reid, 2011; Naschwitz-Moritz, 2000; Portmann, 2014; Seyffert, 2015).

Auch im praktischen Teil der Arbeit erfolgte die Berücksichtigung der oben angeführten Klassifizierung, weshalb den kindgerechten, erlebnisorientierten Verfahren besondere Beachtung geschenkt wurde. Beginnend bei einfachen Spielen zum Wechsel von An- und Entspannung, über Wahrnehmungsspiele, Atem- und Stilleübungen, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen bis hin zu spielerischen Körpermassagen mit und ohne Material sowie Fantasiereisen wurden vielfältige Übungen aufbereitet. Die enorme Bandbreite an

Entspannungsübungen zeigt sich auch im letzten Unterkapitel, bei dem Entspannungsübungen auf dem psychomotorischen Gerät Airtramp zusammengefasst wurden (Bläsius, 2015a; Köckenberger, 2010; Müller & Petzold, 2014; Stöhr-Mäschl, 2010; Wingert et al., 2015).

Abschließend kann festgehalten werden, dass die Entspannung und die Psychomotorik zwar schon ansatzweise in den Bildungsplänen verankert sind, aber eine detailliertere Ausführung und mehr Beachtung wünschenswert wären.

Literaturverzeichnis

- Adams, S. (2015). *Fünf Minuten Fantasiereisen. 55 x Entspannung für Unterricht und Jugendarbeit*. München: Don Bosco.
- Anders, W. (2004). (Ent)Spannende Berührungen. Erleben-Genießen-Weitergeben. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Wahrnehmen. Bewegen. Lernen. Kindheit in Bewegung* (S. 264-268). Schorndorf: Hofmann.
- Baisch-Zimmer, S. (2017). *Entspannungsmomente für Schülerinnen und Schüler. Kraft und Ruhe im Unterricht finden*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. A. (2011). *Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Beins, H. J. & Cox, S. (2002). „Die spielen ja nur!“ *Psychomotorik in der Kindergartenpraxis* (2. Auflage). Dortmund: borgmann.
- Bestle-Körfer, R. (2014a). *Das Kindergartenentspannungsbuch. Ruhespiele für einen entspannten Kitaalltag*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Bestle-Körfer, R. (2014b). *Das Krippenkinderentspannungsbuch*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Beudels, W., Lensing-Conrady, R. & Beins, H. J. (2013). *...das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis* (11. Auflage). Dortmund: borgmann.
- Biermann, I. (2011). *Spiele zur Wahrnehmungsförderung* (2. Auflage). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Bläsius, J. (2015a). *Entspannungsspiele für Jungs & Mädchen. Wohltuende Wahrnehmungsübungen und Fantasiereisen für Kita und Grundschule*. München: Don Bosco.
- Bläsius, J. (2015b). *3 Minuten Entspannung. Übungen für zwischendurch in Kita und Schule* (5. Auflage). München: Don Bosco.
- Bläsius, J. (2018). *Übungen der Stille in der Montessori-Pädagogik*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Brehmer, Chr. (2001). Snoezelen: Nach der Bewegung die Besinnung, über die Besinnung zur Stille. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Kindheit in Bewegung* (S. 180-183). Schorndorf: Hofmann.
- Buschor, B. (2012). *Wenn Geschichten bewegen und Farben klingen. Psychomotorik und Expressive Arts mit Kindern*. Zürich: Seismo.
- Draxler-Zenz, T. (2016). *Achtsame Klangschalen-Spiele. Spielerisch Ruhe und Entspannungsfähigkeit in Kita und Grundschule fördern*. Münster: Ökotoxia.
- Draxler-Zenz, T. (2017). *Gelassenheit steckt an. Entspannt durch den Familienalltag*. Steyr: Ennsthaler.
- Eggert, D. & Lütje-Klose, B. (2008). *Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Arbeitsbuch* (7. Auflage). Dortmund: borgmann.

- Eisenburger, M., Gstöttner, E. & Zak, T. (2008). *In Bewegungsrunden aktivieren. Ideen und Anregungen aus der Psychomotorik*. Hannover: Vinzentz Network.
- Eisenburger, M. & Zak, T. (2013). *Bewegte Begegnungsstunden für Menschen mit Demenz*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Erkert, A. (2009). *Kinderleichte Ruheerlebnisse. Mit Ruhespielen, Fantasiereisen, Mandalas und Streichelmassagen entspannen und innere Stille finden*. Münster: Ökotopia.
- Erkert, A. (2011). *Inseln der Entspannung. Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen* (8. Auflage). Münster: Ökotopia.
- Erkert, A. (2016). *Ruhe-Oase Stuhlkreis. Neue Entspannungsspiele für jeden Tag*. Münster: Ökotopia.
- Esser, M. (2011). *Beweg-Gründe. Psychomotorik nach Bernard Aucouturier* (4. Auflage). München: Ernst Reinhardt.
- Fessler, N. (2013). *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Fischer, K. (2001). Etablierung der Psychomotorik als Wissenschaftsdisziplin. In M. Eisenburger, K. Fischer, R. Haas, H. Holland-Moritz, T. Irmischer & M. Wendler (Hrsg.), *Mosaiksteine der Motologie* (Reihe Motorik/Bd. 24, S. 74-85). Schorndorf: Karl Hoffmann.
- Fischer, K. (2009). *Einführung in die Psychomotorik* (3. Auflage). München: Ernst Reinhardt.
- Fischer, R. (2016). *Mit Musik zur Ruhe kommen. Entspannungsspiele in der Kita*. Mainz: Schott.
- Frank, A. (2011). *Streicheln, Spüren, Selbstvertrauen. Massagen, Wahrnehmungs- und Interaktionsspiele, Entspannungsgeschichten und Atemübungen zur Förderung des Körperbewusstseins* (5. Auflage). Münster: Ökotopia.
- Friebe, V. (2008). *Kinder entdecken die Langsamkeit. Musikalisch-spielerische Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und Wohlbefinden*. Münster: Ökotopia.
- Friebe, V. (2012). *Das Anti-Stress-Buch für den Kindergarten. Entspannungspädagogik für Kinder und Erzieher/innen*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Friebe, V. (2015). *Mit Traumreisen durch das Jahr. 60 Entspannungsgeschichten für Kinder*. Tübingen: Edition Blaue Felder.
- Friebe, V. & Friedrich, S. (2011). *Entspannung für Kinder. Stress abbauen. Konzentration fördern* (18. Auflage). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gerling, I. E., Becker, M. & Mönnikes, L. (2014). *Das Airtrackbuch. Spielen, Springen, Turnen - Für Schule, Freizeit & Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Glaschke, S. & Fitzner, A. (2012). *Entspannung lernen. Übungen für Kinder und Jugendliche*. Freiburg im Breisgau: Urania.
- Goldstein, N., Herrmann-Gorzolka, M. & Quast, M. (2010). *Entspannungswerkstatt für die Grundschule*. Dortmund: borgmann.

- Gruber, Chr. & Rieger, Chr. (2008). *Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Grundschule* (3. Auflage). München: Kösel.
- Grüger, C. & Weyhe, S. (2007). *Kinder in Bewegung mit NaturMotorik. Naturprozesse durch Bewegung erleben und verstehen – für Aktionen drinnen und draußen in Kiga, Hort und Grundschule*. Aachen: Ökotopia.
- Gschwend, G. (2002). Psychomotorik aus neurophysiologischer Sicht. In K. Mertens (Hrsg.), *Psychomotorik – Grundlagen und Wege der Förderung* (S. 122-130). Dortmund: verlag modernes lernen.
- Günther, S. (2011). *Snoezelen. Traumstunden für Kinder. Praxishandbuch zur Entspannung und Entfaltung der Sinne mit Anregungen zur Raumgestaltung, Phantasiereisen, Spielen und Materialhinweisen* (7. Auflage). Münster: Ökotopia.
- Haas, R. (2014). Psychomotorische Gesundheitsförderung – eine Einführung. In R. Haas, C. Golmert & C. Kühn (Hrsg.), *Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis. Spiel- und Dialogräume für Erwachsene* (Reihe Motorik/Bd. 31, S. 11-34). Schorndorf: Hofmann.
- Haberer, E. (2010). Kinderleicht bewegt entspannen. Bewegung und Ruhe – Anspannung und Entspannung. In R. Zimmer (Hrsg.), *Bewegung, Körpererfahrung & Gesundheit* (S. 66-75). Berlin, Düsseldorf: Cornelsen.
- Haberer, E. (2012). Ruhespiele & Entspannungsrituale – Erlebtes verarbeiten (2. Auflage). In R. Zimmer (Hrsg.), *Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung* (S. 87-104). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Hachmeister, B. (2006). *Psychomotorik bei Kindern mit Körperbehinderungen* (2. Auflage). München: Ernst Reinhardt.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2017). *Cool bleiben – Stress vermeiden. Das Anti-Stress-Training für Kinder* (3. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz.
- Hecker, S. (2000). Psychomotorik. In R. Naschwitz-Moritz (Hrsg.), *Die psychomotorische Idee. Grundlagen und Praxisanregungen* (Schriftenreihe des Behinderten-Sportverbandes Nordrhein-Westfalens Behinderte machen Sport/Bd. 10, S. 12-24). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hubrig, S. (2015). *Spiele für Jungs. Spiele für Mädchen. Praxisangebote für die bewusste Mädchen- und Jungenförderung in der Kita*. Münster: Ökotopia.
- Jost, M. & Beins, H. J. (2015). *Bewegung und Spiel für die Kleinsten. Psychomotorik für Kinder von 1 bis 4 Jahren* (2. Auflage). Dortmund: borgmann.
- Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Kiphard, E. J. (1989). *Psychomotorik in Praxis und Theorie. Ausgewählte Themen der Motopädagogik und Mototherapie*. Gütersloh: Flöttmann.
- Kiphard, E. J. (2009). *Motopädagogik* (10. Auflage). Dortmund: verlag modernes lernen.
- Klein, S. (2016). *Toben, Turnen und Bewegung. Mit Extraideen zur Psychomotorik*. 5Lahr: Ernst Kaufmann.

- Kolb, M. (1995). Ruhe, Konzentration und Entspannung. *sportpädagogik*, 19(6), 61-66.
- Kowalczyk, W. & Deister, W. (2009). *99 Tipps. Störungsfreier Unterricht* (2. Auflage). Berlin: Cornelsen.
- Köckenberger, H. (2008). *Vielfalt als Methode. Methodische und praktische Hilfen für lebendige Bewegungsstunden, Psychomotorik und Therapie*. Dortmund: borgmann.
- Köckenberger, H. (2010). *Rollbrett, Pedalo und Co. Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit* (2. Auflage). Dortmund: borgmann.
- Köckenberger, H. & Gaiser, G. (2009). *„Sei doch endlich still!“ Entspannungsspiele und -geschichten für Kinder* (7. Auflage). Dortmund: borgmann.
- Krämer-Stamm, R. (2009). *Handbuch psychomotorischer Begriffe*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Krowatschek, D. & Hengst, U. (2014). *Mit dem Zauberteppich unterwegs. Entspannung in Schule, Gruppe und Therapie für Kinder und Jugendliche* (4. Auflage). Dortmund: borgmann.
- Krowatschek, D. & Reid, C. (2011). *Die Fly reist um die Welt. Neue Entspannungsgeschichten für unruhige, unauffällige, übermütige und ängstliche Kinder*. Dortmund: borgmann.
- Krus, A. (2004). *Mut zur Entwicklung. Das Konzept der psychomotorischen Entwicklungstherapie*. Schorndorf: Hofmann.
- Kuhlenkamp, S. (2017). *Lehrbuch Psychomotorik*. München: Ernst Reinhardt.
- Madlener, L. (2017). *Wir kommen zur Ruhe! Lieder, Tänze und Spiele zum Entspannen und Wohlfühlen*. Berlin: Cornelsen.
- Mertens, K. (2002). Ernst J. Kiphard – Ein Leben für die Psychomotorik. In K. Mertens (Hrsg.), *Psychomotorik – Grundlagen und Wege der Förderung* (S. 11-18). Dortmund: verlag modernes lernen.
- Mirbek, S. (2016). *Beziehungsorientierte Psychomotorik im Kindes- und Seniorenalter. Ein Beitrag zur Theorieentwicklung im Wissenschaftsfeld der Motologie*. Saarbrücken: Akademiker.
- Müller, Chr. & Dinter, A. (2013). *Bewegte Schule für ALLE*. Meißen: Unfallkasse Sachsen.
- Müller, Chr. & Petzold, R. (2014). *Bewegte Schule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung in den Klassen 5 bis 10/12* (2. Auflage). Sankt Augustin: Academia.
- Naschwitz-Moritz, R. (2000). Kindliche Entwicklungsunterstützung und die Psychomotorische Idee. In R. Naschwitz-Moritz (Hrsg.), *Die psychomotorische Idee. Grundlagen und Praxisanregungen* (Schriftenreihe des Behinderten-Sportverbands NW Behinderte machen Sport/Bd. 10, S. 102-137). Aachen: Meyer & Meyer.
- Offergeld-Schnapka, A. (2000). Wahrnehmung. In R. Naschwitz-Moritz (Hrsg.), *Die psychomotorische Idee. Grundlagen und Praxisanregungen* (Schriftenreihe des Behinderten-Sportverbands NW Behinderte machen Sport/Bd. 10, S. 44-61). Aachen: Meyer & Meyer.
- Ohm, D. (2017). *Entspannung für Kinder. Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen*. Stuttgart: Trias.

- Petermann, U. (2014). *Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch* (8. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz.
- Pinter-Theiss, V., Steiner-Schätz, M., Lukesch, B., Schätz, T. & Theiss, Chr. (2014). *Ich tue. Ich kann. Ich bin. Psychomotorische Entwicklungsbegleitung in Theorie und Praxis*. Graz: edition vaLeo.
- Pirnay, L. (2004). „Hm... bitte mehr...“ – Kindgemäße Entspannung tut gut. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Wahrnehmen. Bewegen. Lernen. Kindheit in Bewegung* (S. 269-271). Schorndorf: Hofmann.
- Portmann, R. (2014). *3 Minuten Konzentration. Übungen für zwischendurch in Kita und Schule* (3. Auflage). München: Don Bosco.
- Portmann, R. (2016). *Die 50 besten Entspannungsspiele* (13. Auflage). München: Don Bosco.
- Prüver, M. (2012). *Gesund von klein auf. Ernährung, Bewegung und Entspannung in der Kita*. Berlin: Cornelsen.
- Quante, S. (2000). Entspannung mit Kindern. *Praxis der Psychomotorik*, 25 (3), 152-158.
- Quante, S. (2004). Was Kindern gut tut! – Erlebnisorientierte Entspannung mit Kindern (und Eltern). In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Wahrnehmen. Bewegen. Lernen. Kindheit in Bewegung* (S. 272-276). Schorndorf: Hofmann.
- Quante, S. (2015). *Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung* (4. Auflage). Dortmund: verlag modernes lernen.
- Reeker-Lange, C., Aden, P. & Seyffert, S. (2010). *Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reichenbach, C. (2010). *Psychomotorik*. München: Ernst Reinhardt.
- Reinelt, T. (2003). Tiefenpsychologische Dimensionen der Psychomotorik. In O. Weiß & J. Ullmann (Hrsg.), *Motopädagogik* (S. 195-213). Wien: Facultas.
- Rösner, M. & Küsgen, B. (2013). *Rasende Retter, flotte Flitzer. Psychomotorische Bewegungsthemen für 3- bis 7-Jährige*. München: Ernst Reinhardt.
- Salbert, U. (2015). *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung* (9. Auflage). Münster: Ökotopia.
- Sandhaus, M. (2012). Wahrnehmen – Die Sinne erproben (2. Auflage). In R. Zimmer (Hrsg.), *Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung* (S. 105-122). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Schaffner, K. (2001). Auf deinem Rücken tut sich was. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Kindheit in Bewegung* (S. 277-280). Schorndorf: Hofmann.
- Schönrade, S. (2001). „Ich schenk‘ Dir einen Sonnenstrahl“ – Kindgemäße Entspannung. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Kindheit in Bewegung* (S. 183-187). Schorndorf: Hofmann.

- Seyffert, S. (2010). *Jedes Kind kann sich entspannen. Der Ratgeber für Eltern von Grundschulkindern. Mehr Gelassenheit durch Entspannungsspiele. Mit Übungen, Massagen und Fantasiereisen*. Hannover: humboldt.
- Seyffert, S. (2011). *Entspannung für kleine Knirpse. Zur Ruhe kommen mit Spielen, Übungen und Geschichten*. München: Kösel.
- Seyffert, S. (2015). *Das Massage-Geschichten-Buch. Mehr Ruhe & Entspannung in Kita & Grundschule mit leicht einsetzbaren Geschichten* (2. Auflage). Münster: Ökotoxia.
- Stöhr-Mäschl, D. (2010). *Cool down! Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Wedra, K. & Greiner-Burkert, B. (2014). *Mit Märchen zur Ruhe kommen. Geschichten, Spiele und Entspannung für Kinder von 4 bis 8*. München: Don Bosco.
- Wingert, G., Vollmar, H. & Legner, B. (2015). *Entspannung – pur! Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Wolf, W. (2012). *Lehrplan der Volksschule*. Graz: Leykam.
- Zacherl, K. (2015). *Psychomotorik für Jungs & Mädchen. Wilde Spiele und Bewegungsangebote für Kita und Grundschule*. München: Don Bosco.
- Zacherl, K. (2016). *Psychomotorik. Spiel, Spaß und Bewegung im Kindergarten* (4. Auflage). München: Don Bosco.
- Zimmer, R. (2002). *Bewegung und Entspannung. Anregungen für die praktische Arbeit mit Kindern*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2004). Kindzentrierte psychomotorische Entwicklungsförderung. In H. Köckenberger & R. Hammer (Hrsg.), *Psychomotorik. Ansätze und Arbeitsfelder. Ein Lehrbuch* (S. 55-67). Dortmund: verlag modernes lernen.
- Zimmer, R. (2012a). *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern* (13. Auflage). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2012b). *Handbuch Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung* (22. Auflage). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2013). *Erleben, bewegen, entspannen. Wie Kinder zur Ruhe finden*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2015). *Kreative Bewegungsspiele. Psychomotorik in der Kita*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmermann, M. (2001). *Kinder spielerisch zur Ruhe führen. Die 55 schönsten Stille-Übungen. So wird Ihr Kind ruhig, kreativ und konzentriert*. München: Gräfe und Unzer.
- Zimmermann, D., Heinrich, N. & Wöhrle, H. D. (2016). *Kinder in Balance. Das große Lehr- und Übungsbuch*. Steinbergkirche: TQJ.
- Zimmermann, K. W. & Kaul, P. (1998). *Einführung in die Psychomotorik*. Kassel: Universität Gesamthochschule Kassel, Fachrichtung Psychologie.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Teilaspekte der menschlichen Bewegung (mod. n. Kiphard, 2009, S. 23)	9
Abbildung 2: Persönlichkeitsentwicklung (mod. n. Zacherl, 2016, S. 11).....	12
Abbildung 3: Inhalte der Psychomotorik (mod. n. Zacherl, 2015, S. 9).....	13
Abbildung 4: Funktionen des Sympathikus und Parasympathikus (mod. n. Krowatschek & Hengst, 2014, S. 22).....	25
Abbildung 5: Methodischer Aufbau einer Entspannungssequenz (mod. n. Gruber & Rieger, 2008, S. 55).....	28
Abbildung 6: Kreislauf gesunder und ungesunder Stress (mod. n. Glaschke & Fitzner, 2012, S. 12).....	29
Abbildung 7: Entspannung im neuen Lehrplan Bewegung und Sport – Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“ (mod. n. Wolf, 2012, S. 217-218).....	33
Abbildung 8: Entspannung im neuen Lehrplan Bewegung und Sport – Lernbereich „Gesund leben“ (mod. n. Wolf, 2012, S. 221-223)	34
Abbildung 9: Teilbereiche des Lehrplans, in denen Entspannung impliziert wird (mod. n. Wolf, 2012)	35
Abbildung 10: Prinzipien zur Durchführung von Entspannungsübungen (mod. n. Quante, 2004, S. 272).....	39
Abbildung 11: Schwierigkeitstreppe der Entspannungsprogramme (mod. n. Fessler, 2013, S. 48).....	41
Abbildung 12: Entspannungspyramide (mod. n. Kolb, 1995, S. 65; Müller & Petzold, 2014, S. 126; Pirnay, 2004, S. 271; Quante, 2000, S. 153; Quante, 2015, S. 29).....	48

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Physische Effekte von Entspannungsverfahren.....	24
Tabelle 2: Psychische Effekte von Entspannungsverfahren.....	26
Tabelle 3: Entspannungsverfahren für Kinder	45
Tabelle 4: Klassifizierung der Entspannungsverfahren.....	46
Tabelle 5: Methoden im Überblick.....	49

Anhang

Die nachfolgende Einverständniserklärung wurde an alle Erziehungsberechtigte, der auf den Fotos sichtbaren Kinder, ausgeteilt.

Einverständniserklärung

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos veröffentlicht werden, die im Rahmen des Projektes „Kinderleicht zur Ruhe finden – psychomotorische Inseln der Entspannung in der Volksschule“ entstanden sind und auf denen mein Sohn/meine Tochter _____ zu sehen ist.

Ich stimme zu, dass die Fotos in folgenden Printmedien veröffentlicht werden:

- ☐ in Publikationen (sowohl online als auch in Druckform), die im Rahmen des Projektes entstanden sind (Masterthesis)

Es werden keine Portraits oder Bilder verbunden mit personenbezogenen Daten veröffentlicht.

U: _____

Abstract

Die gegenwärtige Masterarbeit thematisiert den Einfluss der Entspannung auf ein lernförderliches Klima in der Volksschule und die Aufbereitung psychomotorischer Entspannungsangebote.

Die Gliederung der Arbeit erfolgt in zwei Bereiche, einen theoretischen und einen praktischen Teil. Eingangs wird die Notwendigkeit für das Thema Entspannung im heutigen Kinderalltag begründet. Der theoretische Teil befasst sich mit der Thematik der allgemeinen Psychomotorik, dem Entspannungsbegriff, deren Wirkungsweise und Bedeutung ehe auf die Integration dieses Mittels in der Schule näher eingegangen sowie Informationen über die Klassifizierung kindgemäßer Entspannungsverfahren vermittelt werden. Der praktische Teil der Arbeit setzt sich mit verschiedenen, methodischen Zugängen auseinander und zeigt die altersgerechte Umsetzung vielfältiger Entspannungseinheiten im Schulalltag. Hierbei wird deutlich, dass neben der Entspannung und der Stille auch Förderziele wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität angesprochen werden.

Abschließend lässt sich feststellen, dass die eingangs aufgestellte Hypothese - über die Verbesserung des Lernklimas in der Klasse durch den Einsatz von Entspannung - verifiziert werden konnte. Die praktischen Beispiele erweitern die klassischen, allseits bekannten Entspannungsverfahren um viele kindgemäße, spielerische und erlebnisorientierte Übungen.

Abstract (English version)

This master thesis deals with the influence of relaxation in a learning-friendly climate at elementary school and the process of different psychometrical relaxation techniques.

The structure of this work is divided into two sections, a theoretical part and a practical part. At the beginning, the importance of relaxation in today's childhood is explained. The theoretical part deals with general psychomotricity, the concept of relaxation, their effects and meaning before it is integrated in school and information on the classifications of child-friendly relaxation methods is provided. The practical part of the work deals with different methodical approaches and shows the age-appropriate implementation of diverse relaxation units in everyday school life. Here it becomes clear that in addition to relaxation and silence other goals such as mindfulness, concentration, perception, imagination and creativity should be addressed.

In conclusion, it can be stated that the hypothesis made at the beginning - on improving classroom learning with the use of relaxation - could be verified. The practical examples expand the classic, well-known relaxation methods by many child-oriented, playful and experience-oriented exercises.