



# „Wir lernen uns entspannen!“

## Entspannung

### Unterrichtsmaterial für VolksschullehrerInnen

Für unsere physische wie auch psychische Gesundheit brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Gelingt dies nicht, können nicht nur Störungen der Konzentration sondern auch des Sozialverhaltens die Folge sein.

Neben Reizüberflutung sind viele Kinder auch Leistungsdruck und Stress ausgesetzt. Nicht alle Eindrücke und Erfahrungen können immer richtig verarbeitet werden. Sie wirken unbewusst weiter. Überaktivierte SchülerInnen sind praktisch nicht lernfähig.

Deshalb ist es wichtig, Kinder so früh wie möglich darin zu unterstützen, Anspannungen wahrzunehmen und eine gesunde Balance zwischen Herausforderung und Entspannung zu finden.

Durch einfache Atemübungen und Spiele, die ihre Fantasie anregen, können Kinder bereits in den ersten Volksschulklassen bewusst Zugang zu ihren Gefühlen und Körperempfindungen herstellen. So kann ihre Konzentration und Aufnahmefähigkeit gesteigert werden. Wichtig ist, dass durch die Wiederholung der Übungen Vertrautheit geschaffen wird und die Kinder so innerlich zur Ruhe kommen. Wie vieles andere muss aber auch Entspannung geübt werden, der Erfolg stellt sich deshalb vielleicht nicht schon unmittelbar nach der ersten Übung ein.

Neben der Fähigkeit, kurzfristig mit belastenden Situationen gut umzugehen, soll aber nicht aus den Augen verloren werden, wie man belastende Situationen reduzieren oder vermeiden kann. Entspannungsübungen leisten auch einen wichtigen Beitrag, um wieder mehr Körpergefühl zu entwickeln, um sich „in seiner Haut wohlfühlen“ zu können.

Die beiden Unterrichtseinheiten in diesem „tool“ sollen Ihnen „Lust auf mehr“ machen. Sie sind etwas gekürzt dem Unterrichtsprogramm „Eigenständig werden“ entnommen, zu dem Sie auf der Rückseite ausführlichere Hinweise finden.

## Unterrichtsvorschlag 1

### „Ich entspanne mich“

#### Einstieg

Die Unterrichtseinheit bietet sich in Situationen an, in denen sich Spannungen in der Klasse aufgebaut haben. Durch ein aktivierendes, gemeinsames Spiel sollen die Kinder zur Ruhe kommen und auf das Nachfolgende eingestimmt werden.

#### Das Pferderennen

Die Kinder sitzen im Kreis auf ihren Unterschenkeln, die Hände locker auf den Knien liegend. Zu Beginn des Spieles erklärt die Lehrkraft, dass jeder gute Jockey vor einem großen Rennen mit seinem Pferd den Parcours abgeht. Die Kinder machen die Bewegung und Laute, die vorgegeben werden, nach.

Probelauf: Die Lehrkraft schlägt sich im Trab-Rhythmus mit den Händen leicht auf die Oberschenkel und führt dies während des gesamten Probelaufs durch. Die Kinder sitzen eng im Kreis auf den Unterschenkeln beisammen. Der Jockey geht mit seinem Pferd den Parcours ab.

„Rechtskurve“	(alle Spieler beugen sich nach rechts)
„Linkskurve“	(alle Spieler lehnen sich nach links)
„Einer-Hindernis“	(auf die Knie stellen und mit Armen einen Sprung andeuten)
„Zweier-Hürde“	(auf die Knie stellen und einen doppelten Sprung andeuten)
„kleine Fan-Gemeinde“	(ein noch etwas verhaltenes Jubeln)
„große Fan-Gemeinde“	(offenes Grölen)
„Wassergraben“	(auf die Knie stellen, mit den Armen einen Sprung andeuten und mit den Händen auf den Boden klatschen, dazu „Pitsch, patsch“ rufen)
„Zielfoto“	(alle grinsen und winken in eine Richtung)

Jetzt wird es ernst, die Pferde gehen an den Start, tänzeln nervös und warten auf das Kommando. Das Startzeichen „und los geht’s“ wird vom Spielleiter/ LehrerIn gegeben. Die Pferde galoppieren wie wild los (auf die Oberschenkel klopfen!). Jetzt erfolgt das Kommando für die einzelnen Hindernisse, die so oft es beliebt, während einer Runde eingesetzt werden können. Vermutlich werden die Jockeys mehrere Rennen machen wollen...

#### Anspannung - Entspannung

Die Begriffe Anspannung und Entspannung mit Hilfe eines Gummibandes verdeutlichen und den Kindern erklären, dass ständige Anspannung uns krank machen kann. Deshalb ist Entspannung sehr wichtig. Gemeinsam wird überlegt, was für die Kinder anspannend, was entspannend ist.

#### Rätsel

Der/die Lehrerin bereitet die Klasse darauf vor, sich auf eine Entspannungsübung einzulassen, im Kreis sitzen zu bleiben, die Hände auf die Oberschenkel gelegt und die Augen geschlossen zu halten. Aus den Strophen

des „Kinder-Träume-Liedes“ (siehe Beiblatt) formuliert die Lehrkraft „Rätsel“, ihre Stimme ist dabei ganz ruhig und freundlich. Beispiel 5.Strophe: „Das, was du raten kannst, steht jeden Morgen ganz früh auf. Es wandert dann immer höher und höher und wird dabei immer wärmer. Es ist rund und golden, und wenn du es dir genau vorstellst, kannst du auch die warmen Strahlen fühlen. Am Abend sinkt es langsam immer tiefer hin-ab, bis nichts mehr zu sehen ist. Wenn du die Lösung weißt, behalte sie für dich, bis ich zu dir komme und du sie mir ins Ohr flüstern kannst.“

Wichtig ist nicht die richtige Lösung, sondern die allmähliche Einübung von Entspannung!

## Unterrichtsvorschlag 2

### „Mein Atem“

#### Ziele

Unter Stress oder wenn wir Gefühle unterdrücken, beginnen wir fast unweigerlich flach zu atmen. Wir füllen die Lungen nicht richtig und atmen nicht mit dem Bauch. Flache Atmung wird leicht chronisch und führt u.a. zu verspannter Muskulatur, was uns letztlich in unserer Gesundheit und in unserem Wohlbefinden einschränkt.

Atemübungen können helfen zur Ruhe zu kommen und die Signale unseres Körpers besser wahrzunehmen.

Diese Atemübungen können als Mini-Pausen im Schulalltag eingesetzt werden, um Überspannungen entgegenzuwirken.

#### Übung 1: Blas mich um

Das Spiel kombiniert Interaktion und Kommunikation in gelungener Weise. Die Kinder können ihre Atmung vertiefen und sich auf angenehme Weise erfrischen.

„Setzt euch zusammen auf den Boden. Ich werde mich euch gegenüber setzen ... Gleich könnt ihr die Luft so kräftig aus dem Mund blasen, wie bei einem richtigen Sturm. Stellt euch vor, dass ihr zusammen ein Gewitterwind seid, der die Äste der Bäume schüttelt und Blätter von den Zweigen reißt. Blast alle zusammen, so kräftig ihr könnt, und versucht mich umzublasen. (Wenn die Kinder wirklich kräftig blasen, fallen Sie langsam nach hinten auf den Rücken. Und noch im Liegen fordern Sie die Kinder auf:) „Jetzt stoppt bitte und versucht mich wieder aufzurichten. Saugt die Luft dazu ein wie durch einen Strohhalm. Macht dabei einen saugenden Ton und holt die Luft dabei ganz kräftig in euch hinein, damit ich hochgezogen werde. Saugt mich hoch!“ (Auch ein Rollentausch ist ev. möglich)

#### Übung 2: Atmen und Strecken

„Stellt euch gerade hin und atmet tief ein. Lasst beim Einatmen eure Arme hochschweben bis sie hoch über dem Kopf sind, und legt die Hände aneinander. Ihr könnt dabei an die Krokusse denken, die im Frühling ihre Köpfe aus dem Boden wachsen lassen ...

Und wenn ihr jetzt ausatmet, macht mit den Armen einen weiten Kreis und lasst sie zur Seite hinuntergleiten bis an die Beine: Nun ist die Krokusblüte ganz offen. Welche Farbe hat denn die erste Krokusblüte ... Und nun probiert es noch ein paar Mal ...

#### Übung 3: Seufzen

„Setzt euch bequem hin, die Hände liegen auf den Oberschenkeln ...

Stell dir vor, du hast hart gearbeitet, vielleicht hast du eine schwere Einkaufstasche geschleppt, oder du hast viele, viele Hausaufgaben erledigt ... Nun bist du fertig. Hol tief Luft und lass all die Luft mit einem einzigen, großen, tiefen Seufzer, mit einem langen „Ahhh!“ aus dir heraus. Lass all die Anstrengung, all die Mühe wegströmen. Und atme dann frisch wieder ein. Komm, machen wir es noch ein paar mal!“

### Präventionsprogramm „EIGENSTÄNDIG WERDEN“

#### Was verspricht EIGENSTÄNDIG WERDEN?

Dieses evaluierte und seit Jahren in ganz Österreich umgesetzte Unterrichtsprogramm basiert auf der gezielten und langfristig angelegten Förderung der Lebenskompetenzen:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Umgang mit Stress und negativen Emotionen
- Kommunikation
- Kritisches Denken / Standfestigkeit

Selbstbewusste Kinder, die eine positive Einstellung zu sich selbst und ihren Kompetenzen haben, die gelernt haben, Konflikte durch Verhandeln zu lösen, die ihre Gefühle und Bedürfnisse richtig einschätzen und verbalisieren können und es schaffen, sich negativem Gruppendruck zu widersetzen, können sich bewusst gegen Suchtmittel/-verhalten und für eine gesunde Lebensweise entscheiden.

Die Umsetzung im Unterricht wird durch eine ausführliche LehrerInnenschulung und ein umfangreiches, kostenloses Materialienpaket, das von der EIGENSTÄNDIG WERDEN Privatstiftung zur Verfügung gestellt wird, unterstützt: Unterrichtsmappe mit detaillierten UE, Liederbuch, Bewegungsbuch, Lieder-CD, Handpuppe ...

#### EIGENSTÄNDIG WERDEN in Tirol:

Das Präventionsprogramm wird in Tirol von kontakt+co begleitet, Schulungen und ergänzende Workshops werden über die PHT angeboten.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at) oder finden Sie auch auf [www.eigenstaendig.net](http://www.eigenstaendig.net).

Falls Sie sich persönlich informieren möchten:  
Brigitte Fitsch / Projektkoordinatorin für Tirol:  
0512/585730-13, [brigitte.fitsch@kontaktco.at](mailto:brigitte.fitsch@kontaktco.at)

eigen  
ständig  
werden

The logo for 'eigenständig werden' features the text 'eigenständig werden' in a black, sans-serif font. To the right of the text are four red circles of varying sizes, arranged in a slightly curved line.

# Kinder-Träume - Lied

Text: Reinhard Bäcker / Musik: Detlev Jöcker

1. Ich möch - te ei - ne Wol - ke sein am ho - hen Him - mels - zelt. Sie  
zieht vor - ü - ber, schwebt da - hin, so wie es ihr ge - fällt, so  
wie es ihr ge - fällt.

## Gesprochener Text:

Wenn ich Zeit zum Träumen habe, träum ich manchmal auch von mir,  
und was ich im Traum mir wünsche, das erzähl ich dir:

### 2. Strophe

Ich möchte eine Welle sein  
im weiten Weltenmeer:  
Mal groß, mal klein, mal hier, mal dort —  
das wünsch ich mir so sehr.

### 3. Strophe

Ich möchte eine Blume sein,  
auf einer Wiese stehn.  
Mein wunderschönes Blütenkleid  
kann jeder leuchten sehn.

### 4. Strophe

Ich möchte gern ein Baum mal sein,  
der Stamm sei stark und fest,  
und in den Zweigen bauen sich  
die Vögel gern ihr Nest.

### 5. Strophe

Ich möchte gern die Sonne sein.  
Schau, wie sie strahlt und lacht.  
Die Sonnenstrahlen haben schon  
so viele froh gemacht.

### 6. Strophe

Ich möchte manchmal Nacht nur sein  
und niemand soll mich sehn.  
Ich habe Angst und fürchte mich.  
Sag, kannst du mich verstehen?

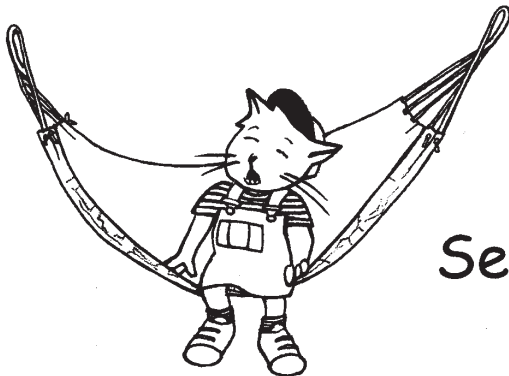
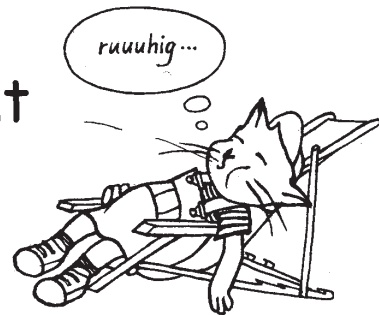
### 7. Strophe

Ich möchte gern ich selber sein  
und leben so wie heut.  
Da werd ich wach und freue mich:  
Mein Traum ist Wirklichkeit.

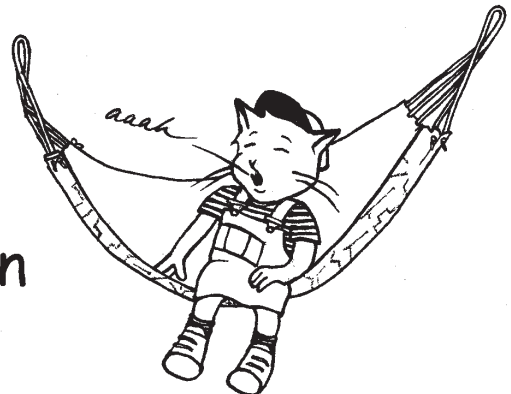
# Meine Atemübungen (So kann ich mich entspannen)



Entspannt  
Atmen



Seufzen



Atmen und  
Strecken

