

Ein entspannter Start in den Tag

Nicht jedem Anfang liegt ein Zauber inne – denken Sie nur an montags nach einem langen Wochenende, wenn die Kinder noch voller Eindrücke von vielfältigen, vielleicht auch belastenden Situationen von zu Hause in die Schule kommen – eine denkbar schwierige Ausgangssituation zum Lernen, erst recht in diesen besonderen Zeiten.

Ausgefüllt von einem Gedanken- und Gefühlswirbel können sie sich nur schwer auf schulische Anforderungen einlassen. Gesprächskreise können Entlastung bringen, verlaufen aber auch manchmal unbefriedigend, wenn man in belastenden Gefühlen und Gedanken stecken bleibt. Lions-Quest lädt Sie dazu ein, den Tag einmal mit einer inneren Übung zu beginnen, die dazu geeignet ist, mit sich selbst in Kontakt zu treten, die hilft, aus einem Gefühls- und Gedankenkarussell auszusteigen. Mit ein wenig Übung kann man sie auch in akuten Stresssituationen, wie sie der schulische Alltag immer wieder mal bietet, einsetzen, um den Zugang zu den eigenen inneren Kompetenzen nicht zu verlieren.

Verbindung zu Lions-Quest:

Auch Lions-Quest widmet sich dem Phänomen „Stress“ und seinen Auswirkungen in Lektion 3.08 in „Erwachsen werden“. Hier werden „Stresskiller“ aufgezählt, u.a. auch solche, die sich für akute Stresssituationen eignen.

Da wird das Atmen genannt und die Möglichkeit, sich dabei angenehme Situationen, Ereignisse vorzustellen. Damit dies gelingt, sollte im Vorfeld fleißig geübt werden, um diese Technik in der akuten Situation, ohne lange zu überlegen, einsetzen zu können. Gerade deshalb ist es so hilfreich, Achtsamkeitsübungen in den schulischen Alltag einfließen zu lassen. So, als gehörten sie einfach dazu. Das mag mit der Zeit auch dazu führen, dass der Organismus nicht allzu schnell in den Stressmodus abgleitet, weil er eine günstigere Alternative kennt.

Übung

(S. V. Kaltwasser, S. 106 ff.)

Sie beginnen mit der Basisübung, anschließend die Hauptübung:

1. Körperscan und
2. Den Atem beobachten
3. Hauptübung

Geben Sie folgende Anweisungen:

Schließt jetzt langsam die Augen. Wie ein Scanner wanderst du jetzt durch deinen Körper.

Zuerst gehst du zu deinen Füßen und spürst den Kontakt zum Boden. //

Jetzt wanderst du weiter die Beine empor zu den Knien und dann zu der Stelle, die den Stuhl berührt. // Weiter geht es über den Po zur Wirbelsäule, die entspannt aufgerichtet ist. Du erreichst die Schultern, die locker und entspannt sind. // Auch Nacken und Kiefer sind ganz angenehm entspannt - ebenso die Stirn und die Stelle zwischen den Augen, alles ganz glatt.

Der Kopf sitzt leicht auf dem Hals. Stell dir vor, dass er an einem dünnen Faden leicht nach oben gezogen wird. // Dein ganzer Körper – leicht und entspannt. //

Jetzt achtest du auf deinen Atem. Hör ihm einmal zu, wie er kommt und geht, ein und aus – wie von selbst. Du musst gar nichts dazu tun, nichts verändern, einfach nur beobachten – auf und ab, ein und aus. //

Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf die Brust, auf die Umgebung deines Herzens. Wenn du magst, kannst du eine Hand auf die Stelle des Brustbeins legen. // Vielleicht kannst du deinen Herzschlag spüren. Bleibe mit der Aufmerksamkeit in der Herzgegend. // Stell dir vor, dass dein Atem durch diesen Bereich des Herzens ein- und ausströmt, ganz ruhig und sanft. //

Während du ganz ruhig weiteratmest, denkst du an jemanden, den du sehr gern hast—das kann jemand aus deiner Familie sein, ein sehr guter Freund oder auch ein Haustier, das dir ans Herz gewachsen ist. // Lass dieses schöne Gefühl sich in deinem ganzen Körper ausbreiten – es strömt überall hin, in deinen Bauch, deine Beine; in deinen Kopf, deine Arme. Auch wenn du das Gefühl nicht so richtig spürst, versuche es trotzdem so gut es eben geht. // Atme ganz ruhig weiter durch dein Herz und spüre, wie es ist. //

Verabschiede dich jetzt von der Übung und bereite dich darauf vor, deine Aufmerksamkeit wieder in den Klassenraum zu richten. // Öffne deine Augen, reibe deine Hände. // Gleich, wenn ich es dir sage, stehst du auf und bewegst dich langsam und still durch den Raum, ohne jemanden zu berühren. // Wenn du jemandem begegnest, begrüßt ihr euch stumm, indem ihr euch anschaut und zunickt. // Wenn das Signal ertönt (Gong, Klatschen o.ä.), gehst du wieder auf deinen Platz./Du sitzt auf deinem Stuhl, schaust nach vorne und bist aufmerksam und aufnahmebereit.

Zu Anfang empfehlen wir eine Reflexion. Die Basisregeln dazu sind bekannt:

- Jeder redet nur von sich.
- Es gilt das Passrecht.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie hast du die Übung erlebt?
- Wie ist es dir gelungen, ein schönes Gefühl hervorzurufen?
- Was hast du alles in deinem Körper gespürt?
- Was spürst du jetzt im Vergleich zu vor der Übung?
- Wie war für dich das stumme Begrüßen am Schluss der Übung?
- Wie hast du es geschafft, (meistens) ganz ruhig und still zu bleiben?
- ...

Achtsamkeitsübungen sind kein Allheilmittel. Doch sie unterstützen die a.a.O. genannten Ziele von Lions-Quest zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen.

➔ Deshalb werden wir Ihnen noch weitere Übungen vorstellen, die Sie gerne nach Bedarf in Ihren Unterricht integrieren können

Weiterführende Literatur:

Nina Hock, Barbara Innecken: Kinesiologie – Bildkarten für Kinder, Don Bosco 2018.

Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001.

Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Beltz 2017.

Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008.

Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, VAK 2018.

Maja Storch: Embodiment, Bern 2006.

Klaus Zierer: Hattie für gestresste Lehrer, Oktober 2014.