

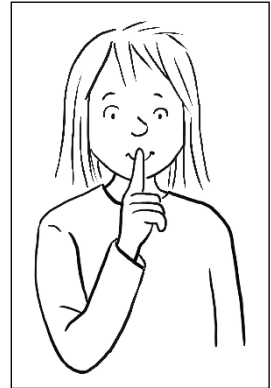
Signalkarten

Zum Anzeigen einer Fantasiereise, einer Bewegungspause, einer Atemübung etc. haben sich Signalkarten (siehe Kopiervorlagen im Anhang) als stummer Impuls und als visuelle Unterstützung in meinem Unterricht sehr bewährt. Sie sind nach den Kapiteln angeordnet. So wissen die Schüler sofort, was als Nächstes kommt, ohne dass dazu viel gesprochen oder erklärt werden muss. Der Einsatz von Signalkarten als Visualisierungshilfe entlastet den auditiven Informationskanal der Kinder, dient in besonderer Weise der Aufmerksamkeitssicherung und als Verständnishilfe und bringt Ruhe in die Klasse. Die Kinder werden dadurch gut auf die nachfolgende Übung vorbereitet. Die Signalkarte 1 steht für sich und ist z. B. als **Türschild** sehr gut verwendbar.

Damit die Übungen wirklich in Ruhe und ungestört durchgeführt werden können, ist es sinnvoll, ein „Bitte nicht stören!“-Schild an die Tür zu hängen.

Die Fülle der nachfolgenden Übungen mag vielleicht einschüchtern. Aber die Vorschläge sind wie eine Werkzeug- und Ideenbox gedacht, die Sie benutzen können, und aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Übungen wirken. Ich persönlich habe in Blöcken von sechs Wochen gearbeitet und mich innerhalb dieses Zeitraums jeweils auf eine Kategorie konzentriert.

Probieren Sie es einfach aus und vertrauen Sie sich und den Kindern, die mit zunehmender Übung genau spüren, was ihnen guttut.



1. Bitte nicht stören!



Noch ein kleiner **Tipp** vorweg:

Verankern Sie Ruhe, Konzentrations- und Entspannungsphasen im Stundenplan, um sie auch wirklich regelmäßig durchzuführen. So können sich die Kinder darauf einstellen und Ruhephasen gehen in die Normalität des Schulalltags über. Die Techniken, die die Kinder lernen, werden für sie im Leben genauso nützlich sein wie das Lesen, das Schreiben und das Rechnen.

Die Teilnahme an den Übungen ist absolut freiwillig. Arbeiten Sie mit den Kindern, die gerne an den Übungen teilnehmen. Vielleicht benötigen die Kinder, die nicht mitmachen möchten, eine Zeit der Beobachtung, die ihnen Sicherheit gibt, und sie schließen sich einfach später an.

Zum Umgang bei Unruhe und Unsicherheit:

Natürlich kann es – gerade am Anfang – vorkommen, dass die Übungen für die Kinder ungewohnt sind und sie darüber lachen und sich damit nicht ganz wohlfühlen.

Erklären Sie den Kindern vorab,

- dass die Übungen – so wie alles, was neu ist – anfangs ungewohnt sind und es etwas Übung braucht, um sich daran zu gewöhnen.
- dass es anfangs nicht einfach ist, still zu sein, und es unterschiedlich gut gelingen kann.
- dass sich aber Stille einüben lässt und es sich dann sehr gut anfühlt.
- dass es immer guttut, etwas Neues auszuprobieren und eine neue Erfahrung zu machen.
- dass eine neue Erfahrung auch Spaß machen kann.

2.1. Achtsamkeitsübungen

Sind Achtsamkeitsübungen „nur“ ein neuer Trend? Und was genau bedeutet Achtsamkeit überhaupt?

Die Kinder sitzen auf ihrem Stuhl oder auf dem Boden im Sitzkreis, schließen die Augen und bekommen ein Stück Apfel in die Hände gelegt. Voraussetzung dafür ist, dass kein Kind eine Allergie hat. Die Kinder befühlen zunächst das Apfelstück, riechen daran und versuchen zu erraten, worum es sich handelt. Wenn sie es nicht erraten, dürfen sie das Apfelstück in den Mund nehmen und beschreiben, wie es sich auf der Zunge anfühlt und wie es schmeckt. Es ist oft gar nicht leicht herauszufinden, um welche Speise es sich handelt, wenn man das Essen nicht sieht.

Diese Übung lenkt die Achtsamkeit der Schüler auf ihren Geschmacks- und Geruchssinn. Essen kann eine sehr sinnliche Beschäftigung sein, an der nicht nur der Geschmackssinn, sondern auch der Geruchssinn und das Aussehen des Essens beteiligt sind.



3 Das Stimmungsbarometer

Wo? Stuhlkreis oder auf dem Platz, Gruppenübung

Material:

- ggf. Arbeitsblatt Achtsamkeit mit Smileys (siehe Anhang)



Diese Achtsamkeitsübung eignet sich sehr gut für den Tagesbeginn. Die Kinder sitzen entspannt auf ihren Stühlen, die Wirbelsäule ist möglichst gerade. Sie machen drei tiefe und ruhige Atemzüge – gerne mit geschlossenen Augen. Anschließend werden die Kinder angeleitet zu spüren, wie sie sich fühlen, wie ihre Stimmung ist. Vielleicht fühlen sie sich schwer wie ein Stein  oder leicht wie eine Feder. 

Anschließend können die Kinder eine Farbe ihrer Wahl nehmen und ihre Stimmung aufmalen. Das Arbeitsblatt im Anhang hilft den Schülerinnen und Schülern dabei, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu benennen und so achtsam in den Tag oder in eine neue Stunde, ein neues Thema zu starten.

Für mich war es als Lehrerin immer sehr wichtig zu erfahren, wie es den Kindern geht. Manchmal hatten die Kinder schon auf dem Weg zur Schule negative Erlebnisse, die sie belasten. Allein die Möglichkeit, sich auszusprechen, von der Lehrkraft und den Mitschülerinnen und Mitschülern gesehen und wahrgenommen zu werden, half ihnen sehr oft dabei, den Ärger zu verarbeiten und sich dann besser auf das Lernen konzentrieren zu können.

Unsere Stimmung beeinflusst die Art und Weise unseres Handelns. Indem die Kinder ihre Stimmung und ihre Gefühle wahrnehmen, können sie lernen, diese im Positiven zu verändern und erfahren, dass ihre Stimmungen und Gefühle nicht zwingend ihre Handlungen beeinflussen.

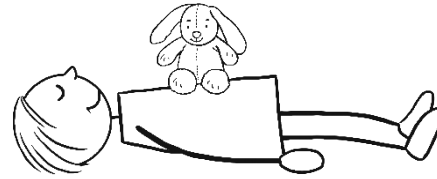
Klasse 1–2

8 Die Kuscheltierwelle

Wo? Auf dem Boden

Material:

- Kuscheltier oder Sandtier



Die Kinder legen sich in Rückenlage auf den Boden – idealerweise im Kreis mit dem Kopf nach innen ausgerichtet – und setzen sich ein Kuscheltier oder Sandtier auf den Bauch. Wenn die Kinder langsam und tief einatmen, hebt sich der Bauch. Bei der Ausatmung senkt sich der Bauch wieder, sodass der Atem wie eine Welle durch den Körper geht, auf dem das Kuscheltier oder Sandtier schwimmen kann.

Mit dieser Technik lernen die Kinder die Bauch- oder Zwerchfellatmung. Das Zwerchfell ist ein Muskel, der unter den Lungen aufgespannt ist. Er trennt den Brustraum vom Bauchraum und ist der Hauptatemmuskel. Seine Form erinnert an die Form eines Regenschirms. Das Zwerchfell sollte bei jeder Art von gesunder Atmung beteiligt sein.

Eine tiefe Bauchatmung wirkt sehr beruhigend und entspannend. Diese Übung eignet sich gut in der Früh, denn sie hilft den Kindern, sich zu zentrieren, und macht sie aufnahmebereiter, aber auch zwischendurch oder am Tagesende.

Klasse 1–5

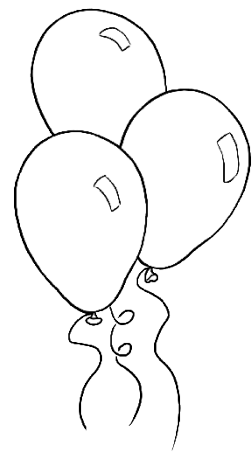
9 Der Luftballon

Wo? Stuhlkreis, Sitzkreis auf dem Boden oder auf dem Platz

Die Kinder sitzen an ihrem Platz, im Stuhlkreis oder auf dem Boden im Schneidersitz. Die Hände liegen auf dem Bauch.

Die Kinder werden angeleitet, sich vorzustellen, dass sie einen wunderschönen und sehr großen Luftballon im Bauch haben, den sie mit der Einatmung aufblasen. Wenn der Luftballon groß genug ist, lassen sie die Luft wieder langsam durch die Nase entweichen. Die Kinder fühlen mit den Händen die Bewegung des Atems und sehen, wie der Bauch sich aufbläst und die Luft anschließend wieder entweicht und der Bauch wieder kleiner wird.

Nach drei bis vier Runden kommen die Schüler in die Kindhaltung (siehe Übung 18; Ruhe und Stille finden) und entspannen.

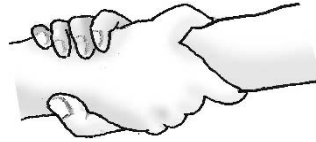


Klasse 1–2

Diese Übung kann auch lustig gestaltet werden, indem die Kinder ihren Luftballon im Bauch mit kurzen Einatemstößen aufblasen, bis er ganz voll ist und dann die Luft geräuschvoll entweichen lassen und dabei in sich zusammensinken wie ein leerer Luftballon. Nach einigen Runden können die Kinder auch nach dieser Übung in der Kindhaltung entspannen.

42 Wald

Wo? Im Klassenzimmer, im Stehen



Die Kinder stehen im Kreis und in der Yogahaltung „Baum“. Sie geben die Handflächen aneinander und stützen sich so gegenseitig.

Um den Wettbewerb der Schülerinnen und Schüler untereinander zu verhindern und um Gemeinschaft zu fördern, können die Kinder dazu ermuntert werden, sich gegenseitig in der Haltung zu unterstützen, indem sie sich in einem Kreis näher aneinanderstellen.

Auf ein Kommando heben alle Kinder das gleiche Bein nach oben und geben die Hände in Schulterhöhe aneinander, um sich gegenseitig zu stützen. Anschließend wird die Haltung auf der anderen Seite geübt.

43 Mein Superheld / Meine Superheldin

Wo? Im Klassenzimmer, im Stehen

Vorlesetext: „Stell dir vor, du bist ein Superheld oder eine Superheldin! Stell dich in die Grätsche und dreh den rechten Fuß ganz nach vorne und den linken Fuß etwas nach innen. Heb dann die Arme gestreckt nach vorne und drehe den Oberkörper in dieselbe Richtung.“

Verlagere dann das Gewicht und heb dein linkes Bein vom Boden weg, streck es gerade nach hinten. Stell dir vor, du fliegst wie ein Superheld durch die Luft. Sag leise oder laut zu dir: ‚Ich bin mutig!‘

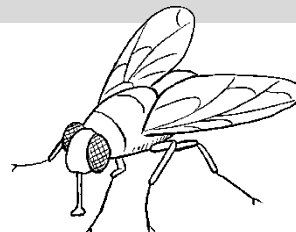
Wenn du weit genug geflogen bist, stell den linken Fuß wieder ab, komm in die Grätsche und übe den Superheldenflug auf der anderen Seite.“



Klasse 2–5

44 Augenübung: Die Fliege

Wo? Auf dem Platz



Vorlesetext: „Stell dir vor, vor dir sitzt eine Fliege. Sie schaut dich an und du sie. Die Fliege flüstert dir zu, dass du ihrem Flug mit den Augen folgen sollst, ohne deinen Kopf zu bewegen.“

Dann fliegt die Fliege los und fliegt in alle Richtungen, ganz nach links, ganz nach rechts, nach oben, nach unten, schräg nach links oben und schräg nach links unten, schräg nach rechts oben und schräg nach rechts unten, im Kreis herum und in die andere Kreisrichtung.

Vielleicht fallen dir noch andere Flugrichtungen der Fliege ein, denen du mit deinen Augen folgen kannst. Schließlich landet die Fliege auf deiner Nase, verabschiedet sich bis zum nächsten Mal und fliegt aus dem Fenster hinaus.“