

Wirkungen von Entspannungsphasen auf Schülerinnen und Schüler im Schulalltag

Masterarbeit

an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig
zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Education (MEd)

Eingereicht bei

MMMag.^a DDDr.ⁱⁿ Kipman Ulrike

vorgelegt von

Sabrina Berer, BEd

01121149

Polling im Innkreis, 01.07.2021

Vorwort

Die vorliegende Masterarbeit verfasste ich als Abschlussarbeit meines Masterstudiums der Primarstufe, nachdem ich das Bacheloraufbaustudium: ‚Gesundheitsbildung und Lebenskompetenzen in Schulen‘ berufsbegleitend absolviert hatte.

Dieses Thema wählte ich aus eigenem Interesse an Entspannungstechniken. Während meiner Schulzeit brachte mich meine Mutter zum autogenen Training, welches mir persönlich sehr half, meine schulischen Leistungen wieder zu steigern und mich beim Lernen besser zu konzentrieren.

An der Volksschule Mattighofen arbeite ich seit vier Schuljahren und dabei erkannte ich bei einigen Kindern bereits in der ersten Unterrichtsstunde einen hohen Stresspegel. Daher wollte ich als Klassenlehrerin die Wirkungen von Entspannungsphasen in dieser Klasse erproben und etablieren.

Ich möchte mich recht herzlich bei meiner Betreuerin Frau MMMag.a DDDr.in Kipman Ulrike für die Unterstützung und Betreuung meiner Arbeit bedanken.

Ein sehr großer Dank gebührt meinem Freund, der meine Hochs und Tiefs aushalten musste und mich mit seiner Ruhe und Kraft immer wieder neu motivieren konnte.

Darüber hinaus möchte ich mich bei meiner Schwester und meinen Freundinnen für den Beistand und das Korrekturlesen bedanken.

Ich möchte auch meinen Kollegen der VS Mattighofen, für die gute Zusammenarbeit danken, denn dadurch wurde es mir ermöglicht meine Forschung durch eine Kontrollklasse überprüfen zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen meiner Masterarbeit.

Abstract

This paper deals with relaxation phases in the classroom, with a special focus on relaxation techniques appropriate for children. The central question of how relaxation phases affect pupil's ability to pay attention and concentrate is discussed in the theoretical part and the empirical part. This work will also clarify how stress arises in children and what school-related reasons there may be for it.

As a result, it becomes clear that the selective attention and concentration of pupils can be increased through relaxation phases. Therefore, it would be useful and enriching for every primary school teacher to include relaxation exercises in their own lessons.

Kurzzusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit Entspannungsphasen im Unterricht, wobei speziell auf kindgemäße Entspannungstechniken eingegangen wird. Die zentrale Fragestellung, inwiefern sich Entspannungsphasen auf die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern auswirken, wird im theoretischen und empirischen Teil diskutiert. Es wird in dieser Arbeit auch verdeutlicht, wie Stress bei Kindern entsteht und welche schulischen Gründe es dafür geben kann.

Im Ergebnis wird deutlich, dass sich durch Entspannungsphasen die selektive Aufmerksamkeit und Konzentration von Schülerinnen und Schülern steigern lassen. Daher wäre es für jede Primarstufenlehrkraft sinnvoll und bereichernd Entspannungsübungen in den eigenen Unterricht einzubauen.

**„Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern,
Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“**

(Christian Morgenstern, deutscher Schriftsteller, 1871–1914)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Kurzzusammenfassung	
Abstract	
1. Einleitung	1
2. Begriffsdefinitionen.....	3
2.1 Entspannung	3
2.2 Aufmerksamkeit und Konzentration.....	4
2.3 Progressive Relaxation.....	4
2.4 Autogenes Training	4
2.5 Zapchen.....	5
2.6 Yoga	5
3. Schule und Stress	5
3.1 Stressentstehung in der Schule.....	5
3.2 Stressfaktoren	6
4. Schule und Entspannung	12
4.1 Entspannungstechniken	12
4.2 KindgemäÙe Entspannungstechniken	13
4.3 Voraussetzungen zur Durchführung einer Entspannungsübung	14
4.3.1 Umgebung	14
4.3.2 Materialien	15
4.3.3 Individuelle Anpassungen an die einzelnen Kinder.....	16
4.3.4 Entspannungsleiter	18
4.4 Ausgewählte Entspannungstechniken für die Volksschule und ihre Wirkungen	20
4.4.1 Achtsamkeitsübungen.....	21
4.4.2 Progressive Muskelentspannung	22
4.4.3 Yoga.....	24

4.4.4 Zapchen- Übungen	24
4.4.5 Autogenes Training	25
4.5. Entspannung im Schulalltag	26
5. Mensch und Entspannung.....	27
5.1. Physiologische und psychologische Auswirkungen von Entspannung	27
5.1.1 Kennzeichen der physischen Entspannungsreaktionen.....	27
5.1.2. Kennzeichen der psychologischen Entspannungsreaktionen	29
5.2. Zehn positive Effekte von Entspannung im Unterricht	30
5.3 Theorie der kognitiven Entwicklung von Jean Piaget	32
5.3.1.Sensumotorische Stufe	33
5.3.2 Konkrete Stufe	35
5.3.3 Formale-operatorische Stufe.....	35
6. Gesundheitsförderung.....	36
6.1 Konzept der Salutogenese- Aaron Antonovsky	36
6.2 Lehrplanbezug– Gesundheitsförderung in der Schule.....	37
7. Empirische Erhebung.....	41
7.1 Quantitative Forschungsmethode.....	41
7.2 Begründung der gewählten Forschungsmethode	41
8. Untersuchungsinstrumente	41
8.1 Kaseler– Konzentrations– Aufgabe (KKA) für 3-8-Jährige.....	42
8.1.1 Die Stichprobe	43
8.1.2 Das Untersuchungsvorgehen.....	45
8.1.3 Vergleich der Testergebnisse	46
8.2 Beispiele für Entspannungsphasen im Unterricht und Feedback der Volkschulkinder	49
8.2.1 Achtsamkeitsübung– Klangschale	50
8.2.2. Mach dich locker– Zapchen	51

8.2.3. Yoga– Häschen Langohr ruht sich aus	52
8.2.4. Progressive Entspannung mit Dr. Locker.....	52
8.2.5. Atemübung im Yoga– Die Blumen erwachen und gehen schlafen	54
8.2.6. Entspannungsgeschichte und Zapfen– Die Wohlfühlwichtel und der Honig	55
8.2.7. Achtsamkeitsübung– Innerer Ort der Ruhe und Kraft	56
8.2.8. Traumreise– Die Bärenhöhle im Frühling.....	57
8.2.9. Atemübungen im Yoga– Die Fee Farfalla atmet die gute Waldluft	57
8.2.10. SchlusSENTSPANNUNG nach einer Sporteinheit	58
8.2.11 Feedback der Restfragen.....	58
9. Analyse der Ergebnisse	61
9.1 Beantwortung der Forschungsfrage	62
9.2 Überprüfung der aufgestellten Hypothese	62
9.3 Interpretation der Ergebnisse	63
10. Fazit	65
Literaturverzeichnis	67
Tabellenverzeichnis	74
Abbildungsverzeichnis	74
Anhang.....	75
Quantitative Forschung: KKA – Kaseler – Konzentrations – Aufgabe für 3 – bis 8 – Jährige	75
Übungsblatt–KKA.....	75
Testbogen	76
Auswertungsbogen	77
Konkrete vierwöchige Unterrichtsplanung der Entspannungsphasen.....	78
Entspannungsgeschichte: Die Wohlfühlwichtel und der Honig	85
Traumreise: Die Bärenhöhle im Frühling	87
Progressive Relaxation: Reise durch den Körper	89

Eidesstattliche Erklärung.....	90
--------------------------------	----

1. Einleitung

In der vorliegenden Arbeit mit dem Titel „Wirkungen von Entspannungsphasen auf Schülerinnen und Schüler im Schulalltag“ setzt sich die Autorin mit den Themen Stress, Entspannung, Entspannungstechniken und der Gesundheitsförderung genauer auseinander.

Jedes Kind braucht am Tag Phasen der Erholung und Entspannung (Salbert, 2020, S.9), vor allem in Zeiten der Reizüberflutung und erhöhtem Leistungsdruck in unserer Gesellschaft.

Der Schulalltag verlangt vor allem den Schülerinnen und Schülern viel Aufmerksamkeit und Konzentration ab. Daraus entstehen bei vielen Kindern oftmals Stress und Anspannung, denen durch verschiedene Entspannungstechniken entgegengewirkt werden können, sodass sich die Kinder wieder leichter konzentrieren können.

Wie schon der Titel verrät, beschäftigt sich die Autorin dieser Arbeit mit den Wirkungen von Entspannungsphasen auf Schülerinnen und Schüler im Schulalltag. Die Forschungsfrage lautet daher, inwiefern sich Entspannungsphasen auf die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern auswirken.

Diese Fragestellung wird anhand der empirischen Erhebung, der Durchführung der Kaseler – Konzentrations – Aufgabe für 3 – bis 8 – Jährige vor der täglichen, ein Monat andauernden, Ausführung von Entspannungsübungen und der zweiten Testung anschließend, versucht zu beantworten.

Volksschulkinder der zweiten Schulstufe aus zwei Klassen nahmen an dieser Testung teil. Eine der beiden Schulklassen erprobte in einer Phase von einem

Monat (29 Tagen) die täglichen Entspannungsphasen von fünf bis zehn Minuten und ihre Wirkungen.

Für den empirischen Teil wurde eine Hypothese aufgestellt, diese wird am Ende der Arbeit, im Kapitel: 7. Analyse der Ergebnisse, verifiziert oder falsifiziert.

Diese These lautet:

- Schülerinnen und Schüler, welche vermehrt Entspannungsphasen bzw. Entspannungsspiele im alltäglichen Unterricht ausüben, zeigen eine signifikant bessere Aufmerksamkeits – und Konzentrationsleistung als Schülerinnen und Schüler ohne Entspannungspausen.

Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsübungen, die Progressive Muskelentspannung, Yogaübungen, Zapfen – Übungen und das autogene Training sollen dabei helfen die Aufmerksamkeit und Konzentration der Schulkinder zu steigern.

2. Begriffsdefinitionen

In den nachfolgenden Kapiteln werden die theoretischen Grundlagen zu den Wirkungen von Entspannungsphasen auf die Aufmerksamkeits – und Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler im Schulalltag aufgezeigt. Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, werden anschließend die Begriffe Entspannung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Progressive Relaxation, Autogenes Training, Zapfen und Yoga näher erläutert.

2.1 Entspannung

Der Begriff „Entspannung“ wird mit mehreren Bedeutungen in Verbindung gebracht. Dieser Begriff wird oft unterschiedlich interpretiert. Eine mögliche Definition schildert Carlitschek und Müller (2009, S. 18–19): Entspannung löst Anspannungen und Verspannungen. Das Lösen der Spannungen ist sowohl körperlich als auch seelisch gemeint.

Laut Petermann und Vaitl (2014) ist das Leben eine Abwechslung von Anspannung und Entspannung, also der Aktivität und der Ruhe. Ein anstrengendes und mühsames Leben verlangt um Phasen der Entspannung (Petermann & Vaitl, 2014, S. 17).

Friebel und Friedrich (2011, S. 14) schreiben zum Begriff „Entspannung“ folgendes: „Das vegetative Nervensystem steuert die Ausrichtung unseres Körpers mehr auf Tätigkeit oder mehr auf Ruhe und Erholung hin. Beides, Aktivität und Entspannung, ist wertvoll und wichtig. Wenn durch äußere oder innere Umstände längerfristig ein Ungleichgewicht auftritt und Spannung zum Dauerzustand, zum Stress wird, kann «professionelle» Entspannung helfen.“ (Friebel & Friedrich, 2011, S. 14)

Kinder haben meist wenige Schwierigkeiten sich zu entspannen, Erwachsene hingegen brauchen viel länger, um einen angenehmen Entspannungszustand zu erreichen (Friebel & Friedrich, 2011, S. 14).

2.2 Aufmerksamkeit und Konzentration

Büttner und Schmidt–Atzert (2004, S. 4) verstehen unter dem Begriff „Konzentration“, die Art des Arbeitens und unter „Aufmerksamkeit“, die Wahrnehmung des Arbeitens.

Die Aufmerksamkeit selbst kann laut Büttner und Schmidt–Atzert (2004) „als das selektive Beachten relevanter Reize oder Informationen definiert werden.“ (Büttner und Schmidt–Atzert, 2004, S. 5) Die Aufmerksamkeitsprozesse finden im zentralen Wahrnehmungssystem im Gehirn statt (Büttner und Schmidt–Atzert, 2004, S. 8).

2.3 Progressive Relaxation

Diese Form der Entspannungstechnik wurde vom amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson erstmalig entwickelt. Hierbei wird bewusst zwischen Entspannung und Spannung bestimmter Muskelgruppen gewechselt (Heisel, 2005, S. 28). „Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, das von der fühlbaren Spannung und Entspannung der Willkürmuskulatur ausgeht.“ (Sammer, 1999, S. 30) Herr Jacobson fand heraus, dass die muskuläre Anspannung oft bei Angst und Unruhe auftritt. Durch die Wechselwirkung von An- und Entspannung können Muskelkontraktionen verringert oder ausgesetzt werden (Sammer, 1999, S. 30–31).

2.4 Autogenes Training

Der Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz erarbeitete das Konzept des autogenen Trainings. Hierbei handelt es sich um eine Entspannungsform, die ihre Wurzeln in der Hypnose hat. Markenzeichen sind die im Körper entstehende angenehme Schwere und Wärme, die kühle Stirn und die verlangsamte Pulsfrequenz und Atmung (Behringer & Rösch, 2016, S. 17). Dr. Schultz konnte mehrfach beobachten, dass sich Menschen selbst, also autogen, ohne einen Therapeuten in einen hypnotischen Zustand versetzen konnten, nachdem sie einige Hypnose-Sitzungen absolviert hatten. Daraus entwickelte er verschiedene

Übungen, welche nach konkreter Anleitung durchführbar sind, also das autogene Training (Petermann & Vaitl, 2014, S. 79).

2.5 Zapchen

Diese Entspannungsmethode besitzt mehrere Wurzeln und bildete sich aus der Psychosomatik und vor allem dem tibetischen Buddhismus heraus und wurde von Dr. Julie Henderson erstmalig entwickelt (Hammer, 2020, S. 119). Hierbei handelt es sich um einfache und lustige Übungen, welche der Seele und dem Körper wohl tun. Die Entspannung erfolgt mit Spaß und auf eine lebhafteste Art und Weise (Ohm, 2017, S. 104–105).

2.6 Yoga

Diese alte indische Tradition verbindet die Atmung mit der Bewegung und existiert schon seit über 2000 Jahren. Bei den Yogaübungen wird der Körper gedehnt und gekräftigt, und der Geist wird beruhigt. Man kann von einer Art Meditation in Bewegung sprechen (Bekteši, 2020, S. 11). Yoga beabsichtigt einen gesunden, beweglichen Körper und einen gesunden, freien Geist zu formen (Ohm, 2020, S. 61).

3. Schule und Stress

3.1 Stressentstehung in der Schule

Stress ist eine körperliche und lebensnotwendige Reaktion auf Belastungen, ohne diese Mechanismen hätte der Mensch wahrscheinlich nicht bis jetzt überlebt (Baisch–Zimmer, 2017, S. 12).

Lohaus, Domsch und Fridrici (2007) beschreiben Stress als etwas in unserer Gesellschaft Manifestiertes. Nicht nur Erwachsene sondern auch Kinder im Grundschulalter sind damit bereits konfrontiert. Der Begriff selbst bezieht sich oft

auf Schulstress oder Beziehungsstress, hier wird er mit stressauslösenden Situationen in Verbindung gebracht und Kinder verwenden ihn als Kennzeichnung unterschiedlicher Belastungen (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 4).

Man kann sich Stress wissenschaftlich auf drei verschiedenen Wegen nähern. Einerseits können physische und psychische Reaktionen des Körpers näher betrachtet werden, andererseits können die Auslöser von Stressreaktionen unter die Lupe genommen werden, also die sogenannten Stressoren und als letzten Punkt können die individuellen Faktoren, auf welche eine Person ihre Aufmerksamkeit legt, näher betrachtet werden, um das Stressleben genauer zu begutachten (Laaber, 2012, S. 5).

In Schulen finden sich einige Stressquellen für Kinder, welche sich negativ auf diese auswirken können.

3.2 Stressfaktoren

Die nachfolgende Abbildung 1, die Stresswaage, zeigt bildlich sehr gut, wie man Stress ausgleichen kann, um trotzdem zufrieden zu sein. Die linke Waagschale verkörpert die Anforderungen, die die Waage aus der Balance bringen können, wenn sie zu einer oder mehreren Belastungen werden. Im Gegensatz kommt es jetzt auf die rechte Waagschale an, welche mit Stressbewältigung aufgehoben wird (Lohaus, Domsch & Fridrici, 2007, S. 8–9).

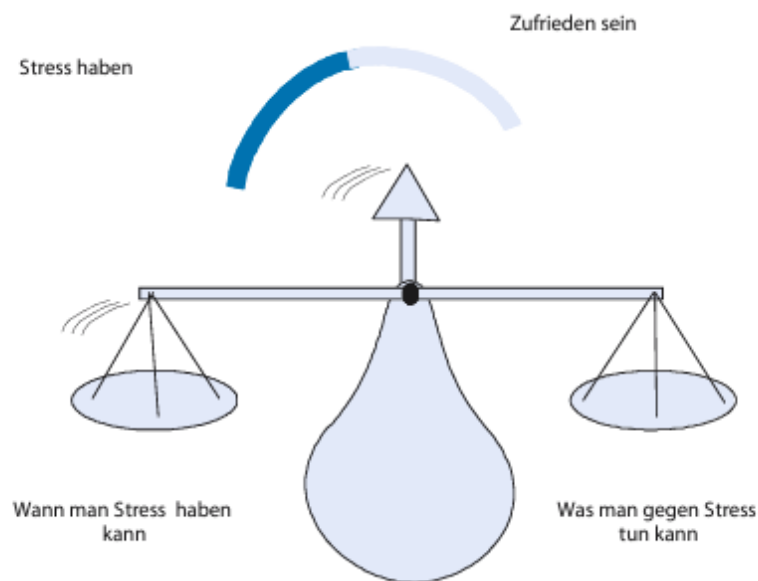


Abbildung 1: Modell der Stresswaage (Lohaus, Domsch und Fridirici, 2007, S.8)

Abbildung 1 zeigt ein einfaches Modell der Stressentstehung (nach Klein–Heßling & Lohaus, 2000) aus dem Buch Stressbewältigung für Kinder von Lohaus, Domsch & Fridirici (2007, S. 8).

Als Volksschulkind kann man verschiedenen Faktoren bewusst oder auch unbewusst ausgesetzt sein.

Kinder fühlen sich unter Druck gesetzt, gute Noten schreiben zu müssen. Dieser Leistungsdruck kann von Erziehungsberechtigten, Geschwistern, Freunden, Lehrpersonen oder auch von einem Schüler oder einer Schülerin selbst ausgehen (Baisch–Zimmer, 2017, S. 14).

Eine Vielzahl an Prüfungen in einem geringen Abstand zueinander kann Stress und Unbehagen auslösen. Hierbei empfindet jedes Schulkind die Abstände zueinander individuell anders (Baisch–Zimmer, 2017, S. 14).

Auch die Menge der zu bearbeitenden Hausaufgaben kann zu Stresssituationen führen. Für Lehrpersonen ist es wichtig, sich an das Schulunterrichtsgesetz § 17 (2) zu halten. Dieses findet man auf der Internetplattform des Bundesministeriums für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (2021) und besagt folgendes:

„Zur Ergänzung der Unterrichtsarbeit können den Schülern auch Hausübungen aufgetragen werden, die jedoch so vorzubereiten sind, daß „[sic]“ sie von den Schülern ohne Hilfe anderer durchgeführt werden können. Bei der Bestimmung des Ausmaßes der Hausübungen ist auf die Belastbarkeit der Schüler, insbesondere auf die Zahl der Unterrichtsstunden an den betreffenden Schultagen, die in den übrigen Unterrichtsgegenständen gestellten Hausübungen und allfällige Schulveranstaltungen Bedacht zu nehmen. Hausübungen, die an Samstagen, Sonntagen oder Feiertagen oder während der Weihnachtsferien, der Semesterferien, der Osterferien, der Pfingstferien oder der Hauptferien erarbeitet werden müßten „[sic]“, dürfen - ausgenommen an den lehrgangsmäßigen Berufsschulen - nicht aufgetragen werden.“ (Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort, 2021, Abs.3)

Ein möglicher Stressfaktor kann Gruppenzwang innerhalb einer Klasse sein, man möchte etwas genauso gut oder erfolgreich absolvieren, wie die Mitschülerin oder der Mitschüler. (Baisch–Zimmer, 2017, S. 14)

Das Konkurrenzdenken kann einen Faktor bilden, was bei Volksschülern und Volksschülerinnen mit älteren Geschwistern in erster Linie erkennbar ist. Es kann aber auch innerhalb einer Schulstufe oder im Klassenverband vorherrschen (Baisch–Zimmer, 2017, S. 14).

Stress und Unbehagen können auch durch verbale und nonverbale Gewalt an der Schule durch Mitschülerinnen und Mitschüler oder Lehrpersonen auftreten (Laaber, 2012, S. 8).

Bei Volksschulkindern ist erkennbar, dass Streit innerhalb oder außerhalb des Klassenzimmers zu Stresssituationen führen kann und die Beteiligten emotional betroffen sind (Baisch–Zimmer, 2017, S. 14).

Ein großer Punkt, der zur Erzeugung von körperlicher Anspannung und emotionaler Belastung führt, ist Mobbing. Dieser Begriff kann laut Ebner (2019) durch die folgenden Punkte definiert werden:

- „Mobbing sind Handlungen negativer Art, die vorsätzlich durch einen oder mehrere Personen gegen eine Mitschülerin oder einen Mitschüler gerichtet sind.
- Mobbing kommt über einen längeren Zeitraum vor.
- Mobbing erfordert, dass zwischen dem Opfer und dem Täter (oder der Gruppe von Tätern) ein Ungleichgewicht der Kräfte herrscht, das sich auf körperliche oder psychische Stärke beziehen kann.
- Es handelt sich nicht um Mobbing, wenn zwei gleich starke Schüler miteinander streiten“ (Ebner, 2019)

Ein Stressfaktor kann das Vorrechnen an der Tafel, das Aufsagen eines Gedichtes vor dem gesamten Klassenverband sein, oder generell gesagt, die Exponiertheit eines einzelnen Schülers oder einer Schülerin während des Unterrichtes (Laaber, 2012, S. 8).

Die Lehrer - Kind- Beziehung spielt eine wichtige Rolle. Falls diese schwierig ist, können stressige Situationen für das Kind entstehen (Laaber, 2012, S. 8).

Nachstehend wird definiert, inwiefern sich Stress, beziehungsweise lang andauernde Stresssituationen, auf Individuen auswirken kann und welche Symptome auftreten können.

Kinder und Erwachsene haben in der Regel das Grundbedürfnis nach Ruhe und innerem Gleichgewicht. Wenn dieses langfristig nicht gegeben ist, so kann sich das negativ auf das Individuum auswirken. Dieses Stressleben kann sich in vier verschiedenen Ebenen zeigen. Vorwiegend bei Kindern und Jugendlichen treten diese Symptome gehäuft in den verschiedenen Stufen auf (Baisch–Zimmer, 2017, S. 15).

Die erste Stufe ist die körperliche Ebene. Hier zeigen sich körperliche Anspannungen, Einschlafprobleme, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelsein, Schwindel, Erschöpfungssymptome als auch ein geschwächtes Immunsystem, welches unweigerlich zu mehr körperlicher Anfälligkeit führen kann (Baisch–Zimmer, 2017, S. 15).

Die zweite Stufe ist die mentale Ebene. Kinder können dazu neigen Ängste vor z.B. möglichen Katastrophen gesteigert wahrzunehmen und negativen Gedanken kein Ende bereiten zu können. Es können auch Lern- und Denkblockaden entstehen. Eine geistige Trägheit und Konzentrationsschwierigkeiten während des Lernens können auftreten (Baisch–Zimmer, 2017, S. 15).

Die dritte Stufe ist die emotionale Ebene. Diese präsentiert sich bei Kindern und Jugendlichen oftmals in entstehenden Ängsten, Einsamkeitsgefühlen, Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit und Unruhe. Auch Gefühle wie Unsicherheit, Wut, Nervosität und Unwohlsein können bei Stresssituationen auftreten. Kinder können dadurch auch an depressiven Erkrankungen leiden und ihr Selbstvertrauen weist in bestimmter Häufigkeit einen Mangel auf (Baisch–Zimmer, 2017, S. 15).

Im vierten und letzten Punkt geht es um die Verhaltensebene. Einige Kinder ziehen sich verstärkt zurück, sind schüchterner und in sich gekehrter. Andere sind wiederum impulsiver und treten aggressiv und laut auf. Ein weiteres Verhaltensmuster kann das Fernbleiben der Schule sein, ohne dass es die Erziehungsberechtigten wissen. Kinder können auch vermehrt Verhaltensweisen wie Nägelkauen oder den sozialen Rückzug zeigen (Baisch–Zimmer, 2017, S. 15).

Wie bereits erwähnt, zeigen laut Hampel und Petermann (2017, S. 16) Kinder bei Stress häufige Symptome, wie Einschlafprobleme oder Bauch– und Kopfschmerzen. Die Abbildung demonstriert, mithilfe einer Studie von 1000 Schülerinnen und Schülern, die Häufigkeit von Einschlafproblemen.

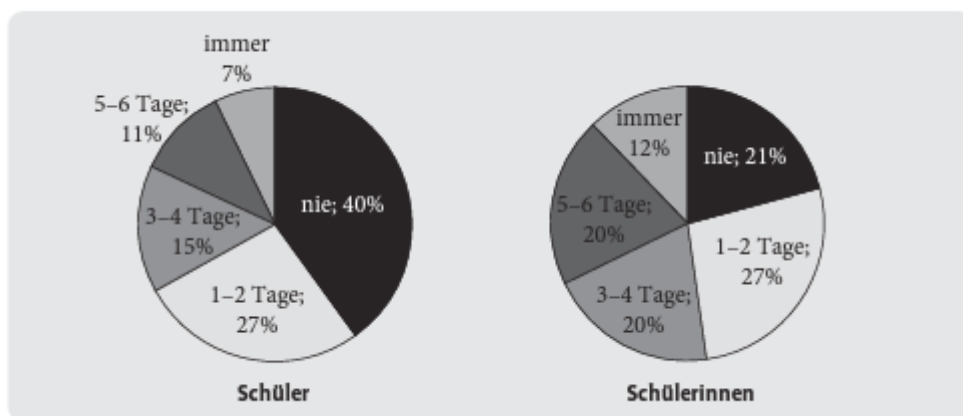


Abbildung 2: Einschlafschwierigkeiten bei Schülerinnen und Schülern der 3.-9.Klassenstufe (Hampel & Petermann, 2017, S. 16)

Als Lehrperson kann man förderlich zur gesunden Stressbekämpfung beitragen, indem man den Kindern hilft eine Stresskompetenz zu entwickeln (Baisch–Zimmer, 2017, S. 15–16).

Eine mögliche Stressbewältigung für Schülerinnen und Schüler in Volksschulen können Entspannungsphasen im Unterricht sein. Dazu werden nachfolgend zunächst Entspannungstechniken näher erläutert.

4. Schule und Entspannung

4.1 Entspannungstechniken

Entspannungsverfahren können nach Petermann (1999) in drei Bereiche eingeteilt werden.

Diese Verfahren können auch je nach Belieben, Alter der Kinder oder Problem willkürlich kombiniert werden (Petermann & Schomaker, 2019, S. 259).

Sensorische Entspannung:

Bei dieser Form der Entspannung geht es um Verfahren die körper-, bewegungs- und sinnesbezogen sind. Eine Entspannungstechnik hierbei ist die progressive Muskelentspannung (Petermann, 1999, S. 56). Im Mittelpunkt steht hier die willentlich gesteuerte Spannungsreduzierung der Muskeln (Petermann & Schomaker, 2019, S. 253). Vor allem für Kinder sind körperliche, also sensorisch ausgelöste Entspannungsverfahren gut geeignet. Auch die Atementspannung zählt zu dieser Technik (Petermann, 1999, S. 56).

Imaginative Entspannung:

Im Vordergrund steht ein Entspannungsverfahren, welches ohne viel Konzentrationsleistung hervorgerufen werden kann. Bei Kindern unter zehn Jahren ist diese Methode gut wirksam. Die imaginative Entspannung ist ein anstrengungsarmes Verfahren. Hierbei arbeitet man mit der Fantasie der Kinder, also mit bildhaften Vorstellungen und Visualisierungen. Auch Entspannungsgeschichten und Fantasiegeschichten sind ein großer Teil von imaginativen Entspannungsverfahren (Petermann, 1999, S. 84).

Kognitive Entspannung:

Dieser Entspannungstechnik liegt die geistige Entspannung zu Grunde. Mithilfe von Meditation, Yoga oder dem autogenen Training wird versucht zuerst mit Anleitungen den gewünschten Entspannungszustand zu erreichen. Das Ziel wäre ein assoziativer- gelockerter Denkablauf. Hierbei werden auch die Außenreize

gemindert wahrgenommen und somit der meditative Zustand erreicht (Petermann & Schomaker, 2019, S. 254).

Laut Petermann und Vaitl (2014) dienen Entspannungsverfahren auch zur Schulung der Konzentration. Personen können ihre eigenen Fähigkeiten, sich besser auf sich selbst oder andere Objekte zu konzentrieren, steigern. Auch erzeugen Entspannungstechniken eine innere und äußere Ruhe, das Wohlbefinden wächst (Petermann & Vaitl, 2014, S. 22–23).

4.2 Kindgemäße Entspannungstechniken

Anhand von Abbildung 3, der Entspannungstreppe, wird einfach ersichtlich gemacht, wie mit Kindern Entspannungstechniken eingeführt und schrittweise erprobt werden können, um einen positiven Erfolg zu spüren (Quante, 2015, S. 29). Die Treppe steigert von unten nach oben ihren Schwierigkeitsgrad (Quante, 2015, S. 30).



Abbildung 3: Kindgemäße Entspannungstechniken (Quante, 2015, S. 29)

4.3 Voraussetzungen zur Durchführung einer Entspannungsübung

Für kindgemäße Entspannungstechniken sollen laut Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp (2008, S. 15) in Schulen gewisse Voraussetzungen für die Durchführung von Entspannungsübungen herrschen. Lehrpersonen sollen darauf achten, dass so viele Ausgangspunkte als möglich erfüllt werden.

4.3.1 Umgebung

Um Entspannungsverfahren überhaupt durchführen zu können, müssen die äußeren Gegebenheiten stimmen. Die Räumlichkeiten müssen von der Lehrperson dementsprechend angepasst werden. Wenn die räumlichen Bedingungen passen, können diese den Prozess der Entspannung positiv unterstützen. Im Folgenden werden die wesentlichen Punkte der Umgebungsgestaltung dargestellt (Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp, 2008, S. 15).

1. Der Raum soll frei von möglichen ablenkenden Reizen für die Schülerinnen und Schüler sein. Außengeräusche sollen bestmöglich gedämpft werden, das heißt alle Fenster und Türen sollen während der Entspannungsphase geschlossen bleiben. Auch das Zimmer selbst sollte mit so wenig Ablenkung als möglich gestaltet sein, um die Aufmerksamkeit der Kinder auf die Entspannungsübung zu steigern (Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp, 2008, S. 15).

2. Es sollen Störungen während dessen vermieden werden. Als Lehrperson hängt man ein Türschild als Information außen an die Tür, um unnötige Störungen zu verhindern. Für die Schülerinnen und Schüler kann ein Entspannungsschild angebracht werden, damit diese wissen, wann welches Fach beziehungsweise welche Übung im Unterricht durchgeführt wird (Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp, 2008, S. 15).

3. Auf das Licht im Klassenzimmer, Turnsaal oder Bewegungsraum soll geachtet werden. Ein angenehmes Lichtverhältnis kann positiv zur Entspannung beitragen. Ein gedämpftes Licht ist gut, entweder man hat einen Schalter zum Dimmen des Lichtes oder man verwendet Vorhänge, Rollos oder Raffstores für die Fensterscheiben (Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp, 2008, S. 15).

4. Frisch gelüftete Räume eignen sich gut für Entspannungsphasen. Es soll auch auf die Raumtemperatur geachtet werden, angenehm warme Räume sind wünschenswert. Für jedes Kind soll auch genügend Platz vorhanden sein. Ein zu großer Raum kann begrenzt werden (Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp, 2008, S. 15).

4.3.2 Materialien

Es kommt auf das Entspannungsverfahren an, welche Materialien jeweils benötigt werden. Dazu macht sich die Lehrperson vorab bei der Planung Gedanken.

Ein Abspielgerät für CDs oder DVDs, wie Laptop, Musikbox oder CD-Player werden benötigt, wenn die Entspannungsübung fremd instruiert wird oder auch zum Unterlegen mit Klängen und Melodien, im Speziellen mit ruhiger Entspannungsmusik (Friebel, 2012, S. 128).

Falls Entspannungsübungen am Boden durchgeführt werden, sollen Decken, Matten und auch Kissen benutzt werden. Dadurch können sich Kinder leichter fallen lassen und den gewünschten Entspannungszustand einfacher erlangen (Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp, 2008, S.15).

Signalgeber für Entspannungsübungen könnten eine Triangel oder eine Klangschale sein. Ein Musikinstrument kann die Lehrperson einführen, um den Beginn von stillen Momenten in der Klasse anzukündigen (Friebel, 2012, S. 128).

Liest man eine Fantasiereise oder eine Entspannungsgeschichte vor, ist ein Skript wichtig zur Einhaltung der Abfolge und Textvorgaben (Friebel, 2012, S. 128).

4.3.3 Individuelle Anpassungen an die einzelnen Kinder

Die Entspannungsverfahren müssen individuell an die Kinder angepasst werden und die Schülerinnen und Schüler sollen selbst auch einige Voraussetzungen vor einer tatsächlichen Durchführung einer Übung erfüllen (Friebel, 2012, S. 128).

Die Entspannungsübungen sollen altersangemessen sein. Als Lehrperson muss besonders darauf geachtet werden, dass die Kinder in ihrer Altersstufe die richtige Auffassungsgabe für die jeweilige Übung besitzen. Die Länge einer Übung ist abhängig von der Vertrautheit der Entspannungsform und dem vorausgegangenen Entspannungstraining. Denn umso öfter Kinder schon Entspannungstrainings absolviert haben, umso leichter fällt es ihnen, sich auch bei längeren Entspannungsübungen fallen zu lassen. Beim tatsächlichen Beginn von Entspannungsverfahren in den unteren Schulstufen einer Volksschule soll auf die Kürze geachtet werden, denn jüngere Kinder haben eine geringere Aufmerksamkeitsspanne. Genaue Angaben, wie lange eine Übung dauern soll, können nicht gemacht werden, denn auch altersgleiche Gruppen können ganz unterschiedlich in ihrer Aufmerksamkeitspanne sein (Friebel, 2012, S. 128).

Es gibt verschiedene Entspannungshaltungen. Im Grunde kann in fast jeder alltäglichen Haltung entspannt werden, aber für die schulische Entspannung im Unterricht werden hier zwei Haltungen von Friebel (2012, S. 129) näher erläutert.

Die Liegehaltung:

Diese Position steht primär für die natürliche Entspannung. Man liegt auf dem Rücken und die Hausschuhe sollten von den Füßen entfernt werden. Die Arme ruhen seitlich ausgestreckt neben dem Körper und die Handflächen können je nach Belieben nach oben oder nach unten zeigen. Für jedes Kind kann es je nach

Anatomie anders sein. Die Beine sind am Boden ausgestreckt und liegen nebeneinander. Wichtig ist, dass die Füße nicht überkreuzt daliegen, da es nach längeren Entspannungsphasen in derselben Haltung zu verminderter Blutzufuhr kommen kann. Der Blick sollte anfangs nach oben zur Decke gerichtet sein, am besten mit geschlossenen Augen bereits zu Beginn der Entspannungsübung. Falls es im Raum im Liegen zu kühl wird, kann der Körper mit einer leichten Decke bedeckt werden (Friebel, 2012, S. 129).

Die Sitzhaltung:

Im Speziellen, wenn man schnell eine Entspannungsübung ohne viel Aufwand durchführen möchte, sind diese auch gut im Sitzen umsetzbar. Es besteht nicht immer die Möglichkeit zur liegenden Entspannung. Bei dieser Form bleibt man auf seinem eigenen Stuhl sitzen, die Beine sind angewinkelt und schulterbreit auseinander, die Füße stehen fest auf dem Boden. Im Gegensatz zur Liegehaltung können hier die Hausschuhe anbehalten werden. Der Rücken ist bestenfalls an der Stuhllehne angelehnt. Die Arme ruhen locker seitlich neben dem Körper und die Hände werden auf den eigenen Oberschenkeln abgelegt. Die Handflächen zeigen zueinander. Zu Beginn einer Entspannungsphase werden die Augen wieder geschlossen. Falls das für ein Kind noch nicht möglich ist, soll der Blick bei der Sitzhaltung nach unten auf den Boden gerichtet sein (Friebel, 2012, S. 129).

Auf den Harndrang der Kinder ist zu achten. Als Lehrperson ist es von Vorteil, die Kinder vor einer Entspannungsübung zu erinnern, die Toilette aufzusuchen. Bei Entspannung, also wenn eine geringe Ablenkung vorhanden ist, kann sich der Harndrang bei Kindern schnell melden (Friebel, 2012, S. 130).

4.3.4 Entspannungsleiter

Sammer (1999, S. 66–74) erläutert folgende acht Punkte, welche Lehrpersonen als Voraussetzung mitbringen sollten, um als Entspannungsleiterin oder – leiter in einer Volksschulklasse tätig sein zu können.

1. Ruhe

Als Entspannungsleiter sollte man selbst Ruhe ausstrahlen. Nervosität oder Hektik sind hinderlich für Entspannungsphasen. Es soll sich Zeit genommen werden und mit Ruhe und Bedacht angeleitet werden. Man sollte selbst schon ein gewisses Maß an Entspannungserfahrungen mitbringen, beziehungsweise außerhalb der Schule mit Entspannungsverfahren in Kontakt getreten sein (Sammer, 1999, S. 66).

2. Kompetenz

Auch wenn man als Lehrperson noch nicht oft oder sogar zum ersten Mal Entspannungsübungen anleitet, ist es wichtig, diese kompetent und strukturiert durchführen zu können. Um eine solche Kompetenz zu erwerben, soll sich in die Literatur der Entspannung eingelesen werden. Es kann sein, dass Kinder etwas nachfragen, was man gerade nicht beantworten kann. Kinder können auch Fragen zur Entspannungsphase stellen, die im ersten Moment nicht beantwortet werden können. Dann sollte wie im ersten Punkt beschrieben, die ruhige Stimmung bewahrt werden und dem Kind erklärt werden, dass es nach der Pause oder am nächsten Tag eine Antwort darauf erhält. Je nach Thema der Frage, kann dieser auch als freiwillige Hausaufgabe für alle Kinder auf den Grund gegangen werden. Am nächsten Tag wird das Thema nochmals aufgenommen und detailliert besprochen (Sammer, 1999, S.67). Eine weitere Kompetenz ist die geschulte Wahrnehmungsfähigkeit. Lehrpersonen sollen während der Entspannungsphasen darauf achten, wie die Entspannungsübungen bei den Kindern ankommen und wirken (Sammer, 1999, S. 68).

3. Achtsamkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit

In einem Entspannungsprozess soll die Entspannungsleiterin beziehungsweise der Entspannungsleiter immer achtsam mit den Kindern umgehen. Es gibt Schülerinnen und Schüler, welche sich nicht so leicht in Entspannungsphasen fallen lassen können. Es soll hier sehr sensibel und bedacht vorgegangen werden. Während der Übung sollte man die Kinder im Blick haben, um etwaige Störungen oder Unruhen schnell beseitigen zu können. Solche Probleme können in Form von verbalen wie z. B. Geräuschen erkannt werden, können aber auch anhand von nonverbalen Botschaften wie an der Mimik und Gestik der Kinder festgestellt werden. Als Lehrperson sollte die Übung sehr konzentriert und aufmerksam angeleitet und ausgeführt werden (Sammer, 1999, S. 67–69).

4. Respekt

Nicht nur während einer Entspannungssequenz, sondern generell soll die Lehrperson den Kindern respektvoll begegnen. Kinder spüren es, wenn sie respektvoll und auf Augenhöhe angesprochen werden. Wenn dies der Fall ist, kann es positiv zur Entspannung beitragen (Sammer, 1999, S. 69).

5. Toleranz

Jedem Kind sollte vorurteilslos gegenübergetreten werden. Auch wenn es zum Beispiel vor der Entspannungsübung im Unterricht gestört hat, ist nicht automatisch davon auszugehen, dass es auch bei der Entspannungssequenz stören wird. Alle Kinder sollen gleich behandelt werden und die gleichen Chancen bekommen (Sammer, 1999, S. 69).

6. Klarheit

Als Entspannungsleiterin oder Entspannungsleiter sollten die Anweisungen immer klar und deutlich formuliert werden. Kinder können am besten mit eindeutigen Anweisungen umgehen und diese anschließend in die Tat umsetzen. Zuvor muss

die Lehrperson die Übung genauestens geplant haben, um selbst wissen, welches Ziel diese Sequenz verfolgen soll (Sammer, 1999, S. 70).

7. Unterstützende und ermutigende Haltung

Hilfreich für eine erfolgreiche Entspannung ist die eigene Haltung der Entspannungsleiterin beziehungsweise des Entspannungsleiters. Diese soll unterstützend und ermutigend sein. Es kann Schülerinnen und Schüler geben, die anfangs noch ängstlich und zögerlich dem Ganzen gegenüberstehen – vor allem beim Schließen und Geschlossenhalten der Augen. Hier können aufmunternde Worte zum positiven Durchhalten beitragen (Sammer, 1999, S. 71).

8. Stimme und Sprache

Auf die eigene Stimme und Sprache ist zu achten. Die Lehrperson soll versuchen, ihre Stimme ruhig und weich klingen zu lassen. Dies kann, bevor im Unterricht angeleitet wird, trainiert werden. Sie soll den Entspannungsprozess gut begleiten können. Naturgemäß klingen die Stimmen der Menschen unterschiedlich. Hier ist es am wichtigsten, sich nicht zu verstellen, sondern die gegebene Stimme natürlich ruhig klingen zu lassen, sonst kann es schnell zwanghaft oder theatralisch klingen (Sammer, 1999, S. 74).

4.4 Ausgewählte Entspannungstechniken für die Volksschule und ihre Wirkungen

Kinder brauchen nach der Bewegung Ruhe und Entspannung. Das nicht bewusst einflussbare vegetative Nervensystem steuert und überwacht alle Grundfunktionen des Körpers. Es wird in zwei polarisierende Nervensysteme unterteilt: das sympathische und das parasympathische Nervensystem (Salbert, 2020, S. 9).

Der Sympathikus ist aktiviert bei Bewegung und Anspannung und sein Gegenspieler, der Parasympathikus wirkt ihm durch Ruhe und Entspannung entgegen. Wird aber ein Nervensystem dauerhaft beansprucht, so ist das Kind

entweder im Dauerstress oder in einer Dauerentspannung. Beides ist nicht gut für den Körper eines Kindes (Salbert, 2020, S. 9).

Bei vielen Entspannungsübungen geht es nicht nur um die Entspannung, sondern auch um die Konzentration. Das Erlernen von Entspannungsübungen soll längerfristig durchgeführt werden und mit der Zeit zu mehr Ruhe und Konzentration führen (Friebel & Friedrich, 2011, S. 14–15).

Salbert (2020, S. 9) meint, das tägliche Pendeln zwischen Bewegung und Entspannung kann die Kinder wieder in ihre Mitte zurückführen und eine körperliche und geistige Balance herstellen.

Aus der großen Auswahl an Entspannungstechniken erläutert die Autorin nachfolgend nur die Verfahren und ihre Wirkungen, die auch für den empirischen Abschnitt gewählt wurden.

4.4.1 Achtsamkeitsübungen

Heinrichs, Stächele und Domes (2015, S. 77) schreiben, dass Achtsamkeitsübungen der akuten Regulation von erhöhter Anspannung dienen.

Das Thema Achtsamkeit spielt in den fernöstlichen Mediationen eine bedeutende Rolle, denn hier ist das bewusste Erleben des Hier und Jetzt mit allen Sinnen gemeint. Augenblicke und Situationen sollen aufmerksam, wertfrei und mit allen fünf Sinnen wahrgenommen und gefühlt werden. Laut dem amerikanischen Professor Jon Kabat-Zinn, welcher am Ende der 1970er-Jahre ein Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung entwickelte, lässt sich durch diese Übungen das eigene Selbstvertrauen aufbauen, die Selbstwahrnehmung verbessern und die Gelassenheit und die Lebensfreude fördern. Das Immunsystem kann gestärkt werden und psychosomatische Schmerzen können zurückgehen (Ohm, 2017, S. 22).

Achtsamkeit ist wichtig um jeden Augenblick bewusst leben zu können. Diese angeborene Fähigkeit verliert im Laufe der Zeit bei den meisten Menschen ihre ursprüngliche Ausprägung. Daher hat es auch für Kinder einen hohen Wert ihre

innere Stille und die wache Präsenz kennenzulernen und sie bei Bedarf abrufen zu können (Ohm, 2017, S. 23).

4.4.2 Progressive Muskelentspannung

Das zentrale Ziel dieser Entspannungstechnik ist die bewusste und stetige Verringerung der Spannung der einzelnen Muskelgruppen des gesamten Bewegungsapparates. Petermann und Vaitl (2014, S. 155) schreiben, dass bewusst wahrgenommen werden soll, welche Muskeln im Körper verspannt sind und deshalb mehr Entspannung benötigen.

Als Grundprinzip werden die einzelnen Muskelpartien nacheinander für etwa fünf bis zehn Sekunden angespannt. Diese Anspannung soll deutlich für einen selbst spürbar sein. Die Atmung geht währenddessen so normal wie möglich weiter. Danach folgt die völlige Lösung der Spannung. Eine Ausruhezeit von zirka einer Minute folgt, indessen soll auf die Empfindungen in den jeweiligen Muskeln geachtet werden (Ohm, 2017, S. 37).

Bei jüngeren Kindern sollten die Übungen nicht zu lange dauern, da sich diese dadurch überfordert, gelangweilt oder verängstigt fühlen könnten. Auch die Wahrscheinlichkeit des Einschlafens während einer Entspannungsübung wird durch eine lange Übungsdauer verstärkt (Ohm, 2017, S. 37).

Die verkürzte Form der progressiven Relaxation, in ihren einzelnen Muskelpartien aufgeteilt, ist vereinfacht in der Abbildung unterhalb ersichtlich. Diese Form ist ideal für Kinder im Alter zwischen acht und zehn Jahren.

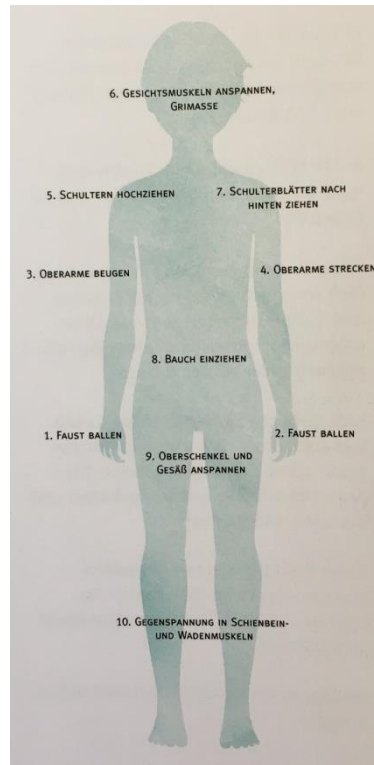


Abbildung 4: Kurzform der PR in 10 Schritten (Ohm, 2017, S. 39)

Bei Kindern ab sechs Jahren ist es sogar noch besser die Progressive Muskelentspannung nur in sieben Schritten zu absolvieren. Diese sind in der Abbildung 5 gut ersichtlich.

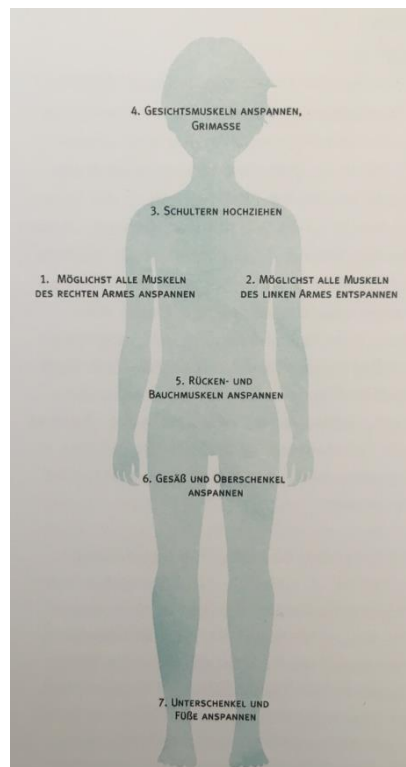


Abbildung 5: Kurzform der PR in 7 Schritten (Ohm, 2017, S. 47)

4.4.3 Yoga

Laut Bekteši (2020, S. 12) können Yogaübungen bei nachlassender Konzentration und Ermüdungserscheinungen positiv helfen und auch gegen Stress und Unruhe in der Klasse wirken. Während der Yogaübungen können Kinder sich entspannen und dabei ihren eigenen Körper bewusster wahrnehmen und kennenlernen. Sowohl die eigenen Gefühle, als auch die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen können anhand dieser Entspannungstechnik besser akzeptiert werden (Bekteši, 2020, S. 12).

Yogaübungen dienen dazu Bewegung und Atmung in Einklang zu bringen und dadurch zu einem Zustand der tiefen Ruhe und Entspannung zu gelangen (Bekteši, 2020, S. 12).

Die Entspannung entsteht nicht außerhalb, sondern bei dieser Form des Entspannens geht es um das Erleben von Entspannung durch das eigene Tun. Die Yogaübungen, welche die Lehrperson auswählt sollten kindgerecht sein. Diese werden immer wieder ohne Leistungsdruck ausgeführt (Sewöster, 2013, S. 61).

Diese Form der Entspannungstechnik wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus, beruhigt den Geist und am Ende kann eine tiefe Entspannung und Dankbarkeit wahrgenommen werden (Bekteši, 2020, S. 11).

4.4.4 Zapchen- Übungen

Hammer (2020, S. 122-123) schildert diese Entspannungstechnik als eine Praxislinie, bei der ohne definiertes Ziel geübt wird, die eigene Wahrnehmung und deren Wirkung zu entdecken. Dazu lassen sich neue Übungen kreieren. Die Basisübungen bei Zapchen sollen auf die Selbstregulation des Körperseins zurückführen. Gefühle, wie Sicherheit, Geborgenheit und Freude sollen neu erlebt werden. Eine Facette von Zapchen ist, als Körper präsent zu sein und den eigenen Körper zu fühlen und wahrzunehmen (Hammer, 2020, S. 122–123).

Zapchen–Übungen sollen auf lebhafteste Art, mit Spaß und Lachen die Entspannung fördern (Ohm, 2017, S. 104).

4.4.5 Autogenes Training

Kinder sollen durch gezieltes Autogenes Training schon früh lernen, sich selbst gut und tief zu entspannen. Durch diese Entspannungstechnik stärken Schülerinnen und Schüler ihr Selbstbewusstsein und können neue Kraft tanken (Ohm, 2017, S. 122).

Diese Form der Entspannung hat ihren Ursprung in der Hypnose und führt zu einer angenehmen Schwere und Wärme in den einzelnen Gliedmaßen, einer kühlen Stirn und einer immer ruhiger werdenden Atmung (Behringer & Rösch, 2016, S. 17). Schülerinnen und Schüler können mit Hilfe der folgenden Abbildung „Mein Weg zur Entspannung“ die wichtigsten Aspekte dieses Entspannungsverfahrens piktografisch ersichtlich gemacht werden (Behringer & Rösch, 2016, S. 57).

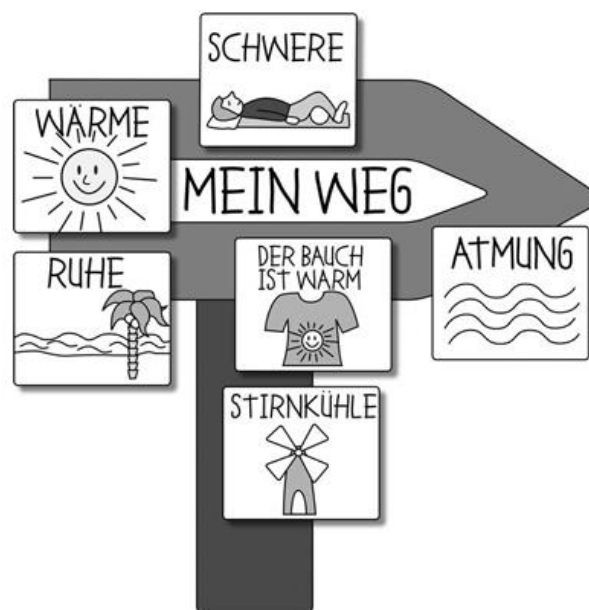


Abbildung 6: Mein Weg zur Entspannung (Behringer & Rösch, 2016, S. 57)

Für Kinder müssen die Sätze, also die Anleitungen zum autogenen Training, sehr einfach und kurz gehalten werden, um eine angenehme Entspannung zu erzielen (Ohm, 2017, S. 122). Denn um dieses mentale Training zu absolvieren, müssen sich Schülerinnen und Schüler innerlich konzentrieren können, um den Vorgaben

der Entspannungstrainerin/ des Entspannungstrainers oder der Lehrperson wirklich folgen können (Behringer & Rösch, 2016, S. 20).

Bei Kindern unter neun Jahren sollten nur die drei Grundübungen durchgeführt werden, also die Ruhe-, Schwere- und Wärmeübung (Ohm, 2017, S. 124). Die beste Lage für diese Entspannungsform ist anfangs noch in der Liegeposition, denn vielen Kindern fällt es leichter, ihre Muskeln in Rückenlage vollständig zu entspannen (Behringer & Rösch, 2016, S. 40).

Für Kinder ist das innerliche Aufsagen der einzelnen Phasen des autogenen Trainings oftmals nicht nachvollziehbar, daher werden für sie diese Übungsabläufe in Entspannungsgeschichten, sogenannte Fantasiereisen gepackt (Ohm, 2017, S. 126).

4.5. Entspannung im Schulalltag

Laut Friebel (1994) können Kinder ohne viel zu üben Entspannungsreaktionen schnell erzeugen und sich entspannen. Diese Wirkungen sind meistens nur von kurzer Dauer und können von den Kindern selbst nicht eigenständig in den Alltag oder in stressige Situationen übertragen werden. Welche körperlichen und geistigen Reaktionen der Mensch auf Entspannung zeigen kann, werden im nächsten Abschnitt näher erläutert.

Antje Schwan (2017, S. 13) beschreibt den Menschen als ein ganzheitliches Wesen. Es ist wichtig, das Leben in Balance zu halten, auch physische, mentale und emotionale Bedürfnisse sind zu stillen. Wenn ein Bereich davon vernachlässigt wird, entsteht ein Ungleichgewicht. Auch in der Schule soll darauf geachtet werden, dass Kinder im seelischen Gleichgewicht leben. Hierbei spielt die Entspannung und zur Ruhe zu kommen eine wesentliche Rolle. Eine regelmäßige Entspannung hilft beim Stressabbau, denn zusätzlich zur Bewegung ist auch das stetige Erholen wichtig für den Körper jedes einzelnen Menschen (Schwan, 2017, S. 30).

5. Mensch und Entspannung

5.1. Physiologische und psychologische Auswirkungen von Entspannung

Entspannungsübungen bringen einen physiologischen und psychologischen Erregungsabbau (Quante, 2015, S. 18). Unabhängig von den tatsächlich angewandten Entspannungsübungen wird der Erregungsabbau, beziehungsweise die Entspannungsreaktion, auf beiden Ebenen wirken (Petermann, 1999, S. 35). Nachfolgend werden laut Petermann (1999, S. 36–51) die Wirkungen von Entspannung in fünf physische und drei psychologische Entspannungsreaktionen unterteilt und von der Autorin einzeln beschrieben und aufgelistet (zitiert nach Vaitl 1993 a, im Druck).

5.1.1 Kennzeichen der physischen Entspannungsreaktionen

1. Spannungszustand der Skelettmuskulatur:

Beim Durchführen einer Entspannungsübung soll der Spannungszustand der Stützmotorik verringert werden. Dies soll zur Erschlaffung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur führen. Während der Entspannung sollen die Reize auf das motorische System verringert oder gänzlich beendet werden. Dadurch können die Signale der Stützmotorik stark reduziert werden. Die geeignete und entlastende Körperstellung ist das Liegen. Durch das richtige Liegen werden die Impulse zu den Organen im Bereich der Beine, Arme und im Rumpf reduziert und die Muskeln können sich entspannen. Das Ausschalten von taktilen, optischen und akustischen Reizen muss gegeben sein, ansonsten können Schreckreaktionen die Folge von zu lauter Musik, grellem Licht oder unerwarteten Berührungen sein (Petermann, 1999, S. 36–37).

2. Herz und Blutgefäße:

Ein Effekt der Entspannung ist die periphere Gefäßerweiterung, also in den äußeren Zonen des Körpers. An den äußeren Extremitäten wie Armen,

Händen, Beinen und Füßen kann ein Kribbeln durch Wärmeempfindungen entstehen, besonders oft spürt man dies in den Zehen und Fingern. Wenn ein solches Wärmeempfinden auftritt, ist dies ein sicherer Hinweis auf eine körperliche Entspannung. Das eigene Nervensystem veranlasst einen vermehrten Blutfluss durch die Hauptgefäße der äußeren Extremitäten. Eine solche Entspannungsreaktion kann durch einen klassisch konditionierten Reiz erfolgen. Bei einem gelungenen Lernprozess durch eine spezifische Körperhaltung und selbst oder fremd beigebrachten Instruktionen können sich die Gefäße erweitern und der Blutfluss erhöhen. Durch stetiges Üben und Anwenden wird dieser gewünschte Zustand schneller und zuverlässiger erreicht. Eine angenehme und warme Raumtemperatur trägt dazu bei die Wärmereaktion schneller herbeizurufen. Die Herzrate, also die Herzschläge pro Minute und der Blutdruck senken sich, da sich der Körper in einer Ruheposition befindet und die körperliche und emotionale Beanspruchung vermindert oder ausgeschaltet wird (Petermann, 1999, S. 38–44).

3. Atmung:

Die Atmung wird insgesamt flacher und gleichmäßiger. Das Atemvolumen und die Atemfrequenz werden verringert, nur die Bauchatmung wird erhöht. Es können auch längere Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen entstehen. Diese Veränderungen können aber allein schon durch körperliche Ruhe entstehen (Petermann, 1999, S. 44–45).

4. Hautreaktionen:

Bei Entspannungsphasen wird die Schweißdrüsenaktivität reduziert und dadurch die Hautleitfähigkeit verringert. Dies dient als Indikator bei Messungen von Entspannungseffekten (Petermann, 1999, S. 45).

5. Hirnelektrische Veränderungen:

Hierbei werden Schlussfolgerungen auf den Wachheitsgrad während einer Entspannungsübung bei einer Person möglich. Das EEG (Elektroenzephalogramm) misst den Aktivitätsgrad des Gehirns. Man unterscheidet Zustände von hoher Aufmerksamkeit bis hin zur Einschlafphase.

Bei wenig unerfahrenen Personen in Entspannungstechniken konnte festgestellt werden, dass sie häufiger in den Übergang zum Einschlafen treten, als bei Personen mit viel Erfahrung in Entspannungstraining. Je öfter man Entspannungsübungen stetig und konsequent ausübt, desto besser kann der Übergang vom Wachen zum Schlafen unterbunden werden (Petermann, 1999, S. 45–47).

5.1.2. Kennzeichen der psychologischen Entspannungsreaktionen

1. Emotionale Veränderungen:

Bei einer erfolgreich durchgeführten Entspannung vermindern sich die emotionalen Reaktionen. Negative Gefühle, wie Angst, werden abgebaut, hingegen lassen sich positive Gefühle und Empfindungen steigern (Petermann, 1999, S. 50).

2. Kognitive Veränderungen:

Die selektive Aufmerksamkeit und die Wahrnehmungsschwelle für Außenreize werden durch den entspannten Wachzustand gesteigert. Die Konzentrationsfähigkeit kann erfolgreich erhöht werden, da man sich nach der Entspannung wieder frisch und ausgeruht fühlt (Petermann, 1999, S. 50).

3. Verhaltensänderungen:

Durch den Entspannungszustand wird das Aktivitätsniveau eines Menschen gesenkt. Das hat zur Folge, dass Verhalten wie Hyperaktivität oder motorische Unruhe verringert werden. Da auch die emotionalen Reaktionen durch die Entspannung geringer werden, lässt man sich nicht mehr so leicht provozieren und man fühlt sich entspannter und ausgeglichener (Petermann, 1999, S. 50–51).

5.2. Zehn positive Effekte von Entspannung im Unterricht

Baisch–Zimmer (2017, S. 19–20) beschreibt in ihrem Buch „Entspannungsmomente für Schülerinnen und Schüler“ zehn Gründe für Entspannungsmomente im Unterricht. Nicht nur die Kinder können daraus Positives gewinnen, sondern auch die Lehrpersonen.

1. Die innere Balance hilft Kindern und Lehrpersonen gleichermaßen ruhiger und gelassener zu sein. Auch innerer Stress kann verringert werden. Oftmals genügen wenige Minuten der Entspannung, um diese innere Mitte zu finden und die Gelassenheit zu aktivieren (Baisch–Zimmer, 2017, S. 19).

2. Der Umgang untereinander ist deutlich freundlicher und ausgeglichener bei entspannten Kindern. Das Klassenklima und die Lernatmosphäre werden positiv gestärkt. Wenn sich Schülerinnen und Schüler wohlfühlen, kann mehr Lernstoff aufgenommen werden. Die soziale Kompetenz bei Kindern kann durch Entspannung verbessert und das eigene Selbstbewusstsein kann ausgebaut werden (Baisch–Zimmer, 2017, S. 19).

3. Positive Gefühle wirken oft ansteckend und können dazu beitragen, offener und hilfsbereiter zu werden. Die Aufmerksamkeit und Kreativität können bei Schülerinnen und Schülern gesteigert werden (Baisch–Zimmer, 2017, S. 19).

4. Die Verarbeitung von neu Gelerntem kann gesteigert werden und die Merkfähigkeit kann zunehmen. Man kann klarer denken und einfacher lernen (Baisch–Zimmer, 2017, S. 19).

5. Entspannung kann helfen, den eigenen Stress zu regulieren und somit sein eigenes Verhalten, seine Gedanken und Gefühle ein Stück weit zu steuern. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann wachsen und Kinder können

Herausforderungen entspannter entgegenzutreten. Eine Schule sollte ihre Schülerinnen und Schüler auf das Leben vorbereiten und ihnen Methoden beibringen, die sie später anwenden können (Baisch–Zimmer, 2017, S. 19–20).

6. Durch das Einführen und Durchführen verschiedenster Entspannungstechniken können Schülerinnen und Schüler diese für sich selbst auswählen und auch im Alltag anwenden, zum Beispiel vor Prüfungen oder später vor Bewerbungsgesprächen und im Berufsalltag nach der Schullaufbahn (Baisch–Zimmer, 2017, S. 20).

7. Es kann bei langfristig durchgeführten Entspannungssequenzen ein Schutz gegen das Stresshormon Noradrenalin aufgebaut werden. Dieser kann positiv zum Abbau von Stress der Schülerinnen und Schüler beitragen. Bestehende Symptome wie Schlafstörungen oder Nervosität können gemindert oder sogar behoben werden (Baisch–Zimmer, 2017, S. 20).

8. Entspannungsphasen können Schülerinnen und Schülern helfen sich selbst bewusster wahrzunehmen und anzunehmen, primär wenn zuvor eine Insensibilität sich selbst oder anderen gegenüber vorhanden ist (Baisch–Zimmer, 2017, S. 20).

9. Das eigene Körperbewusstsein wird gesteigert und ein positives Körpergefühl kann zu einem besseren Verhältnis sich selbst gegenüber führen. Man kann den eigenen Körper und seine Bedürfnisse besser einschätzen (Baisch–Zimmer, 2017, S. 20).

10. Schülerinnen und Schüler können gemeinsam mit der Lehrkraft in Entspannungssequenzen neue Kräfte sammeln, zur Ruhe kommen und bewusst entspannen. Der Schulalltag wird dadurch positiv verstärkt (Baisch–Zimmer, 2017, S. 20).

5.3 Theorie der kognitiven Entwicklung von Jean Piaget

Um besser verstehen zu können, wie sich Konzentration und Aufmerksamkeit eines Kindes verhalten, wird zunächst die Entwicklung von Kognition, anhand der Theorie von Jean Piaget betrachtet.

Flammer (2017, S. 141) schreibt in seinem Buch, dass sich laut Piaget im Laufe der Individualentwicklung die sensumotorische Stufe, die konkrete Stufe und dann die formale Stufe bilden. Diese treten nicht nacheinander abgeschlossen auf, sondern bleiben, ergänzen sich und integrieren sich in neue Kompetenzen (Flammer, 2017, S. 141).

Nach Athelan et al. (2008, S. 233) beschreiben Entwicklungspsychologen heutzutage die Entwicklung eines Kindes als eine Art kontinuierlichen Verlauf. Verschiedene Stufen oder Phasen eines Kindes werden immer weiterlaufend entwickelt und sind wechselnd. Der Entwicklungsprozess schreitet dadurch, aber nicht zwingend, stetig voran. Dem nächsten Entwicklungsschritt geht zweifellos ein konstanter Reifungs- und Lernprozess voran.

Laut Flammer (2017, S. 162) gibt es nach heutiger wissenschaftlicher Forschung auch eine kognitive Entwicklung vor der Geburt eines Kindes im Bereich psychische Kompetenzen, zum Beispiel „die Entwicklung der Sinnesorgane und der sinnlichen Wahrnehmung“. (Athelan et al, 2008, S. 162) Ungeborene Kinder können im Mutterleib schon Fähigkeiten wie das Wahrnehmen von tiefem Schall, Musik oder Stimmen wahrnehmen, erlernen (Athelan et al, 2008, S. 162).

Zentral bei Piagets Entwicklungstheorie ist nach Feuser und Kutscher (2013, S. 236–237) der handlungsfähige Mensch. Dieser muss sich lebenslang mit den Bedeutungen seiner Lebenswelt auseinandersetzen. Dies alles um seine eigenen Strukturen aufrechterhalten zu können und sich wieder zu differenzieren. Damit können eigene Ziele verfolgt und erreicht werden (Feuser & Kutscher, 2013, S. 236–237).

Folgend die Beschreibung der einzelnen Stufen der kognitiven Entwicklung nach Piaget.

5.3.1.Sensumotorische Stufe

Diese erste Stufe lässt sich laut Flammer (2017, S. 145–146) wiederum in sechs Stadien einteilen und beschreibt in welchem Alter sich zirka diese Entwicklungsphasen ereignen. Diese Stadien wurden von der Autorin zur besseren Übersicht in eine tabellarische Form gebracht.

	Sensumotorische Stufe	Alter/ Dauer
1.	Reflexstadium	1.Monat
2.	Primäre Kreisreaktionen	1. – 4.Monat
3.	Sekundäre Kreisreaktionen	4. – 10.Monat
4.	Koordination der Handlungsschemata	10. – 12.Monat
5.	Tertiäre Kreisreaktionen	12. – 18.Monat
6.	Erfindung neuer Handlungsmuster durch innerliches Vorerproben	18. – 24.Monat

Tabelle 1: Sechs Stadien der sensumotorischen Stufe der kognitiven Entwicklung nach Piaget (Flammer, 2017, S. 146)

In der ersten Phase nach der Geburt sammeln Kinder erstmals Erfahrungen mit ihren Sinnesorganen durch Sehen, Schmecken, Tasten, Riechen und Hören und mit der eigenen Motorik durch Bewegungen des eigenen Körpers, also der eigenen Muskeln (Mietzel, 2007, S. 88–89).

Babys haben bereits angeborene Reflexe, diese erweitern sich durch Assimilation und Akkommodation (Mietzel, 2007, S. 89). Die Anpassung durch Assimilation bedeutet laut Piaget, dass ein Kind neues Wissen in bereits vorhandenes einbaut (Mietzel, 2007, S. 82). Anpassung durch Akkommodation bedeutet, dass ein Kind schon bekannte Strukturen in andere, neue einordnen kann oder passende Strukturen umwandeln, also assimilieren kann (Mietzel, 2007, S. 83). Dadurch werden die angeborenen Reflexe und Schemata erweitert und ausgebaut.

Laut Flammer (2017) beschrieb Piaget das Zusammenspiel von Akkommodation und Assimilation als Kreisreaktion (Flammer, 2017, S. 142).

Schemata beschreibt Flammer (2017, S. 136) als Art Strukturen, welche sich auch akkomodieren lassen, zum Beispiel das Schema des Entschuldigens. Diese sind eine Sammlung an Erfahrungen und an diesen kann sich das Kind orientieren und neues daraus formen. Es ermöglicht Individuen Dinge gleich handhaben zu können (Flammer, 2017, S. 136).

Kinder erweitern ihre kognitiven Fähigkeiten vor allem durch Aktivitäten mit dem eigenen Körper und später durch die Gegebenheiten der Umwelt. In den ersten Monaten besitzen Babys noch keine Fähigkeit zu sprechen. Sie beschäftigen sich geistig und körperlich mit ihrem direkten Umfeld (Mietzel, 2007, S. 89).

In der nächsten Stufe behandelt Piaget die Objektpermanenz. Kleinkinder mit vier Monaten können Objekte nur wahrnehmen, wenn diese in ihrem Sichtfeld sind. Sobald sie sie nicht mehr sehen, glauben Babys sie existieren nicht mehr. Erst später, mit etwa zehn Monaten, werden sie laut Piaget danach Ausschau halten. Sie haben kognitiv verstanden, dass Dinge, die aus dem Sichtfeld geraten, nicht verschwinden, sondern weiterhin existieren (Mietzel, 2007, S. 89).

Piaget beschreibt diese Entwicklung als wichtigen und ersten Grundstein für das symbolische Denken (Mietzel, 2007, S. 89). In dieser Phase, rund um das erste Lebensjahr, lernen Kinder erste Wörter sinnvoll zu sprechen. Es weiß, dass Gegenstände existieren, auch wenn es sie nicht in den eigenen Händen hält oder sieht (Mietzel, 2007, S. 89–90).

Kinder ab dem 15. Monat entdecken das eigene Ich (Mietzel, 2007, S. 90).

Am Schluss dieser Phase können sich Kinder Geschehnisse und Menschen gedanklich vorstellen und einfache Aktivitäten vorhersagen. In der nächsten Stufe, dem voroperatorischen Denken, werden Kinder nicht mehr nur vom Handeln, sondern vermehrt vom symbolischen Lernen geleitet (Mietzel, 2007, S. 90).

5.3.2 Konkrete Stufe

Hier müssen zwei Stadien durchlaufen werden, um die wirkliche Erlangung der konkreten Operationen zu meistern (Flammer, 2017, S. 146). „Unter Operationen versteht Piaget Ereignisabläufe, die auf gedanklicher Ebene nach logischen Regeln ablaufen.“ (Mietzel, 2007, S. 90)

1) Voroperatorisches Denken: Zweites - bis siebtes- Lebensjahr

In dieser Phase der kognitiven Entwicklung wird mit Nachahmung vieles erlernt und erweitert. Kinder beobachten in dieser Phase die Zustände von Ereignissen, noch ohne die Prozesse sehen oder sie sich vorstellen zu können (Mietzel, 2007, S. 93). Die Aufmerksamkeit liegt immer nur auf einem Merkmal, hierbei wird von der Zentrierung gesprochen. Kinder können Teil- und Gesamtmengen noch nicht unterscheiden, dies gelingt erst in der konkreten Stufe des Denkens. Vorschulkinder können Symbole nutzen, um Gegebenheiten dieser Welt auf der Vorstellungsebene zu repräsentieren (Mietzel, 2007, S. 91).

2) Konkret-operatorisches Denken: Siebtes-. bis elftes. Lebensjahr

Um das siebte Lebensjahr herum machen Kinder einen großen Fortschritt im eigenen Denken. Kinder beginnen logisch zu denken und können dies in eine Beziehung zur physikalischen Wirklichkeit stellen. In der zweiten oder dritten Schulstufe können Kinder im Normalfall operational und logisch denken. In diesem Alter verstehen Kinder die Invarianz. Ein Knetgummi kann von einer Kugel in eine Wurst umgeformt werden und Kinder in der konkret- operatorischen Denkphase wissen, dass sich die Masse nicht verändert hat. Reihenbildungen, wie die Größenordnung von verschiedenen Menschen, können Kinder in dieser Stufe oft nur durch das wirkliche Tun beantworten. Sie benötigen konkrete Erfahrungen und eine Anschauungsgrundlage (Mietzel, 2007, S. 96–97).

5.3.3 Formale-operatorische Stufe

Laut Mietzel (2007, S. 97) beginnt die Fähigkeit des abstrakten Denkens in der formal – operatorischen Phase. Diese Form des Denkens startet laut Piaget im Altern zwischen elf und zwölf Jahren. Man kann abstrakte Dinge im Kopf mental

durchspielen und umso älter man wird, desto besser baut sich diese Qualität aus. Probleme können ab dieser Phase auch nur durch abstraktes Denken gelöst werden. Nach Piaget ist diese Stufe die höchste, die ein Individuum in der kognitiven Entwicklung erwerben kann (Mietzel, 2007, S. 97).

Piaget (1972) selbst war später der Meinung, dass das Denken der formal-operativen Stufe von Erwachsenen nur bei einem großen Eigeninteresse an gewissen Themen eingesetzt wird, somit gibt es adoleszente Individuen, welche diese Form des Denkens nicht gelingt (Mietzel, 2007, S. 98).

6. Gesundheitsförderung

Generell umfasst laut Beise (2013, S. 28) die Gesundheitsförderung alle Aktivitäten und Maßnahmen einer Gesellschaft, welcher der Gesundheit dienen. Sie zielt auch auf die Befähigung von verantwortungsbewussten Entscheidungen in Hinblick auf die Gesundheit eines Einzelnen ab. Die Gesundheitsförderung stützt sich unter anderem auch auf das Salutogenesemodell nach dem Arzt Aaron Antonovsky (Beise, 2013, S. 28).

6.1 Konzept der Salutogenese- Aaron Antonovsky

Das Salutogenesemodell gehört zu den sogenannten Balancetheorien, die davon ausgehen, dass Gesundheit das Ergebnis der dynamischen Balance von Risikofaktoren und Schutzfaktoren ist. Das Interesse liegt also nicht bei spezifischen Symptomen, sondern beruht vielmehr auf der Tatsache, dass der Organismus, wenn er erkrankt, die Ordnung (Balance) nicht mehr aufrechterhalten kann und zusammenbricht. Der salutogenetische Ansatz setzt also – anstatt ausschließlich die krankmachenden Einflüsse zu bekämpfen – zusätzlich auf die Stärkung der Ressourcen, die den Organismus stärken und widerstandsfähiger machen. Im Gesundheitsmodell von Antonovsky spielt die Art und Weise des Umgangs mit den allgegenwärtig belastenden, gesundheitsgefährdenden Einflüssen des Lebens eine entscheidende Rolle. Hier unterscheidet er biologische (z. B. Viren und Bakterien), chemische (Giftstoffe) und psychosoziale

Einflüsse (z. B. Verlust geliebter Menschen, Leistungsdruck). Er bezeichnet diese Einflüsse als Stressoren. Die Stressoren führen zu einem Spannungszustand, der von bestimmten Gefühlen und körperlichen Reaktionen begleitet wird. Von Wut über Ärger zu Freude, Belustigung oder Trauer reicht ein großes Spektrum möglicher Gefühle. Von diesen Gefühlsreaktionen hängt es ab, ob sich ein positiver oder negativer Einfluss auf die Gesundheit ergibt (Singer & Brähler, 2014, S. 9–11).

Die grundlegenden wichtigen Aspekte der schulischen Gesundheitsförderung sind laut Baisch–Zimmer (2017, S. 16) Bewegung, Entspannung, Ernährung, soziale Aspekte und emotionale Kompetenz. Man sieht, dass auch hier die Entspannung als Teilbereich verankert ist.

6.2 Lehrplanbezug– Gesundheitsförderung in der Schule

Um generell zum Thema Gesundheitsförderung und im Speziellen zur Entspannung in der Schule etwas erläutern zu können, muss ersichtlich gemacht werden, wo Lehrpersonen erfahren, was sie im Unterricht zum Thema Entspannung beitragen können. Demzufolge erfolgt nun der Blick in den österreichischen Lehrplan der Volksschulen. Dieser dient den Primarstufenlehrern und Primarstufenlehrerinnen als Grundlage ihrer eigenständigen und verantwortlichen Unterrichts- und Erziehungsplanung (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 28–264).

Dem Thema „Entspannung“ begegnet man im Lehrplan in den verbindlichen Übungen der Vorschulstufe, Pflichtgegenständen in der Grundschule und in den unverbindlichen Übungen in der Grundschule. Genauer in der rhythmisch- musikalischen Erziehung und im Spiel in der Vorschulstufe, im Sachunterricht, in Bewegung und Sport und im darstellenden Spiel (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 28).

Bei den allgemeinen didaktischen Grundsätzen für die Grundschule findet man unter „7. Individualisieren, Differenzieren und Fördern“, den Satz:

„Jeder Unterrichtstag soll inhaltlich und zeitlich so ausgewogen gestaltet sein, dass Arbeit und Spiel, Anstrengung und Entspannung einander ergänzen und durchdringen.“ (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 28)

Generell soll die Entspannung vielfältig im ganzen Unterrichtsgeschehen eingebunden sein und von Lehrpersonen bewusst durchgeführt werden. In den einzelnen Teilbereichen des Lehrplanes findet man folgende Punkte zum Thema Entspannung.

Die rhythmisch- musikalische Erziehung in der Vorschulstufe ist ein wesentlicher Beitrag für die Entwicklung der kindlichen Gesamtpersönlichkeit. Im Lehrstoff sind Ordnungsübungen verankert. Ein Bestandteil ist der Wechsel von Aktivität und Ruhe, also das bewusste Erleben von Spannung und Entspannung. Als Lehrperson kann man diese Aktivität und Ruhe durch verschiedene Übungen anregen, zum Beispiel durch das „Ausklängenlassen“ eines Musikinstrumentes (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 67–68). In den didaktischen Grundsätzen zum Abschnitt Spiel in den verbindlichen Übungen der Vorschulstufe findet man das Thema Entspannung wie folgt verankert: Lehrpersonen sollen bewusst Spiele einbauen um eine Auflockerung oder Entspannung bei den Kindern zu erzeugen. Es sollen gelenkte Spiele im Vordergrund stehen (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 82).

Im Sachunterricht ist das Thema Entspannung im Erfahrungs- und Lernbereich „Natur“ im speziellen im Kapitel „Mensch: Körper und Gesundheit“ wiederzufinden. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung aktiver Erholung beziehungsweise ausgleichender Bewegung erkennen. Das Bewusstmachen der Bewegung und Entspannung für das eigene Wohlbefinden steht hier im Fokus (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 96).

Im siebenten Teil im Lehrplan ist im Bereich Bewegung und Sport, in der Bildungs- und Lehraufgabe der Abschnitt: „Gesund leben“. Dieser Pflichtgegenstand dient einer nachhaltigen Gesundheitserziehung und stellt einen grundlegenden Beitrag auch zur körperlichen, motorischen, sozialen, affektiven, motivationalen und kognitiven Entwicklung. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Wechsel von geistiger und körperlicher Aktivität, sowie Entspannung erfahren. Schülerinnen und Schüler in der ersten und zweiten Schulstufe sollen einfache Möglichkeiten der Entspannung kennen und anwenden können. In der Grundstufe 2 sollen Schülerinnen und Schüler über Zusammenhänge von Belastung und Erholung und über Möglichkeiten der Entspannung Bescheid wissen und diese anwenden können (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 200). In diesem Erfahrungs- und Lernbereich findet man den Punkt „Die körperliche Fitness verbessern“, Schülerinnen und Schüler sollen gesunde Bewegungsgewohnheiten entwickeln. Hierbei können Entspannungsübungen, zum Beispiel Fantasiereisen, eingesetzt werden (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 214). Des Weiteren findet man einen zusätzlichen Abschnitt zu „Sich wohl und gesund fühlen“. Schülerinnen und Schüler sollen ihr Bewegungsbedürfnis ausleben und dann zur Ruhe kommen können. Sie sollen den eigenen Alltag rhythmisieren können, in einer Abfolge von belastenden und entspannenden Tätigkeiten. Entspannungsübungen, wie die Muskelentspannung nach Jacobson, eine Gedankenreise, eine Selbstmassage und eine Partnerinnen- oder Partnermassage, können helfen (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 215).

Im Erfahrungs- und Lernbereich „Wahrnehmen und Gestalten“ befindet sich der Punkt: „Wahrnehmen und Bewegen“. Man soll den eigenen Körper und die Umwelt bewusster wahrnehmen. Schülerinnen und Schüler sollen dies mit allen Sinnen erleben. Anhand von Entspannungsübungen können die Aktionsmöglichkeiten der Körperteile erfahren werden. Sensomotorische Fähigkeiten können durch Übungen wie Körperhaltungen in Ruhe oder Körperteile im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung entwickelt oder erweitert werden (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 211).

In der zweiten Grundstufe findet man unter dem Kapitel „Motorische Grundlagen“ das Körperbewusstsein. Schülerinnen und Schülern soll ihre Atmung und im speziellen die Ausatmung bewusster gemacht werden. Sie sollen auch begreifen, dass die Entspannung eine Erholungsmöglichkeit darstellt (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 231).

Im darstellenden Spiel beinhaltet der Lehrstoff einen Absatz über Interaktionsspiele zum Aufbau von Kontakt- und Spielbereitschaft. Schülerinnen und Schüler sollen Spiele zur Entspannung, zur Konzentration und zur Minderung von Aggressionen kennenlernen (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2012, S. 264).

Das Ludwig Boltzmann Institute (2011) empfiehlt auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse als ein mögliches Unterrichtsprinzip: Bewegung und Entspannung, also dass Lehrpersonen durch Entspannung etwas zum gesundheitsförderlichen Lehren und Lernen beitragen sollen. Ein Prinzip ist das Einbauen von Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht. Primär, wenn die Konzentration der Schülerinnen und Schüler nachlässt und die Unruhe ansteigt. Es ist besser nicht ständig neue Übungen anzubieten, sondern schon durchgeführte Verfahren über einen längeren Zeitraum auszuüben und zu festigen (Felder-Puig, Flaschberger, Teutsch und Gugglberger, 2011, S. 29–30).

7. Empirische Erhebung

Im nachfolgenden Kapitel wird die gewählte Forschungsmethode erläutert und anschließend begründet.

7.1 Quantitative Forschungsmethode

Die vorliegende Arbeit bedient sich der quantitativen Sozialforschung. Diese Methode zielt auf Kausalerklärungen ab, also das Verhalten in Form von Modellen, Zusammenhängen und numerischen Daten möglichst genau zu beschreiben und vorhersagbar zu machen (Hussy et al, 2013, S. 116).

7.2 Begründung der gewählten Forschungsmethode

Um das Themengebiet besser zu untermauern wurde der quantitative Forschungsprozess gewählt. Als quantitative Forschungsmethode wurde die Kaseler- Konzentrations- Aufgabe für Drei- bis Achtjährige in einer zweiten Schulstufe als Kontrollklasse ohne Entspannungsübungen und in einer Parallelklasse mit täglichen Entspannungsübungen durchgeführt und im Vergleich dargelegt. Aufgrund der vielseitigen Absicherung durch die Gütekriterien (Objektivität, Reliabilität und Validität), die genormte Ausführung und den gehaltvollen Auswertungsdaten wurde dieser Test ausgewählt.

8. Untersuchungsinstrumente

Wie bereits erwähnt, wurde als Untersuchungsinstrument die Kaseler- Konzentrations- Aufgabe angewendet. Im folgenden Kapitel wird vorerst auf die KKA eingegangen, Stichprobe und Untersuchungsvorgehen geschildert und die Ergebnisse im Vergleich dargestellt. Anschließend werden die Ergebnisse ausgewertet und interpretiert.

8.1 Kaseler- Konzentrations- Aufgabe (KKA) für 3-8-Jährige

Dieser Test dient der Messung der kurzzeitigen selektiven Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung (Leistungsmenge in vorgegebener Zeit) von Vorschul- und Primarschulkindern im Alter von drei bis acht Jahren (Kipman & Fritz, 2014, S. 106). Laut Krampen (2007) benötigen Kinder für die Durchführung des Tests keine sprachlichen oder kognitiven Voraussetzungen (Krampen, 2007, S. 37).

Die KKA ist ein Durchstreichetest, bei dem die Kinder in mehreren Zeilen mit sechs verschiedenen Symbolen, das jeweilige zu Beginn des Testes von der Testleitung festgelegtes Zielobjekt wegstreichen. Die dafür vorgesehene Bearbeitungszeit liegt pro Reihe bei zehn Sekunden. Es handelt sich um sechs Abbildungen aus Microsoft Word® 2000, hierbei wurden Bilder aus „Wingdings“ entnommen, nämlich die Vorderseite eines Briefumschlags, die Rückseite eines Briefumschlags, ein aufgeschlagenes Buch, eine Uhr, eine Glocke und eine geöffnete Hand (Krampen, 2007, S. 29).

Diese Testung soll in einem Raum ohne Störungen, wie Lärm oder ablenkenden Gegenständen, wie Spielsachen, durchgeführt werden. Somit kann das Kind so wenig wie möglich beeinträchtigt werden. Auch soll darauf geachtet werden, dass das Kind während der Testung nicht unterbrochen wird. Hierbei ist das Anbringen eines Türschildes von Vorteil (Krampen, 2007, S. 38). Die Testleitung muss sich mit den Instruktionen genauestens vertraut machen, da das Ablesen vom Zettel beim Kind zu einem Abfallen der Aufmerksamkeit führen könnte. Die Anleitungen können von der Testleitung zu Beginn, also beim Übungsblatt, mehrfach wiederholt werden, falls ein Unverständnis für die Aufgabe vorliegt. Bei der Durchführung des Testblatts verdeutlicht die Testleitung mit dem Kommando: „Halt! Nächste Reihe!“, das Ende der Bearbeitungszeit einer Reihe, es wird zeitgleich mit der nächsten Reihe gestartet. Als Übersichtshilfe werden die noch nicht gelösten Reihen mit einem unbeschriebenen weißen Blatt abgedeckt (Krampen, 2007, S. 40).

Laut Krampen (2007, S. 55-59) lassen sich folgende Gütekriterien manifestieren:

Objektivität:

Die Durchführungsobjektivität wurde anhand mehrerer Studien empirisch überprüft. Wenn die Durchführungsanweisungen richtig vom Testleiter abgewickelt werden, ist von einer geringen Gefährdung des Kriteriums der Durchführbarkeitsobjektivität auszugehen. Die Auswertungsobjektivität ist eindeutig gegeben, da man als Testleiter lediglich die richtig durchgestrichenen Items addieren muss. Hierbei sind bei den Studien keine Fehler bei Erst- und Zweitauswerter aufgetreten. Auch die Interpretationsobjektivität ist beim KKA garantiert. Bei der Auswertung stützt man sich auf die Normwerte. Die Normierungsstichprobe bestand insgesamt aus 5314 Kindern (Krampen, 2007, S. 55-56).

Reliabilität:

Die Verlässlichkeit der KKA kann anhand der internen Konsistenz und der Testwiederholungsreliabilität bestätigt werden (Krampen, 2007, S. 56).

Reliabilität ist bedeutet also Verlässlichkeit. Zuverlässig und genau sollte diese Methode messen, was es messen soll (Hunziker, 2015, S. 77).

Validität:

Die Testgültigkeit ist anhand vorliegender Befunde der konvergenten und diskriminanten Validität gegeben als auch zu ihrer Änderungssensitivität, die durch Belastungen oder Ermüdung negativ sowie durch Fördermaßnahmen positiv beeinflusst werden können (Krampen, 2007, S. 59-62). Dieser Test misst also genau, was er eigentlich messen soll. Er ist gut geeignet für die Überprüfung der untersuchenden Kriterien.

8.1.1 Die Stichprobe

Als Grundgesamtheit oder Population betitelt man die Gesamtheit aller Individuen, welche diese Merkmale besitzen oder auf welche diese Aussage zutrifft (Raupp & Vogelsang, 2009, S. 137-138).

Da es der Autorin nicht möglich ist, alle Personen, auf welche die Aussage zutreffen soll, zu untersuchen, wählt sie bestimmte Personen aus und führt diese im folgenden Abschnitt als Stichprobe an.

Die Stichprobe umfasst zwei Schulklassen aus dem ländlichen Raum in Oberösterreich. In beiden Klassen wurde vorher nicht speziell auf das Thema Entspannung im Unterricht eingegangen.

Testklasse

In der Testklasse befinden sich zwanzig Kinder, wobei zehn davon weiblich und zehn männlich sind. Vierzehn Kinder aus dieser Klasse haben einen Migrationshintergrund, daher eine andere Muttersprache als Deutsch. Die Testklasse führt zusätzlich zum normalen Unterricht täglich fünf bis zehn Minuten Entspannungsübungen in einem Zeitraum von vier Schulwochen durch.

Kontrollklasse

In der Kontrollklasse befinden sich neunzehn Kinder, wobei zehn davon weiblich und neun männlich sind. Sechzehn Kinder aus dieser Klasse haben einen Migrationshintergrund, daher eine andere Muttersprache als Deutsch. Diese Klasse erhält keine unterrichtsergänzenden Übungen zur Entspannung.

In beiden Klassen befinden sich keine ASO– Schüler und Schülerinnen, welche nach dem allgemeinen Sonderschullehrplan unterrichtet werden und keine Kinder mit erhöhtem Förderbedarf. Es handelt sich also um keine Inklusionsklasse. Die Schülerinnen und Schüler werden nach dem österreichischen Lehrplan der Volksschule unterrichtet. Die genaue Zusammensetzung der Stichprobe wird in der folgenden Tabelle nochmals ersichtlich.

Merkmal	Stichprobe	
	abs.	in %
Geschlecht		
Weiblich	20	51,28
Männlich	19	48,72
Gesamt	39	100
Altersgruppe		
7;0 bis 7;11 Jahre	9	23,08
8;0 bis 8;11 Jahre	30	76,92
Gesamt	39	100
Migrationshintergrund		
Ja	30	76,92
Nein	9	23,08
Gesamt	39	100

Tabelle 2: Zusammensetzung der Stichprobe

8.1.2 Das Untersuchungsvorgehen

Die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung der Kinder wurde durch die KKA an einem beliebigen Schultag in beiden Klassen (Testklasse und Kontrollklasse) jeweils an einem Vormittag ab 8:30 Uhr durchgeführt.

Zwei Wochen vor Beginn der ersten Testung bekamen alle Erziehungsberechtigten der Schülerinnen und Schüler einen Elternbrief mit nachhause. Alle Erziehungsberechtigten waren mit der Teilnahme an der KKA der eigenen Kinder einverstanden. Die Probanden wurden mit Nummern von eins bis neunzehn beziehungsweise eins bis zwanzig gekennzeichnet und anonymisiert. Die Testleitung führte die KKA- Aufgabe in Dreiergruppen durch, damit die gesamte Testdauer der ganzen Klasse verkürzt wurde, im Gegensatz zu Einzeltestungen. Die vertraulichen Daten, wie Geburtsdatum und Schuljahr, erhielt die Testleitung von der jeweiligen Klassenlehrerin.

Am Anfang der KKA- Gruppentestung schrieben die jeweils drei Probanden/Probandinnen ihren eigenen Namen auf das Übungsblatt, welches laut

den Instruktionen von Krampen (2007, S. 40) gemeinsam mit der Testleitung ausgefüllt wurde.

Die gesamte Testdauer umfasst bei der erstmaligen Durchführung insgesamt sechs Minuten und dreißig Sekunden. Für das Testblatt beträgt die Durchführungsdauer eine Minute und dreißig Sekunden (Krampen, 2007, S. 40).

Nach einem Monat, sprich nach genau neunundzwanzig Tagen, wurde der Test wiederholt. Die Gesamt- Testdauer umfasst bei der Wiederholungstestung unter fünf Minuten, da sich die meisten Probanden/- Probandinnen an die Aufgabenstruktur erinnern können. Als Hilfestellung wurde von der Testleitung bei unsicheren Kindern, das Übungsblatt von der ersten Testung gezeigt und nochmals kurz mit eigenen Worten erklärt. Die reine Testdauer beträgt bei der Parallelförmigkeit konform zur ersten Testung eine Minute und dreißig Sekunden.

8.1.3 Vergleich der Testergebnisse

In diesem Absatz werden die Testergebnisse der Kaseler- Konzentrations- Aufgabe beider Klassen, also der Kontrollklasse und der Testklasse anhand von Säulendiagrammen dargestellt und näher beschrieben. Im letzten Diagramm wird anhand des Durchschnittswertes des KKA-Rohwertes der Unterschied zwischen den beiden untersuchten Klassen deutlich ersichtlich gemacht.

Säulendiagramm 1

Anhand dieses Säulendiagramms wird ersichtlich, dass sich die Kontrollklasse innerhalb von neunundzwanzig Tagen nach der ersten KKA-Testung nur minimalst verbessern konnte. Der Durchschnittswert der gesamten Klasse wird im Linien-Punktdiagramm 3 gut ersichtlich dargestellt.

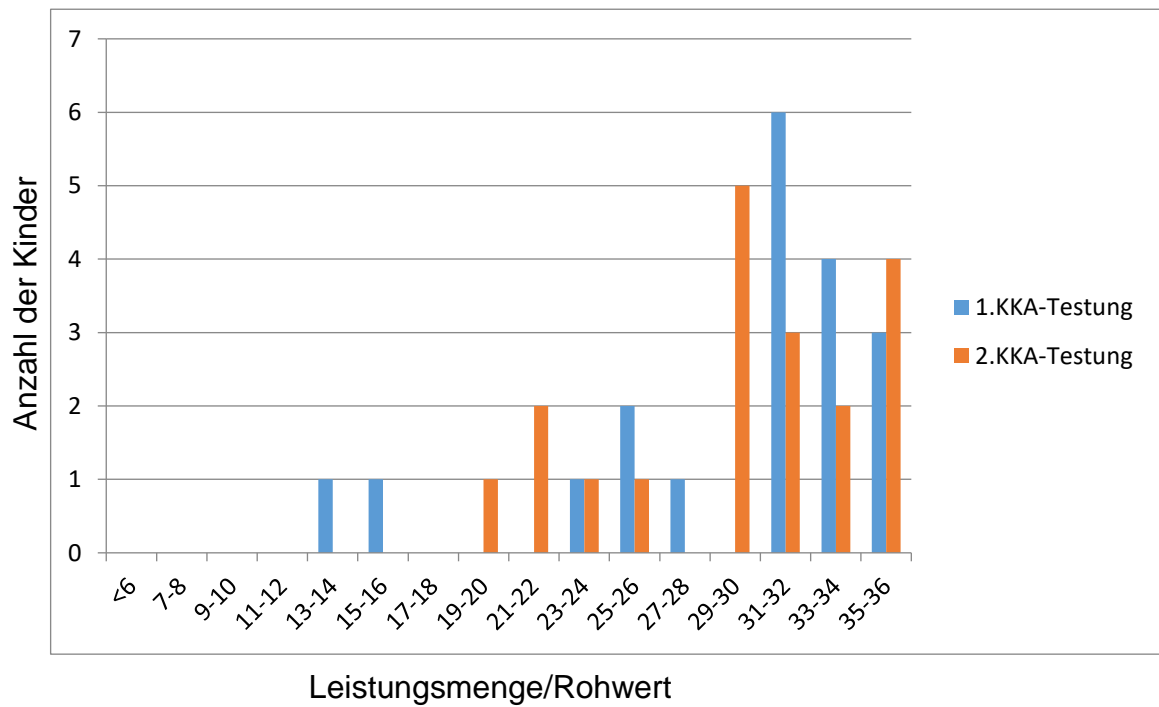


Abbildung 7: Säulendiagramm1- Erste und zweite Testung der Kontrollklasse

Säulendiagramm 2

Folgendes Diagramm zeigt die Verbesserung des Rohwertes anhand der Probanden der Testklasse innerhalb von neunundzwanzig Tagen. Die Probanden und Probandinnen konnten sich durchgehend in ihrer selektiven Aufmerksamkeit und Konzentrationsleistung steigern.

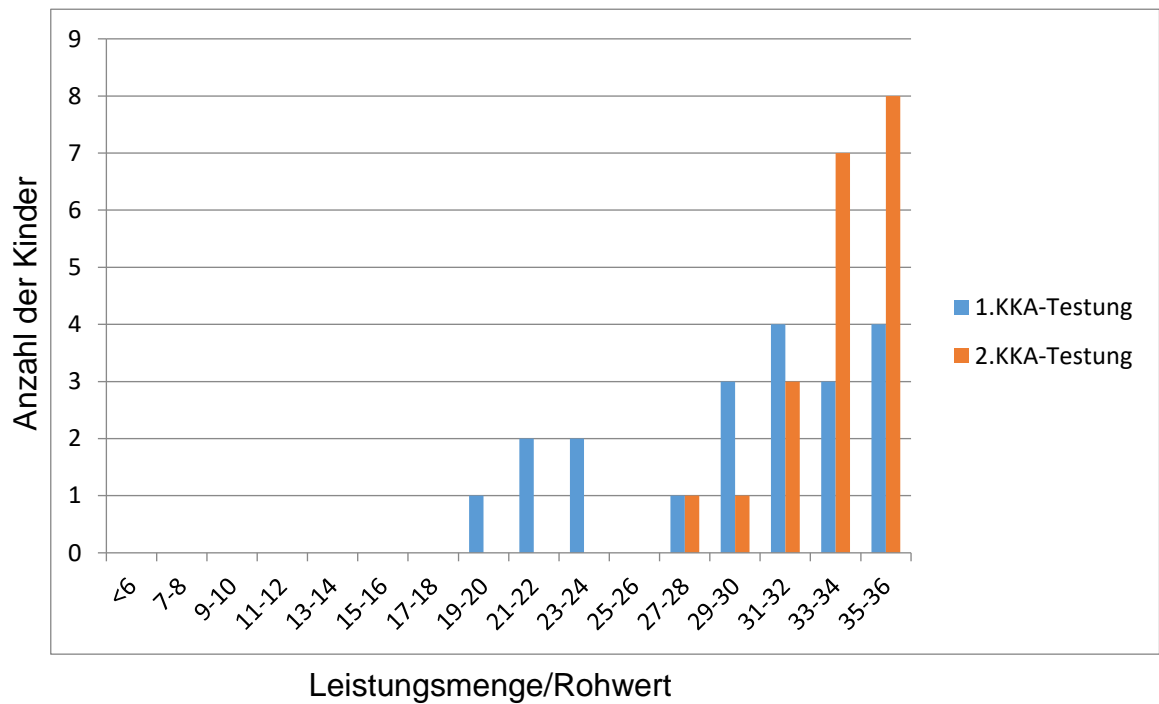


Abbildung 8: Säulendiagramm 2- Erste und zweite Testung der Testklasse

Linien-Punktdiagramm 3

Man sieht auf einen Blick, dass die Testklasse im Vergleich zur Kontrollklasse ihre Leistung signifikant erhöhen konnte. Die täglichen Entspannungsphasen, welche bis neunundzwanzig Tage nach dem ersten Leistungstest durchgeführt wurden, halfen den Probanden der Testklasse sich um rund 51 Prozent zu steigern. Die Kontrollklasse blieb mit ihrer zweiten Messung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung fast deckungsgleich mit ihrer ersten Testung. Es ist nur eine minimale Steigerung von rund 1,3 Prozent ersichtlich.

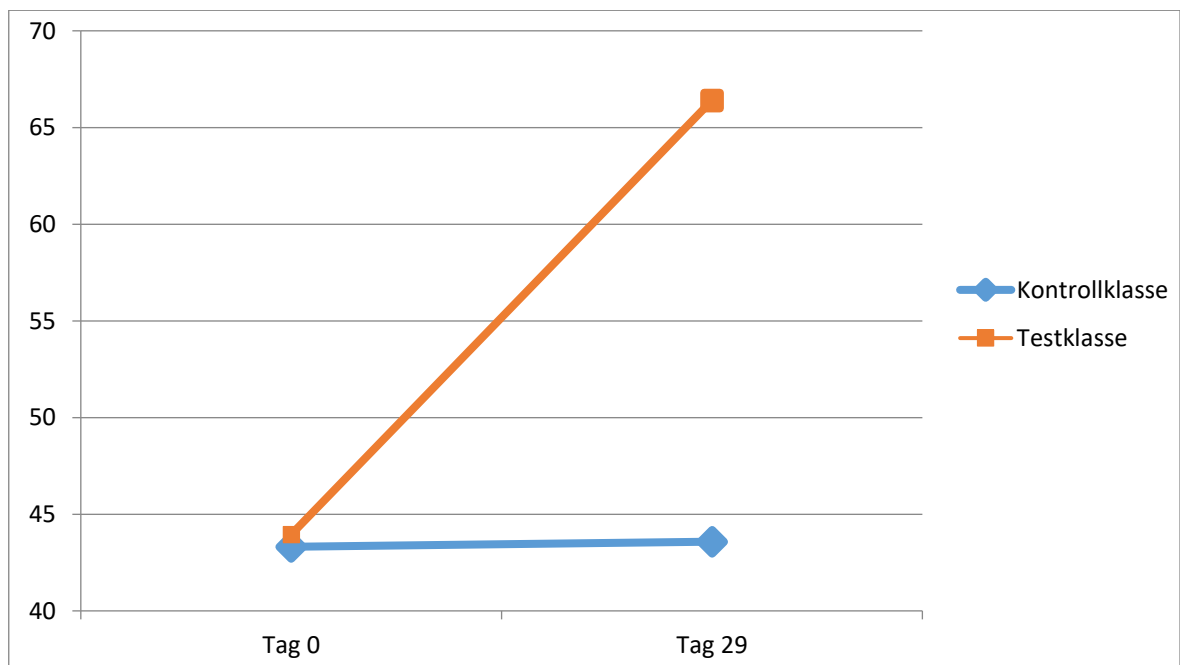


Abbildung 9: Linien-Punktdiagramm 3: Durchschnittswert des KKA-Rohwertes der Kontrollklasse und der Testklasse innerhalb von 29 Tagen

8.2 Beispiele für Entspannungsphasen im Unterricht und Feedback der Volksschulkinder

Es gibt verschiedenste Entspannungstechniken, welche man mit Volksschulkindern durchführen kann. Die in dieser Forschung verwendeten werden im Kapitel 4.4 „Ausgewählte Entspannungstechniken für die Volksschule und ihre Wirkungen“ näher erläutert. Im Folgenden werden kurze Unterrichtsbeispiele vorgestellt und mit dem Feedback der Probanden und

Probandinnen hinterlegt. Die Reihenfolge der Übungen spielt keine Rolle, da die einzelnen Entspannungsphasen jeweils unabhängig voneinander sind. Eine detaillierte und kurze Unterrichtsplanung mit allen durchgeführten Entspannungsphasen kann im Anhang gesichtet werden.

Nach der insgesamt vierwöchigen Phase, in der täglich, von Montag bis Freitag, Entspannungsübungen durchgeführt wurden, wurde eine Feedbackrunde mit der ganzen Testklasse abgehalten. Es gab sechs zentrale Fragen, um ein Gespräch in Gang zu setzen. Diese Fragen lauteten:

- Was hat dir besonders gut gefallen? Warum?
- Bei welcher Übung konntest du dich sehr gut entspannen?
- Was hat dir gar nicht gefallen? Warum?
- Was möchtest du gerne nochmal machen?
- Hast du noch Wünsche für die Entspannung?
- Was meinst du? Konntest du dich nach den Entspannungsübungen besser konzentrieren?

8.2.1 Achtsamkeitsübung- Klangschale

Dieses Entspannungsspiel benötigt eine Klangschale und absolute Stille in der Klasse.

Hierbei schlägt die Lehrperson (LP) einmal auf eine Klangschale, welche einen schönen und langen Ton erzeugt. Die SuS (Schülerinnen und Schüler) versuchen ihre Augen, solange sie den Klang wahrnehmen, geschlossen zu halten. Erst danach werden die Augen wieder geöffnet. Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden (Ohm, 2017, S. 23).

Feedback der SuS:

Diese Übung hat vielen SuS sehr gut gefallen, da es eine lange Zeit absolut still in der Klasse war. Dieser Zustand wurde als sehr angenehm empfunden. Auch der Ton der Klangschale wurde als schön und wohltuend für die Ohren

wahrgenommen. Der Klang war wirklich entspannend, laut Feedback eines Jungen der Testklasse.

8.2.2. Mach dich locker- Zapchen

Hierbei stehen die SuS hinter dem eigenen Sessel und versuchen bei der ersten Übung die Arme locker nach vorne und hinten schwingen zu lassen. Die Füße stehen schulterbreit und fest am Boden und die Knie sind dabei leicht gebeugt, der Oberkörper zeigt ein wenig nach vorne, um das Gleichgewicht gut halten zu können. Die Arme fühlen sich dabei locker an und federn hin und her. Als nächstes wird die Übung: „Hocken“ vollzogen. Die Kinder stehen wieder aufrecht und schulterbreit da und führen gemeinsam mit der LP diese Übung aus. Beim Hocken werden die Arme nach vorne gestreckt und gleichzeitig sinkt der Po dabei in Richtung Boden und die Knie werden stark gebeugt. Die Arme sind noch immer nach vorne gestreckt. Der Kopf ruht gelöst zwischen den Armen. Bei der abschließenden Entspannungstechnik versuchen die SuS sich locker hängen zu lassen. Abermals wird eine Hocke ausgeführt, dabei hängen diesmal die Arme locker an den Seiten hinunter oder bei gut gedehnten Personen können die Hände auf dem Boden ruhen. Langsam wird der Kopf nach unten gesenkt und der Po findet den Weg nach oben. Mithilfe der Arme und Hände wird die Stabilität gewährleistet. Es wird nur so weit nach oben gegangen, dass eine noch angenehme Spannung erzeugt wird. Der Kopf hängt locker nach unten. Jedes Kind führt diese Übung nur so lange aus, wie es für einen angenehm ist (Ohm, 2017, S. 108–112).

Feedback der SuS:

Vielen Kindern gefiel diese Entspannungseinheit besonders, da ihnen das Strecken des eigenen Körpers sehr zusagte.

8.2.3. Yoga- Häschen Langohr ruht sich aus

Die LP erzählt während der gemeinsamen Yogapraxis die Geschichte vom Häschen Langohr, welches müde ist und sich ausruhen möchte.

Auf einer dünnen Matte wird der Fersensitz ausgeführt. Bei der Ausatmung wandert der Oberkörper nach vorne und die Arme ruhen seitlich mit den Handflächen nach oben gerichtet auf der Unterlage. Die Stirn wird abgelegt und der ganze Rücken entspannt sich, so versucht sich Häschen Langohr ganz ruhig zu entspannen. Gemeinsam wird tief in den Bauchraum ein- und ausgeatmet. Das Häschen wärmt sich an den warmen Sonnenstrahlen und atmet frischen Waldduft ein, währenddessen kommt man auf die eigenen Knie und setzt sich dann auf die Fersen. Die SuS richten sich anschließend langsam auf, bis der Körper in einen aufrechten Stand kommt. Zum Abschluss wird nachgespürt, wie sich der Rücken und die Arme anfühlen (Ohm, 2017, S. 74).

Feedback der SuS:

Eine Schülerin konnte sich bei dieser Yogaübung sehr gut entspannen und liebte es dabei die Zeit im Turnsaal zu verbringen. Ein anderes Mädchen hatte das Gefühl sich so gut im Fersensitz entspannen zu können, dass sie laut ihrer Aussage fast eingeschlafen wäre. Ein Bub fand die Entspannung seines Rückens als sehr ansprechend und konnte sich dabei gut erholen. Yoga empfanden die SuS generell als sehr entspannend und es wurde gewünscht neue verschiedene Yogaübungen auszuführen und zu erlernen.

8.2.4. Progressive Entspannung mit Dr. Locker

Vor dieser Entspannungssequenz wurde die Traumreise: „Abenteuer in der Südsee“ auf der dazugehörigen Übungs-CD (Entspannung für Kinder von Dipl. – Psych. Dr. Dietmar Ohm) angehört. Dr. Locker versucht anhand einer schönen Geschichte die progressive Muskelentspannung in sieben Schritten zu erzählen. Dabei liegen die SuS in Rückenlage, mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen direkt neben dem eigenen Körper, auf einer Matte.

In den ersten beiden Schritten wird mit den Armen begonnen. Die Kinder spüren in sich hinein und überlegen, wie sich ihre Arme anfühlen. Danach folgen fünf bis zehn Sekunden Anspannung durch Ballen der Faust und anwinkeln dieser, wie ein Bodybuilder. Anschließend wird für zirka dreißig Sekunden losgelassen. Der Arm sinkt bequem und entspannt zurück, es wird wieder nachgespürt. Das gleiche Verfahren wird mit dem anderen Arm wiederholt.

Als nächstes kommen die Schultern an die Reihe. Es folgt derselbe Ablauf. Zuerst wird gespürt, wie sich dieser Körperbereich anfühlt, dann folgt die Anspannung und am Ende bekommen die SuS wieder einige Sekunden Zeit für das Loslassen.

Im vierten Schritt wird gespürt, wie sich das eigene Gesicht anfühlt. Bei der Anspannung beißt man die Zähne aufeinander, kneift die Augen zusammen und spannt die Gesichtsmuskulatur an, während man eine Grimasse schneidet. Im Anschluss folgt die Entspannung, hierbei werden die Gesichtsmuskeln lockergelassen. Die Stirn, Augen und Wangen werden glatt und der Mund öffnet sich beim Loslassen leicht.

Folgend wird sich um den Körperbereich Rumpf gekümmert. Die SuS spüren, wie sich ihr Rücken anfühlt. Zirka zehn Sekunden wird durch Nach– hinten– Ziehen der Schulterblätter und Anspannen der Bauchmuskulatur versucht, den eigenen Rücken gezielt zu strammen. Nach Beendigung dieses Teils, wird losgelassen, indem alles ganz locker wird.

Des Weiteren kommt Dr. Locker zu den Oberschenkeln und Gesäßmuskeln. Hierbei wird sich den Beinen zugewandt. Die SuS spüren zuerst wieder zu ihren Beinen hin. Das Zusammenkneifen der Gesäßbacken und das Spannen der Oberschenkel werden wieder für fünf bis zehn Sekunden gehalten. Nach dieser Zeit folgt die Entspannung durch das Loslassen der Muskeln an Gesäß und Oberschenkel.

Der letzte Schritt widmet sich den Unterschenkeln. Zuerst sollen die SuS hinein spüren, danach anspannen durch das Anziehen der Zehenspitzen in Richtung des Gesichtes. Diese fühlen sich dabei hart und fest an. Man spürt das Spannungsgefühl der Muskeln. Abschließend wieder für etwa eine Minute lockergelassen, indem die Beine angenehm auf dem Boden ruhen.

Am Ende der progressiven Muskelentspannung spüren die Kinder, wie sich die einzelnen Muskelgruppen gelöst haben und können die angenehme Entspannung genießen (Ohm, 2017, S. 50–52).

Feedback der SuS:

Einige Kinder empfanden das Liegen und Entspannen in der Rückenlage als sehr positiv. Die Abwechslung zwischen Anspannung und Loslassen wurde von vielen vorwiegend männlichen Kindern als sehr positiv bewertet.

8.2.5. Atemübung im Yoga– Die Blumen erwachen und gehen schlafen

Bei dieser Entspannungsübung befindet man sich morgens im Zauberwald, wo die Sonne aufgeht und die Blumen erwachen. Abends geht die Sonne wieder unter und die Blumen gehen schlafen.

Hierbei kniet man sich auf eine Unterlage und setzt sich auf die Fersen. Die Handflächen werden im rechten Winkel aneinandergedrückt. Beim Einatmen geht die Blume auf, indem die Blütenblätter, also die Handflächen, nach außen wandern. So kann die Blume die Wärme der Sonnenstrahlen aufnehmen. Beim Ausatmen werden die Handflächen wieder aneinandergefügt. So ist die Blüte geschlossen. Diese Übung kann einige Atemzüge lang durchgeführt werden. Am Ende sollen die SuS nachspüren, wie leicht der eigene Atem nun fließt und so die Entspannung fühlen (Ohm, 2017, S. 89).

Feedback der SuS:

Ein Schüler konnte sich noch sehr genau an diese Atemübung erinnern und sie wortgetreu wiederholen, denn er macht diese Yogaübung nun auch sehr gerne zuhause mit seiner Mutter. Die Yogaübung verbunden mit der Atemtechnik erzeugten vor allem bei vielen Mädchen große Freuden. Sie stellen sich vor, sie wären die buntesten und schönsten Blumen während der Yogapraxis.

8.2.6. Entspannungsgeschichte und Zapchen- Die Wohlfühlwichtel und der Honig

Als Voraussetzung dieser Sequenz muss erstens Ruhe in der Klasse herrschen, zweitens dürfen sich die Kinder anfangs in eine für sie angenehme Sitzposition begeben und drittens versucht die LP die Geschichte mit einer ruhigen und sanften Stimme zu erzählen. Beim Vortragen der Erzählung macht die LP die Zapchen immer deutlich frontal zur Klasse vor, damit die SuS die einzelnen Übungen auch richtig mitmachen können. Die vollständige Geschichte: „Die Wohlfühlwichtel und der Honig“ aus dem Buch: „Entspannung für Kinder“ von Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm wird im Anhang ersichtlich. Die Autorin führt folgend die einzelnen Zapchen näher an.

Im Märchenwald leben drei Wohlfühlwichtel. In der Früh wird herzhaft gegähnt. Zeitgleich mit den Wichteln wird mit lauten Gähngeräuschen, Strecken und Recken das Zapchen ausgeübt.

Wegen des Gähnens müssen sie ausgiebig lachen. Das breitet sich gemeinsam mit den drei Hauptdarstellern der Geschichte laut und fröhlich in der Klasse aus. Die LP lacht: „Ha,ha,ha,ha“, „Ho,ho,ho.ho“, „Hi,hi,hi,hi“.

Danach werden alle ganz müde und es wird ein kurzes Nickerchen gemacht. Hierbei dürfen sich die SuS entspannen, wie sie möchten. Viele legen den Kopf auf ein weiches Polster gebettet auf den Tisch.

Nach der Erholung sind alle wieder munter und schütteln sich von oben bis unten gut durch. Ergänzend zum Schütteln können auch noch Geräusche, beziehungsweise Silben im Schüttelrhythmus, gesprochen werden.

Bienen fliegen summend vorbei und die Wichtel ahmen dieses Summen nach. Summend begrüßen die Kinder der Klasse die Bienen.

Die kleinen Tierchen bedanken sich, indem sie uns zeigen, wo der süße Honig versteckt ist. Dafür müssen alle Kinder in die Hocke gehen und beim Schlecken des leckeren Honigs die Arme nach vorne ausstrecken, damit der Rücken gut gedehnt wird.

Als Abschluss der Geschichte legen sich die Wichtel wieder zu einem wohlverdienten Nickerchen hin (Ohm, 2017, S. 116–117).

Feedback der SuS:

Einige Kinder fanden diese Übung besonders schön und witzig, da die Lehrperson die Geschichte und die Zapfen sehr authentisch und lustig vor der Klasse vormachte. Das animierte sehr viele SuS zum Mitmachen. Der Spaßfaktor stand bei dieser Entspannungssequenz an erster Stelle.

8.2.7. Achtsamkeitsübung- Innerer Ort der Ruhe und Kraft

Diese Achtsamkeitsübung dient dem Erzeugen schöner Gefühle und guttuender Erlebnisse. Als Voraussetzung soll mit den SuS zuvor über schöne und angenehme Erlebnisse gesprochen werden, welche sie schon selbst einmal erlebt haben. Damit wird eine Basis für diese Übung vorab aufgebaut. Den genauen Text findet man im Anhang. Folgend wird die Sequenz kurz zusammengefasst erläutert.

Die LP trägt die Worte mit Ruhe und Bedacht vor. Der innere Ort der Ruhe und Kraft kann bei jedem Kind unterschiedlich sein. Es soll die Fantasie angeregt werden, um in einem selbst so ein gutes Gefühl zu finden. In dieses soll langsam und intensiv hinein- gefühlt werden. Hilfreich dabei ist es, die eigenen Augen geschlossen zu halten, tief ein- und auszuatmen und ein gutes Gefühl, wie ein inneres warmes Lächeln, zu finden. Es soll in den eigenen Erinnerungen gegraben werden, solange bis man ein für sich schönes Ereignis gefunden hat. Dieser Ort soll immer etwas Besonders für einen selbst bleiben. Hierher kann man zurückkehren, wenn man traurig oder ängstlich ist, um mit seinen Gefühlen sprechen zu können oder sich mit ihnen anzufreunden. Man darf dortbleiben, solange es sich für einen selbst gut anfühlt (Ohm, 2017, S. 27).

Feedback der SuS:

Einem Schüler gefiel diese Entspannungsphase am besten, da er an seinem inneren Ort der Ruhe und Kraft seinen verstorbenen Opa wiedersehen konnte und dieses Gefühl war für ihn sehr wohltuend und bekräftigend. Für weitere SuS erzeugte diese Entspannungsübung, laut eigener Aussage, schöne und wohltuende Gefühle im Herzen.

8.2.8. Traumreise- Die Bärenhöhle im Frühling

Bei diesem autogenen Training werden anhand einer Geschichte eines Bärenjungen namens Bert die einzelnen Übungsabläufe durchgegangen. Die genaue Erzählung zum Durchlesen findet man im Anhang. Zu Beginn steht die Wärme-Übung, anschließend die Schwere-Übung (Ohm, 2017, S. 138–139).

Feedback der SuS:

Ein Mädchen empfand vor allem die Traumreisen als eine Entspannungstechnik, bei der sie sich am besten ausruhen und loslassen konnte, im Speziellen bei der Geschichte „Die Bärenhöhle im Frühling“. Bei Traumreisen konnten sich die SuS gut in die Geschichten einfühlen und nachher mit Begeisterung darüber im Erzählkreis davon berichten.

8.2.9. Atemübungen im Yoga- Die Fee Farfalla atmet die gute Waldluft

Eine Atemübung im Yoga stellt die Aufgabe, bewusst tief ein- und auszuatmen. Zuvor soll den Kindern erklärt werden, dies langsam und aufmerksam auszuführen, ansonsten könnte leichter Schwindel auftreten. Bei dieser Sequenz liegt der Fokus auf der Bewusstmachung der eigenen Atmung. Die SuS stellen sich aufrecht und hüftbreit hinter den eigenen Stuhl in der Klasse und legen beide Hände auf den Bauch. Es soll gespürt werden, wie sich die Bauchdecke bei der Atmung nach außen wölbt und wieder senkt. Gemeinsam mit der LP wird diese

Übung ganz langsam und lange ausgeführt. Sie wird mehrmals wiederholt und am Schluss sinken die Arme seitlich am Körper nach unten (Ohm, 2017, S. 86).

Feedback der SuS:

Den Kindern sagten die Yogaübungen generell sehr zu, da es währenddessen sehr ruhig war. Das tiefe Ein- und Ausatmen gefiel einem Buben sehr gut, hierbei konnte er sich so richtig fallen lassen. Das Einatmen des Waldduftes wurde als angenehm empfunden.

8.2.10. Schlussentspannung nach einer Sporteinheit

Diese Entspannungsphase dient der Ruhe und ist am besten nach einer anstrengenden Bewegungseinheit im Turnsaal geeignet. Die SuS legen sich im Kreis um auf den eigenen Rücken, die Arme sind seitlich am Körper entlang ausgestreckt und liegen dabei locker auf dem Boden. Die LP spielt leise Entspannungsmusik ab. Nach zirka fünf Minuten beginnt die LP einzelne SuS an der Schulter anzutippen. Die Kinder, die berührt werden, begeben sich leise und langsam in die Umkleidekabine, um sich umzuziehen. Somit kann eine Turnstunde ruhig und entspannt beendet werden.

Feedback der SuS:

Diese Schlussentspannung fiel einem Mädchen wieder ein, denn diese Übung wurde ein Schuljahr zuvor in der ersten Klasse immer nach einer anstrengenden Bewegungseinheit im Turnsaal durchgeführt. Es wurde von mehreren SuS als sehr entspannend beschrieben.

8.2.11 Feedback der Restfragen

Die Beantwortung der letzten vier zentralen Fragestellungen konnten in den vorhergehenden Kapiteln nicht sinnvoll eingearbeitet werden, daher werden die noch relevanten Äußerungen der Feedbackrunde nachfolgend behandelt.

Frage: Was hat dir gar nicht gefallen? Warum?

Manche Schüler und Schülerinnen gaben die Rückmeldung, dass sie es als sehr störend empfanden, wenn andere laut waren, sie fühlten sich dadurch in ihrer Entspannung gestört.

Ein Kind fand die Zapchen– Übung: „Strecken“ nicht toll, da es dabei ihren Körper zu fest nach links und rechts gedrückt hatte, es fühlte Schmerzen.

Einem Kind war der Klang der Klangschale zu laut, leider saß es genau vor dem Lehrertisch, auf dem die Schale stand und ein weiteres Kind hörte den Klang der Klangschale nicht gerne. Dieser war in seinen Ohren nicht schön.

Ein Junge empfand die Temperatur in der Bärenhöhle in der Traumreise: „Die Bärenhöhle im Frühling“ als kalt und er hatte von Beginn an, des autogenen Trainings hier das Gefühl, dass er sich nicht richtig hinein-fühlen kann. Es fühlte sich nicht mehr gemütlich für ihn in der Höhle an.

Bei der Yoga– Übung: „Blumen erwachen“ schmerzten einem Kind die Hände vom zu festen Zusammendrücken.

Einem Jungen gefiel es gar nicht die Augen zu schließen, das empfand er als sehr langweilig.

Bei einer Entspannungsgeschichte gefiel es einem Jungen nicht, seinen Kopf auf seinen Armen abzulegen. Diese Haltung empfand er als unangenehm.

Als negativ wurde empfunden, dass die Yogaübungen, bedingt durch die aktuell gültigen COVID–Maßnahmen auf dem Turnsaalboden stattfanden. Hier wäre es besser, auf einer Decke oder Matte zu liegen und zu entspannen. Diese hätten vor und nach den Übungen desinfiziert werden müssen und dies war zeitlich leider nicht durchführbar.

Frage: Was möchtest du gerne nochmals machen?

Den KKA–Test möchte ein Bub sehr gerne wiederholen, das Durchstreichen empfand er als sehr spannend und lustig.

Auch Yogaübungen wurden von mehreren Schülerinnen und Schülern nochmals gewünscht, gerne auch Übungen, welche noch nicht durchgeführt wurden. Es bestand ein Interesse an neuen Übungen. Vor allem die Yoga-Übung: „Blumen erwachen“ erwähnten mehrere Kinder, aber diesmal auf eigenen Decken oder Unterlagen.

Klangschalenübungen würden gerne öfter während des Unterrichts gemacht werden, damit man danach wieder leise und konzentrierter weiterarbeiten könne.

Frage: Was meinst du? Konntest du dich nach den Entspannungsübungen besser konzentrieren?

Eine Schülerin meinte, dass sie sich in Mathematik und Deutsch ein bisschen besser konzentrieren konnte, wenn eine Entspannungsphase dem Unterrichtsfach vorausging.

Ein Mädchen konnte sich besser konzentrieren, da es nach den Entspannungsphasen immer ruhig und leise im Klassenzimmer war, zum Beispiel beim anschließenden Kopfrechen- Spielen, konnte sie sich sehr gut konzentrieren und konnte mehr Mitschüler und Mitschülerinnen im Rechnen besiegen als für gewöhnlich.

Ein anderes Mädchen beschrieb eine ähnliche Erfahrung, jedoch war die erhöhte Aufmerksamkeit ihrer Meinung nach wieder weg, nachdem es in der Klasse wieder lauter geworden war.

Ein Junge beschrieb die Entspannung als sehr gut für seinen Kopf, speziell in Deutsch konnte er sich besser auf den Unterrichtsstoff konzentrieren.

Ein Mädchen merkte ihre eigene gute Konzentration an dem, dass sie ruhiger wurde und besser nachdenken konnte als ohne Entspannungsphasen im Voraus.

Ein Bub fand die Entspannungsübung vor einer Lernzielkontrolle, des gelernten Lernstoffes der letzten beiden Wochen, sehr hilfreich, da er direkt merkte, wie er sich besser auf den Test konzentrieren konnte und somit die Mathematikaufgaben besser lösen konnte.

In Mathematik konnte sich ein Junge, welcher in diesem Fach überdurchschnittliche Leistungen zeigt, nach eigenen Angaben noch besser konzentrieren als ohne Entspannungsübungen.

Ein Mädchen, welches Schwächen in Mathematik und Kopfrechnen hat, meinte sie konnte sich speziell in diesem Fach sehr gut nach den Entspannungsphasen konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit aufs Rechnen legen.

Eine Schülerin tätigte am Ende der Feedbackrunde, die Aussage: „Immer, wenn es laut war, konnte ich mich nicht gut konzentrieren und wenn es still wurde, dann schon.“

Frage: Hast du noch Wünsche für die Entspannung?

Bei dieser abschließenden Frage der Rückmeldungsrunde hatte die Mehrheit der Testklasse den Wunsch, die Entspannungsübungen fortzuführen und regelmäßig zu wiederholen. Ein paar Buben tätigten den Wunsch, nicht die Augen zu schließen, denn sie mögen das Gefühl nicht, nichts sehen zu können. Dies sollte bei den noch kommenden Entspannungsphasen in dieser Klasse so weit als möglich berücksichtigt werden.

Die Feedbackrunde ergab für die Autorin und Klassenlehrerin der Testklasse sehr interessante und nette Einblicke in die Gedanken und Empfindungen der Kinder bezüglich der durchgeführten Entspannungsbeispiele im Unterricht. Nachfolgend werden die Ergebnisse dazu von der Autorin analysiert.

9. Analyse der Ergebnisse

Im letzten Kapitel der Empirie werden erstens die Forschungsfrage beantwortet, zweitens die aufgestellte Hypothese verifiziert oder falsifiziert und drittens die Ergebnisse kurz von der Autorin interpretiert.

9.1 Beantwortung der Forschungsfrage

Ziel der vorliegenden Studie war es, darlegen zu können, inwiefern sich Entspannungsphasen auf die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern auswirken.

Hiermit kann anhand, der gegebenen Daten im empirischen Abschnitt, also der Ergebnisse des durchgeführten KKA- Aufmerksamkeits- und Konzentrationstests und der Literatur im theoretischen Teil, die anfangs aufgestellte Forschungsfrage folgendermaßen beantwortet werden:

Entspannung wirkt sich positiv auf die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern der zweiten Klasse Volksschule aus.

Die Leistungsfähigkeit im Bezug auf die selektive Aufmerksamkeit und die Konzentration eines Kindes in der zweiten Schulstufe verbesserte sich im Durchschnitt durch täglich durchgeführte Entspannungsphasen in einem Zeitraum über vier Wochen laut der durchgeführten Studie um rund 51 Prozent.

Diese Studie bezieht sich auf eine kleine Stichprobe, also zwei Schulklassen mit insgesamt 39 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, daher kann von keiner Generalisierung gesprochen werden. Die Erkenntnisse beziehen sich nur auf die ausgewerteten Daten der Stichprobe.

9.2 Überprüfung der aufgestellten Hypothese

In diesem Kapitel wird die aufgestellte Hypothese, welche in der Einleitung schon erwähnt wurde, überprüft. Diese These wird zum besseren Verständnis von der Autorin nochmals angemerkt.

These 1:

Schülerinnen und Schüler, welche vermehrt Entspannungsphasen bzw. Entspannungsspiele im alltäglichen Unterricht ausüben, zeigen eine signifikant bessere Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung als Schülerinnen und Schüler ohne Entspannungspausen.

Diese These konnte verifiziert werden, also als wahr angesehen werden. Im Liniendiagramm 3 im Kapitel 6.1.3 „Vergleich der Testergebnisse“ ist ersichtlich, dass Schülerinnen und Schüler durch tägliche Entspannungsphasen ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsleistungen steigern konnten.

9.3 Interpretation der Ergebnisse

Anhand der ausgeführten und ausgewerteten Aufmerksamkeits- und Konzentrationsaufgaben, also des KKA, kann abschließend festgehalten werden, dass Entspannung im Unterricht einen positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler hat. Es kann jeder Lehrperson empfohlen werden, solche kurzen Entspannungsphasen im eigenen Unterricht einzubauen.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, welche in den theoretischen Kapiteln angeführt werden, stimmen also mit der durchgeführten Studie überein.

Die Steigerung um rund 51 Prozent bei der Testklasse führt nicht alleinig auf die täglichen Entspannungsphasen im Unterricht zurückzuführen. Die Kinder waren nach mehreren Lockdowns und der Homeschooling-Zeit verhaltensauffälliger, unruhiger und lauter in der Klasse als zuvor. Vielen Kinder aus der Testklasse fiel es schwer sich wieder an die Strukturen und Abläufe eines „normalen“ Unterrichtstages zu gewöhnen. Das regelmäßige Wiederholen der Klassenregeln, gemeinsame Rituale und auch die Entspannungsübungen, führten zusammen wieder zu einem besseren und angenehmeren Klassenklima, wodurch die

Schülerinnen und Schüler konzentrierter und aufmerksamer dem Unterricht folgen konnten.

10. Fazit

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, die Frage: „Inwiefern wirken sich Entspannungsphasen auf die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern aus?“ mit Hilfe einer empirischen Forschung zu beantworten. Die quantitative Methode, welche im empirischen Teil verwendet wurde, war die Ausführung der Kaseler– Konzentrations– Aufgabe für Drei– bis Achtjährige und die Durchführung über täglichen Entspannungsphasen über einen Monat lang in einer Schulklasse. Es wurden zwei Schulklassen der zweiten Schulstufe ausgewählt– Kontrollklasse ohne tägliche Entspannungsübungen und die Parallelklasse mit täglichen Entspannungsübungen.

Die empirische Methode bestätigt die Wirkung von Entspannungsphasen im Schulalltag. Die Kinder der Testklasse konnten im Vergleich zur ersten Testung ihre selektive Aufmerksamkeit und ihre Konzentrationsleistung um rund 51 Prozent steigern. Die Kontrollklasse ohne Entspannungsübungen konnte sich hingegen nur um rund 1,3 Prozent verbessern.

Vor allem für die Kontrollklasse ist dies ein großer Zugewinn. Von den Eltern der Kontrollklasse erhielt die Autorin sehr viel positives Feedback zu den durchgeführten Entspannungsübungen. Diese wurden daher nach dem Abschluss der einmonatigen Entspannungsphasen im Unterricht für diese Masterarbeit im täglichen Unterricht implementiert. Primär vor Leistungsabfragen oder den Hauptfächern in der Volksschule, Deutsch und Mathematik, verwendet die Klassenlehrerin der Testklasse aktuell sehr gerne verschiedenste Entspannungsübungen. Die Kinder baten sogar von sich aus nach Entspannungsphasen, wenn sie selber merkten, dass es zu laut in der Klasse wurde oder sie sich aus anderen Gründen nicht so gut konzentrieren könnten. Die aktuelle Corona–Situation und ihre Maßnahmen verlangten in den letzten Monaten sehr viel von den Kindern, den Eltern und den Lehrpersonen ab. Das Grundthema dieser Forschung passte daher sehr zur derzeitigen Situation und konnte manch

gestresster Schülerin oder manch gestresstem Schüler helfen dem Unterricht konzentrierter und aufmerksamer zu folgen.

Literaturverzeichnis

- Alsleben, H. & Hand, I. (2013). *Soziales Kompetenzleben. Leitfaden für die Einzel- und Gruppentherapie bei Sozialer Phobie*. Wien: Springer Verlag
- Altenthan, S., Betscher-Ott, S., Gotthardt, W., Hobmair, H., Höhle, R., Ott, W., Pöll, R. & Schneider, K. H. (2008). *Psychologie* (4.Aufl.). Troisdorf: Bildungsverlag EINS GmbH
- Baisch–Zimmer, S. (2017). *Entspannungsmomente für Schülerinnen und Schüler. Kraft und Ruhe im Unterricht finden*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Behringer, K. & Rösch, N. (2016). *Autogenes Training mit Kindern*. Weinheim: Beltz Verlag
- Beise, U., Heimes, S. & Schwarz, W. (2013). *Gesundheits- und Krankheitslehre. Lehrbuch für die Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege*. Heidelberg: Springer-Verlag
- Bekteši, M. (2020). *Yoga in der Schule. Einfache Übungen für mehr Gelassenheit und Konzentration*. Aachen: Meyer& Meyer Verlag
- Büttner, G. & Schmidt–Atzert, L. (Hrsg.) (2004). *Diagnostik von Konzentration und Aufmerksamkeit. Tests und Trends N. F. Band 3*. Göttingen: Hogrefe Verlag

Carlitscheck, A. & Müller, S. (2009). *Entspannung. So genießen Sie jeden Tag*. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Faltermaier, T. (2018). *Salutogenese und Ressourcenorientierung*. In C. Kohlmann, C. Salewski & M. Wirtz (Hrsg.), *Psychologie in der Gesundheitsförderung*. Bern: Hogrefe Verlag.

Flammer, A. (2017). *Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung*. Bern: Hogrefe Verlag

Felder-Puig, R., Flaschberger, E., Teutsch, F. & Gugglberger, L. (2011). *Gesundheitsförderliches Lehren und Lernen. Was Lehrer und Lehrerinnen dazu beitragen können. Empfehlungen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse*. Wien: Ludwig Boltzmann Gesellschaft GmbH

Feuser, G. & Kutscher, J. (Hrsg.). (2013). *Entwicklung und Lernen*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH

Friebel, V. (1994). *Entspannungstraining für Kinder – eine Literaturübersicht. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. Paderborn: Vandenhoeck und Ruprecht

Friebel, V. (2012). *Das Anti-Stress-Buch für den Kindergarten. Entspannungspädagogik für Kinder und Erzieher/innen*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Friebel, V.& Friedrich, S. (2011). *Entspannung für Kinder. Stress abbauen. Konzentration fördern.* Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH

Hammer, C. (2020). *Im Körper zu Hause sein. Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden.* Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Hampel, P.& Petermann, F. (2017). *Cool bleiben- Stress vermeiden.* Weinheim: Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz

Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung.* Göttingen: Hogrefe Verlag

Heisel, J. (2005). *Praxiswissen Halte- und Bewegungsorgane. Physikalische Medizin.* Stuttgart: Thieme

Hunziker, A. W. (2015). *Spass am wissenschaftlichen Arbeiten. So schreiben Sie eine gute Semester-, Bachelor- oder Masterarbeit.* Zürich: Verlag SKV AG

Hussy, W.& Schreier, M.& Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften.* 2. Aufl., Berlin, Heidelberg: Springer.

Kaltwasser, V. (2016). *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung.* Weinheim und Basel: Beltz Verlag

- Kipman, U. & Fritz, A. (2014). *Psychologische Diagnostik von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit im Kindergarten- und Schulalter*. Salzburg: Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung
- Krampen, G. (2007). *Kaseler-Konzentrations-Aufgabe für 3- bis 8-Jährige. Manual*. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Laaber, G. (2012). *Give. Weniger Stress in der Schule. 1.-4. Schulstufe*. Wien: Give- Servicestelle für Gesundheitsbildung
- Lohaus, A. & Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). *Stressbewältigungen für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer Verlag
- Lohaus, A. & Domsch, H. & Fridrici, M. (2016). *Kinder im Stress. Wie Eltern Kinder stärken und begleiten*. Heidelberg: Springer Verlag
- Mietzel, G. (2007). *Pädagogische Psychologie des Lernens und Lehrens*. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Ohm, D. (2017). *Entspannung für Kinder. Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen*. Stuttgart: TRIAS Verlag
- Petermann, F. & Vaitl, D. (2014). *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch*. Weinheim: Beltz Verlag

Petermann, U. (1999). *Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Quante, S. (2015). *Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung*. Dortmund: Verlag modernes lernen Borgmann GmbH & Co. KG

Raupp, J. & Vogelsang, J. (2009). *Medienresonanzanalyse. Eine Einführung in Theorie und Praxis*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

Salbert, U. (2020). *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung*. Aachen: Ökotoxia Verlag

Sammer, U. (1999). *Entspannung erfolgreich vermitteln Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren*. Stuttgart: Klett-Cotta

Schneider, S., Margraf, J. (Hrsg.). (2019). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 3. Psychologische Therapie bei Indikationen im Kindes- und Jugendalter*. Heidelberg: Springer Verlag GmbH

Schwan, A. (2017). *Entspannung und Stressmanagement*. Berlin: Forum Berufsbildung e.V.

Sewöster, E. (2011). *Yoga für Kids. Entspannungsübungen in Kindergarten und Grundschule*. Kerpen: Kohl-Verlag

Singer, S.& Brähler, E. (2014). Die `Sense of Coherence Scale`. Testhandbuch zur deutschen Version. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Internetquellen:

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2012). *Lehrplan der Volksschule*. Abgerufen am 09.02.2021 von https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:b89e56f6-7e9d-466d-9747-fa739d2d15e8/lp_vs_gesamt_14055.pdf

Ebner, W. (2019). *Mobbing in Schulen*. Abgerufen am 21.04.2021 von <https://mobbing-in-schulen.de/pages/mobbing.php>

GIVE. Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2020). *Entspannung, Achtsamkeit & Auflockerungsübungen für Kinder und Jugendliche in der Schule*. Abgerufen am 30.03.2021 von <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.731155&version=1579077369>

Spohr, K., Stahlbaum, A. & Beisenkamp, A. (2008). *Bewegung und Entspannung mit Kindern. Ein fächerübergreifendes Unterrichtsmaterial in Anlehnung an das LBS-Kinderbarometer*. Abgerufen am 3.05.2021 von https://www.lbs.de/media/unternehmen/west_6/kibaro/bewegung_und_entspannung_mit_Kindern.pdf

Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (2021): *Bundesrecht konsolidiert: Gesamte Rechtsvorschrift für Schulunterrichtsgesetz*.
Abgerufen am 14.03.2021 von
<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009600>

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Sechs Stadien der sensumotorischen Stufe der kognitiven Entwicklung nach Piaget (Flammer, 2017, S. 146)	33
Tabelle 2: Zusammensetzung der Stichprobe	45

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modell der Stresswaage (Lohaus, Domsch und Fridirici, 2007, S.8) .	7
Abbildung 2: Einschlafschwierigkeiten bei Schülerinnen und Schüler der 3.-9.Klassenstufe (Hampel & Petermann, 2017, S. 16).....	11
Abbildung 3: Kindgemäße Entspannungstechniken (Quante, 2015, S. 29).....	13
Abbildung 4: Kurzform der PR in 10 Schritten (Ohm, 2017, S. 39).....	23
Abbildung 5: Kurzform der PR in 7 Schritten (Ohm, 2017, S. 47)	23
Abbildung 6: Mein Weg zur Entspannung (Behringer & Rösch, 2016, S. 57).....	25
Abbildung 7: Säulendiagramm1- Erste und zweite Testung der Kontrollklasse ..	47
Abbildung 8: Säulendiagramm 2- Erste und zweite Testung der Testklasse.....	48
Abbildung 9: Linien–Punktdiagramm 3: Durchschnittswert des KKA- Rohwertes der Kontrollklasse und der Testklasse innerhalb von 29 Tagen	49

Anhang

Quantitative Forschung: KKA - Kaseler - Konzentrations - Aufgabe für 3 - bis 8 - Jährige

Übungsblatt-KKA


Übungsblatt **KKA**

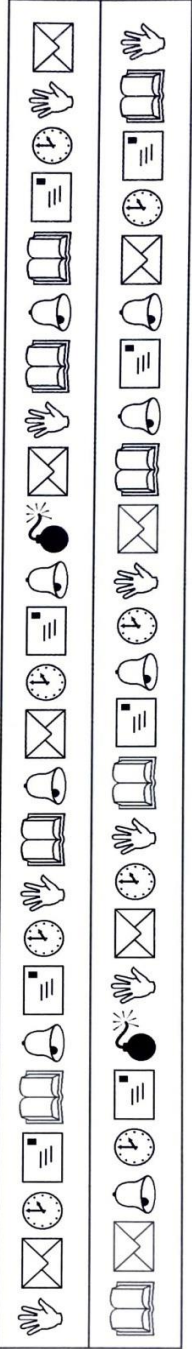
Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Testleiter: _____

Test-Datum: _____





© Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG · Nachdruck und jegliche Art der Vervielfältigung verboten · Best.-Nr. 01 336 03

Auswertungsbogen

Auswertungsbogen



Testleiter/in: _____ Test-Datum: _____

Name des Kindes: _____ Geburtsdatum: _____

 Geschlecht: Mädchen Junge

Alter: ____ Jahre ____ Monate

Kindergarten-Jahr: ____ Schuljahr: ____

 Halbtags- Ganztagsbesuch

 Instruktionsverständnis: spontan gut mit Nachfragen verlangsamt schlecht

 Spontane Händigkeit: rechts links nicht ausgeprägt

 Handwechsel: nein ja, ein oder zwei Mal häufiger

 Wiederholungstestung: nein ja – Datum der Vortestung: _____

Sonstiges/Anmerkungen: _____

Konkrete vierwöchige Unterrichtsplanung der Entspannungsphasen

Datum & Zeitdauer	Lehr- Lernarrangements		Sozialform	Medien/ Materialien	Räumlichkeit
	Aktivitäten/Lehrperson	Aktivitäten SuS			
1. März 2021 ca. 1 min	<p>Wie lange kannst du es hören?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitsübung <p>Die LP schlägt einmal auf die Klangschale um einen Ton zu erzeugen.</p>	Die SuS schließen die Augen und hören auf den Ton der Klangschale. Die Augen werden erst wieder geöffnet, wenn kein Ton mehr zu hören ist.	Einzelarbeit	Klangschale, Holzschlägel	Klassenraum
2. März 2021 ca. 10 min	<p>Mach dich locker- Zapchen-Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armschwingen • Hocken • Sich locker hängen lassen <p>Die LP macht die Übungen vorne mit mündlichen Anweisungen vor.</p>	<p>Die SuS stehen hinter ihrem Sessel. Armschwingen: Die Haltung ist bequem und locker, dabei schwingen die Arme vor und zurück. Die Knie sind dabei leicht gebeugt und der Oberkörper zeigt ein wenig nach vorne. Hocken: Die Füße sind dabei am Boden verwurzelt und der Po wandert nach unten bis zu den Fersen. Den Rumpf beugen die SuS mit ausgestreckten Armen nach vorne. Der Kopf kann sich auch zwischen den Armen befinden. Sich locker hängen lassen: Die SuS machen eine Hocke und lassen ihre Arme dabei nach unten hängen. Der Kopf wird gesenkt und dabei wandert der Po nach oben und die Beine werden dabei so gut es geht gestreckt. Der Kopf und die Arme werden also angenehm hängen gelassen. Nur solange durchführbar, wie angenehm für jedes einzelne Kind.</p>	Einzelarbeit	CD, CD-Player	Klassenraum
3. März 2021 ca. 3 min	<p>Lächeln</p> <p>Die LP erklärt die Aufgabe und macht gemeinsam mit den SuS mit.</p>	Die SuS ziehen ihre Mundwinkel nach oben und beginnen zu lächeln. Die SuS schauen sich zuerst dabei in einem Spiegel selbst an und anschließend werden die Mitschüler/innen angelächelt.	Einzelarbeit, Gruppenarbeit	kleine Handspiegel	Klassenraum
4. März 2021 ca. 5 min	<p>Yoga mit Häschen Langohr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hase Langohr ruht sich 	Hase Langohr ruht sich aus: Die SuS machen einen Fersensitz auf einer Decke. Beim Ausatmen lehnen sich die SuS nach vorne,	Einzelarbeit	CD, CD-Player, Decken*	Turnsaal

	<p>aus</p> <p>Die LP macht die Yogaübungen mit, damit die SuS, falls Missverständnisse aufkommen, wissen, was sie tun sollen.</p>	<p>dabei liegen die Arme an den Seiten an und zeigen nach hinten. Dann wird die Stirn auf der Decke abgelegt und die SuS werden immer ruhiger und konzentrieren sich auf ihre Atmung. Die Sonne wärmt den Hasen und die gute Waldluft erfrischt. Beim Einatmen wandert der Oberkörper der SuS wieder nach oben in die Senkrechte und die SuS kommen auf ihre Knie und setzen sich auf ihre Fersen. Anschließend stehen sie auf. Es wird im Körper nachgespürt.</p>			
5.März 2021 ca. 10 min	<p>Abenteurer Südsee Teil 1-</p> <ul style="list-style-type: none"> Entspannungsgeschichte der progressiven Relaxation <p>Die LP achtet auf die Liegeposition der Kinder und stellt eine ruhige und angenehme Atmosphäre im Turnsaal her. Dann legt sie die CD ein und die Traumreise beginnt. Am Ende der Traumreise wird der CD-Player wieder abgeschaltet.</p>	<p>Zuerst wird den SuS erklärt, dass jetzt eine 7-minütige Entspannungsphase folgt und sie dabei eine gewisse Position einnehmen sollen. Hier können die SuS lernen sich zu entspannen und zu erholen. Die SuS legen sich entspannt mit dem Rücken auf die Decke, die Arme werden seitlich, mit den Handflächen nach oben, abgelegt und die Augen werden geschlossen. Es wird den Anweisungen der CD gefolgt. Die Traumreise beginnt.</p>	Einzelarbeit	CD,CD-Player, Decken*	Turnsaal
8.März 2021 ca. 10 min	<p>Progressive Entspannung mit Dr. Locker</p> <p>Die LP stellt Stille her und achtet auf die richtige Ausführung der Entspannungsübungen der SuS. Die CD wird eingeschaltet und zum Ende hin wieder abgeschaltet.</p>	<p>Die SuS liegen in Rückenlage, mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen neben den Oberschenkeln auf einer Decke. Die CD wird gestartet. Dr. Locker beginnt mit den Entspannungsübungen.</p>	Einzelarbeit	CD, CD-Player, Decken*	Turnsaal
9.März 2021 ca. 10 min	<p>Abenteurer Südsee Teil 2-</p> <ul style="list-style-type: none"> Entspannungsgeschichte der progressiven Relaxation <p>Die LP sorgt für Ruhe und</p>	<p>Die SuS legen sich entspannt mit den Rücken auf eine Decke, die Arme werden seitlich mit den Handflächen nach oben abgelegt und die Augen werden geschlossen. Es wird den Anweisungen der CD gefolgt. Die Traumreise geht weiter. Die</p>	Einzelarbeit	CD,CD-Player, Decken*	Turnsaal

	<p>anschließender Stille. Sie schaut, ob jedes Kind ruhig auf einer Decke liegt und erst dann wird die CD mit der Entspannungsgeschichte Teil 2 eingeschaltet. Am Ende der Übung wird der CD-Player von der LP wieder abgeschaltet.</p>	<p>SuS dürfen noch ca. 5 min auf ihrer Decke liegen bleiben und die Ruhe und Entspannung genießen bzw. nachspüren, was es mit ihrem Körper und Geist gemacht hat.</p>			
<p>10. März 2021 ca. 10 min</p>	<p>Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> Hase Langohr ruht sich aus (Wiederholung) <p>Die LP zeigt die Yogaübungen auf ihrer Decke vor und erzählt dazu eine kleine Geschichte des Hasen Langohrs. Bei der zweiten Übung wird ruhig und leise entspannt, damit die SuS zur Ruhe kommen können. Die LP achtet auf die richtige Ausführung der Übungen bei den SuS.</p>	<p>Hase Langohr ruht sich aus: Die SuS machen einen Fersensitz auf der eigenen Decke. Beim Ausatmen lehnen sich die SuS nach vorne und die Arme liegen an den Seiten und zeigen nach hinten. Dann wird die Stirn auf der Decke abgelegt und die SuS werden immer ruhiger und konzentrieren sich auf ihre Atmung. Die Sonne wärmt den Hasen und die gute Waldluft erfrischt. Beim Einatmen wandert der Oberkörper der SuS wieder nach oben in die Senkrechte und die SuS kommen auf ihre Knie und setzen sich auf ihre Fersen. Anschließend stehen sie auf. Es wird im Körper nachgespürt.</p>	<p>Einzelarbeit</p>	<p>Decken*</p>	<p>Turnsaal</p>
<p>11. März 2021 ca. 10 min</p>	<p>Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> Langohr streckt Hinterpfoten und Rücken und ruht sich aus wieder aus <p>Die LP zeigt die Yogaübungen auf ihrer Decke vor und erzählt dazu eine kleine Geschichte des Hasen Langohrs. Bei der zweiten Übung wird ruhig und leise entspannt, damit die SuS zur Ruhe kommen können. Die LP achtet auf die richtige Ausführung</p>	<p>Langohr streckt Hinterpfoten und Rücken: Die SuS stehen mit beiden Füßen auf der Decke und folgen dann den Anweisungen der LP bzw. der kurzen Geschichte des Hasen Langohrs, welcher sich streckt. Hase Langohr ruht sich aus: Die SuS machen einen Fersensitz auf dem Teppich. Beim Ausatmen lehnen sich die SuS nach vorne und die Arme liegen an den Seiten und zeigen nach hinten. Dann wird die Stirn auf dem Teppich abgelegt und die SuS werden immer ruhiger und konzentrieren sich auf ihre Atmung. Die Sonne wärmt den Hasen und die gute Waldluft</p>	<p>Einzelarbeit</p>	<p>Decken*, Geschichte des Hasen Langohr</p>	<p>Turnsaal</p>

	der Übungen bei den SuS.	erfrischt. Beim Einatmen wandert der Oberkörper der SuS wieder nach oben in die Senkrechte und die SuS kommen auf ihre Knie und setzen sich auf ihre Fersen. Anschließend stehen sie auf. Es wird im Körper nachgespürt.	Einzelarbeit	Geschichte (Die Wohlfühlwichtel und der Honig) (vollständig im Anhang ersichtlich)	Klassenraum
12.März 2021 ca. 10 min	Die Wohlfühlwichtel und der Honig <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsgeschichte und Zapchen Die LP liest den Kindern die Geschichte vom Wichtel vor und zeigt zeitgleich die Zapchen vor.	Die SuS stehen auf und werden von der LP angeleitet, mitzumachen, was die drei Wohlfühlwichtel an einem Tag erleben. Am Ende der Geschichte setzen sich alle SuS wieder auf ihre eigenen Stühle.	Einzelarbeit	Geschichte (Die Fee Farfalla atmet mit Langohr)	Klassenraum
15.März 2021 ca. 5 min	Die Fee Farfalla atmet die gute Waldluft <ul style="list-style-type: none"> • Atemübungen im Yoga Die LP erzählt einen kurze Geschichte von der Fee Farfalla, welche die gute Waldluft atmen möchte. Die LP zeigt vorne die Übungen vor und spricht laut und deutlich dazu.	Die SuS stehen hinter ihren Stühlen. Die SuS versuchen bei dieser Übung langsam ein- und auszuatmen, denn die Fee Farfalla möchte ganz bewusst atmen. Die Kinder führen die Anweisungen der LP aus, diese macht die Atemübungen vor. Am Ende der Übung setzen sich alle SuS wieder auf ihre Plätze.	Einzelarbeit	Decken*, Geschichte (Blumen erwachen und gehen schlafen)	Turnsaal
16.März 2021 ca. 5 min	Blumen erwachen und gehen schlafen <ul style="list-style-type: none"> • Atemübungen im Yoga Die LP teilt die Decken aus und ordnet den SuS an, sich einen Platz im Bewegungsraum zu suchen und sich im Hüftstand auf die Decke zu stellen. Dann beginnt die LP die Geschichte vom Zauberwald zu erzählen, währenddessen sie die Yogaübungen für die SuS vorzeigt.	Die SuS verteilen sich mit ihren Decken im Bewegungsraum und stellen sich hüftbreit auf die selbst ausgebreitete Decke. Dann werden die Yogaübungen der LP nachgemacht und es wird aufmerksam der Geschichte gefolgt.	Einzelarbeit		

17. März 2021 ca. 5 min	<p>Atemgymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atemübungen im Yoga <p>Die LP macht die Yogaübungen vor und erzählt deutlich und ruhig die Geschichte des Zauberers Zacharias.</p>	Die SuS liegen auf ihrer Decke und folgen den Anweisungen der LP. Die Startposition ist, auf dem Rücken zu liegen und die Hände links und rechts daneben abzulegen. Die Geschichte des Zauberers Zacharias wird gemeinsam mit den Übungen von der LP vorgetragen.	Einzelarbeit	Decken*, Geschichte (Zauberer Zacharias macht vor dem Schlafen Atemgymnastik)	Turnsaal
18. März 2021 ca. 10 min	<p>Langohr macht einen Ausflug – Entspannungsgeschichten und Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsgeschichten und Yoga <p>Die LP macht die Yogaübungen vor und erzählt den SuS dabei die Geschichte des Hasen Langohrs, der einen Ausflug macht.</p>	Jedes Kind hat seine eigene Decke, diese wird im Turnsaal verteilt abgelegt, sodass es eine gute Sicht auf die LP hat. Die SuS befinden sich beim Start der Yogaübung im Vierfüßlerstand auf der Decke. Dann wird gemeinsam mit der LP Yoga entsprechend zur Geschichte des Hasenausprobiert.	Einzelarbeit	Decken*, Yogageschichte (Langohr macht einen Ausflug)	Turnsaal
19. März 2021 ca. 10 min	<p>Ausflug an den Strand – Traumreisen/ Autogenes Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traumreisen/ Autogenes Training <p>Die LP sorgt für eine angenehme Stille und Ruhe. Die SuS werden angewiesen, es sich bequem auf ihren Stühlen zu machen. Dann beginnt die LP mit dem autogenen Training. Sie liest die Geschichte mit einer ruhigen und entspannten Stimme vor.</p>	Die SuS sitzen bequem auf ihren Plätzen. Der Kopf wird auf ein Kissen oder auf die eigenen verschränkten Hände gelegt. Die Traumreise kann beginnen, sobald alle Kinder eine gute Sitzposition gefunden haben. Die SuS hören der LP aufmerksam zu.	Einzelarbeit	Geschichte (Ausflug an den Strand)	Klassenraum
22. März 2021 ca. 10 min	<p>Die Bärenhöhle im Frühling – Traumreise/ Autogenes Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traumreise/ Autogenes Training <p>Die LP sorgt für eine angenehme Stille und Ruhe. Die SuS werden angewiesen, es sich bequem auf ihren Stühlen zu machen. Die LP legt die CD mit der Traumreise</p>	Die SuS sitzen bequem auf ihren Plätzen. Der Kopf wird auf ein Kissen oder auf die eigenen verschränkten Hände gelegt. Die Traumreise kann beginnen, sobald alle Kinder eine gute Sitzposition gefunden haben. Die SuS hören der Stimme der CD aufmerksam zu.	Einzelarbeit	CD, CD-Player, Geschichte (Geschichte im Anhang ersichtlich)	Klassenraum

	ein und das autogene Training beginnt. Am Ende schaltet die LP den CD-Player aus.				
23. März 2021 ca. 10 min	<p>Reise durch den Körper –</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressive Relaxation <p>Die LP liest die Anleitung, zum Entspannen der einzelnen Gliedmaßen, vor. Die Stimme der LP wird ganz ruhig und langsam, damit die SuS Zeit haben ihre Körperteile zu spüren und zu entspannen.</p>	Die SuS sitzen bequem auf ihren Stühlen und schließen die Augen. Die Kinder versuchen den Anweisungen der LP zu folgen und die einzelnen Gliedmaßen nacheinander zu entspannen.	Einzelarbeit	Kurzanleitung (vollständig im Anhang ersichtlich)	Klassenraum
24. März 2021 ca. 6 min	<p>Innerer Ort der Ruhe und Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitsübung <p>Zuvor bespricht die LP mit den SuS, wann und wo sie etwas Schönes und Angenehmes erlebt haben. Die LP legt die CD ein und weist die Kinder an, die Augen zu schließen und den Kopf auf die Arme und am Tisch abzulegen. Die SuS bleiben ganz ruhig und still auf ihren Plätzen sitzen.</p>	Die SuS sitzen auf ihren Stühlen und machen es sich bequem und legen ihren Kopf auf den eigenen Armen ab. Die SuS werden still und die Übung kann beginnen, sobald die CD läuft. Jedes Kind versucht, so gut es geht, sich ihren eigenen inneren Ort der Ruhe und Kraft vorzustellen.	Einzelarbeit	CD, CD-Player	Klassenraum
25. März 2021 ca. 1 min	<p>Wiederholung vom 1. März</p> <p>Wie lange kannst du es hören?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitsübung <p>Die LP schlägt einmal auf die Klangschale um einen Ton zu erzeugen.</p>	Die SuS schließen die Augen und hören auf den Ton der Klangschale. Die Augen werden erst wieder geöffnet, wenn kein Ton mehr zu hören ist.	Einzelarbeit	Klangschale, Holzschlägel	Klassenraum
26. März 2021 ca. 10 min	<p>Wiederholung vom 12. März</p> <p>Die Wohlfühlwichtel und der Honig</p>	Die SuS stehen auf und werden von der LP angeleitet, mitzumachen, was die drei Wohlfühlwichtel an einem Tag erleben. Am Ende der Geschichte setzen sich alle SuS wieder auf	Einzelarbeit	Geschichte(Die Wohlfühlwichtel und der Honig)	Klassenraum

	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsgeschichte und Zapchen Die LP liest den Kindern die Geschichte vom Wichtel vor und zeigt zeitgleich die Zapchen vor. *Auf Grund der aktuellen Hygienebestimmungen durch COVID -19 wurden die Übungen im Turnsaal ohne Decken ausgeführt und die SuS behielten ihre normale Alltagskleidung an. 	ihre eigenen Stühle.		Honig)
--	---	----------------------	--	--------

Quelle: Ohm, D.(2017).Entspannung für Kinder. Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen. Stuttgart: TRIAS Verlag

Entspannungsgeschichte: Die Wohlfühlwichtel und der Honig

Die Wohlfühlwichtel und der Honig

Im Märchenwald wohnen hinter drei Bergen die drei Wohlfühlwichtel Werner, Valerie und Wolfi. Die warme Morgensonne ist aufgegangen und sie sind gerade aufgestanden.

Sie sind noch ein bisschen müde und gähnen herzhaft. Wenn der eine Wohlfühlwichtel sieht, dass der andere gähnt, dann muss auch er gähnen. So ist es ein ständiges Gähnen. Sie machen dabei auch Gähngeräusche: »Uahhh, Oahhh«. So geht es eine ganze Zeit. Valerie sagt: »Das ist heute ja eine richtige Gähn-Party!«

Darüber müssen Werner und Wolfi herzhaft lachen. Das Lachen steckt auch Valerie an, sodass auch sie lauthals lacht. Wenn der eine Wohlfühlwichtel den anderen Wohlfühlwichtel lachen hört und sieht, dann kann er nicht anders und muss ebenfalls lachen. So gibt es ein lautes Gelächter im Märchenwald, das eine ganze Zeit anhält. »Ha Ha Ha«, »Ho Ho Ho«, »Hi Hi Hi«, »Hu Hu Hu«, »Hiep Hiep Hiep«

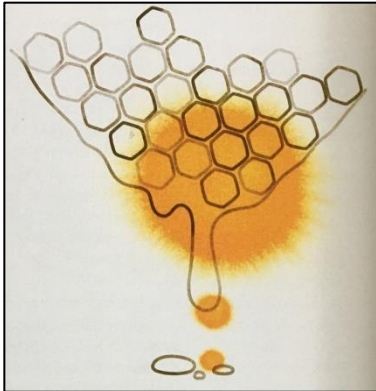
Schließlich sind die Wohlfühlwichtel vom vielen Lachen ganz müde geworden. Wolfi schlägt vor: »Nun wollen wir uns erst einmal ausruhen und ein Nickerchen machen!«

Nach einiger Zeit haben sie genug geruht und wollen wieder etwas unternehmen. Sie setzen sich erst einmal auf den Boden und schaukeln mit dem Oberkörper nach vorne und nach hinten, um munter zu werden. Dann schaukeln sie von der einen zur anderen Seite.

Sie stellen sich hin und lassen die Arme schwingen. Es macht ihnen Spaß, die Arme vor und zurückfliegen zu lassen.

Werner ruft: »Nun lasst uns mal richtig schütteln! Das macht ordentlich wach!« Die Wohlfühlwichtel schütteln sich und rütteln sich. Das macht richtig Laune. Dann machen sie auch noch Geräusche zum Schütteln: »Ha, He, Hi, Ho, Hu«. Es macht ihnen Spaß, diese Silben im Schüttelrhythmus zu rufen.

Eine Biene kommt summend angeflogen und setzt sich auf eine schöne blaue Blume. Valerie sagt: »Wie schön die fleißige Biene summen



kann! Sie sammelt den Honig, den wir so gern schlecken. Lasst uns auch summen und die Biene begrüßen!« Die Biene ist überrascht und erfreut über das Summ-Konzert, dass die Wohlfühlwichtel veranstalten. Lautes Summen ist im Wald zu hören, in das die Biene miteinstimmt.

Die Biene zeigt ihnen, wo der Honig im Märchenwald versteckt ist. Die Wohlfühlwichtel gehen in die Hocke und schlecken den süßen, leckeren Honig. Sie bleiben dann noch etwas in der Hocke und strecken den Rücken, indem sie die Arme nach vorne ausstrecken.

Werner sagt: »Nun haben wir aber eine Pause und ein Nickerchen verdient!«

Quelle: Ohm, 2017, S. 116–117

Ohm, D. (2017): Entspannung für Kinder. Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen. Stuttgart: Trias Verlag

Traumreise: Die Bärenhöhle im Frühling

138

Die Bärenhöhle im Frühling

In der Bärenhöhle ist es angenehm warm. Bert, der Bärenjunge, räkelt sich etwas und legt sich noch bequemer hin. Seine Arme und seine Beine fühlen sich angenehm schwer an ... Es ist schön warm in der Bärenhöhle ... So ein schöner, langer Winterschlaf ist wirklich sehr erholsam. Warme Luft kommt von draußen herein. Ist es etwa schon Frühling geworden? Bert mag noch nicht aufstehen. Es ist so gemütlich in seiner Kuschelecke ... Seine Arme und Beine fühlen sich wohlig warm an ... Er hört wie seine Eltern in der anderen Ecke der Höhle ruhig und gleichmäßig atmen ... Das ist so beruhigend, er merkt, dass auch sein Atem ruhig und gleichmäßig geht ... Dann spürt er, wie er sanft angestupst wird. Als er zur Seite schaut, sieht er, dass seine Schwester Bessy schon aufgewacht ist. »Komm Bert, lass uns mal rausgehen und schauen, ob schon Frühling ist!« Nun ist er auch gespannt, ob die Sonne scheint und ob es draußen schon warm ist. Als sie aus der dunklen Höhle hinauskommen, sehen sie, dass die frischen, grünen Blätter des Waldes in der Sonne leuchten. Das junge Laub der Bäume hat viele unterschiedliche Grüntöne von hellen, gelblichgrünen Blättern bis zum dunklen Grün der Tannen. Alles sieht so jung und frisch aus ... »Komm, lass uns einen Spaziergang machen und schauen, ob auch die anderen Tiere des Waldes schon wach sind«, schlägt Bessy vor. Sie gehen los und spüren den angenehm warmen und weichen Waldboden unter den Füßen ... Die warmen Strahlen der Sonne fühlen sich herrlich an ... Sie atmen die gute Waldluft, die so einen angenehmen und wohltuenden Geruch hat ... Es

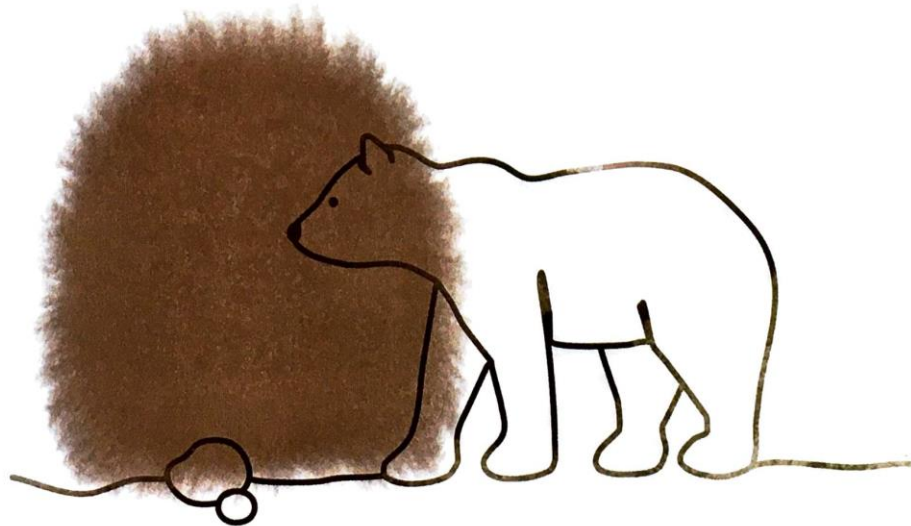
duftet nach frischem Grün und Waldblumen ... Sie schauen sich um und sehen, dass viele kleine Blumen den Waldboden bedecken. Manche sind weiß, andere sind gelb und einige auch rot ... Sie kommen an einen Bach, der sich durch den Wald schlängelt. Klares und frisches Wasser strömt an ihnen vorbei. »Nun lass uns erst mal etwas trinken«, sagt Bert. Das angenehm kühle, frische Wasser tut richtig gut. Sie hören hinter sich einen Zweig knacken und drehen sich um. Sie sehen, dass ihr Nachbar Fritz der Fuchs auch schon aufgestanden ist. Er will sich ebenfalls am Bach erfrischen. Sie begrüßen ihn und beschließen, den Spaziergang gemeinsam fortzusetzen. So wandern sie weiter durch den wunderschönen Wald und hören das Gezwitscher der Vögel ... Ein Vogel singt besonders schön. Als sie näher kommen, erkennen sie, dass es Andrea die Amsel ist, die so wunderschön singt. Sie wandern weiter und Andrea folgt ihnen, indem sie von Baum zu Baum fliegt. Schließlich kommen sie an eine Lichtung, die mit weichem Moos und vielen bunten Blumen bewachsen ist. »Nun lasst uns mal eine Pause machen«, schlägt Fritz vor. »Das ist eine gute Idee«, sagt Bert. Und Bessy ergänzt: »Wir müssen die Wanderung ja nicht gleich übertreiben!« Sie lassen sich in das warme und weiche Moos sinken und legen sich bequem hin ... Von der Wanderung sind sie etwas erschöpft, sodass es guttut, Arme und Beine locker auszustrecken, die sich angenehm schwer anfühlen ... Sie spüren den warmen weichen Waldboden und die warmen Strahlen der Sonne ... Arme und Beine fühlen sich angenehm warm an ... Sie atmen die frische Waldluft und merken, wie ihr Atem ruhig und regelmäßig geht ... Es ist so richtig

erholsam hier auf dieser schönen Waldlichtung und Andrea, die auf einem Baum mit der Nähe sitzt, singt ihnen ein schönes Lied ...

(Rücknahme) Nach einiger Zeit fühlen sie sich gut erholt und frisch. Sie recken und strecken sich. Sie beugen die Arme mehrmals fest an

und atmen tief durch. Dann öffnen sie die Augen und sind ganz munter, frisch und erholt.

Das machst Du jetzt bitte auch: die Arme mehrmals fest beugen und strecken, gut durchatmen und die Augen wieder öffnen.



Quelle: Ohm, 2017, S. 138–139

Ohm, D. (2017): Entspannung für Kinder. Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen. Stuttgart: Trias Verlag

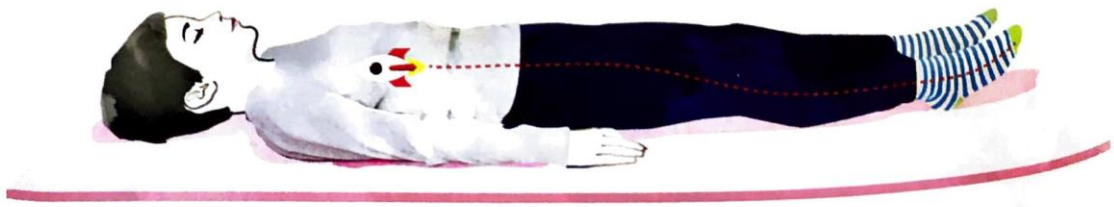
Progressive Relaxation: Reise durch den Körper

46

Reise durch den Körper

»Du kannst Dich vielleicht noch etwas mehr entspannen, indem Du die verschiedenen Körperbereiche im Geiste noch einmal durchgehst.

- Achte zunächst noch einmal auf die Füße. Wie fühlt es sich hier an ...? Weiter zu den Unterschenkeln. Was spürst Du hier ...? Wie ist es in den Oberschenkeln ...? Spüre die Gesäßmuskeln. Wie fühlt es sich hier an ...? Wie fühlt es sich im Bereich der Bauchmuskeln an ...? Weiter zum Rücken. Was spürst Du hier ...? Wie ist es im Bereich der Schultern ...? Wie fühlt sich der Nacken an ...? Wie ist es im Gesicht? Im Bereich der Stirn ..., der Augen ..., der Wangen ..., der Kiefermuskeln ..., des Mundes Weiter zu den Oberarmen. Wie fühlen sie sich an? Wie fühlen sich die Unterarme an ...? Und schließlich die Hände: Wie fühlt es sich hier an ...?
- Lass die Entspannung sich mehr und mehr ausdehnen und verstärken ...
- An dieser Stelle kannst Du mit den Übungen aufhören. Du kannst aber auch weiter in der Entspannung bleiben. Wenn Du aufhören willst, machst Du Folgendes:
 - Arme mehrmals fest anbeugen, recken, strecken, räkeln
 - gut durchatmen
 - Augen auf



Quelle: Ohm, 2017, S. 46

Ohm, D. (2017): Entspannung für Kinder. Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen. Stuttgart: Trias Verlag

Eidesstattliche Erklärung

Masterarbeit – Primarstufe

"Ich, Sabrina Berer, erkläre, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt."

(Satzung der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig,
Studienrechtliche Bestimmungen § 5 (p))

Polling im Innkreis, Juli 2021
