

Atem-Entspannungs-und Achtsamkeitsübungen zum Einstieg

Bevor ich Ihnen konkrete Übungen, die Sie zu Beginn jeder Unterrichtsstunde durchführen können, vorstelle, möchte ich kurz auf zwei Aspekte unseres Gehirns eingehen, die wir allzu oft im Lehralltag vergessen, und die sehr wichtig sind, um unserem Körper und Kopf optimale Lernbedingungen zu geben.

Erste Aussage: **Unser Gehirn ist sage und schreibe ein Vielfraß!**

Das menschliche Gehirn macht zwei Prozent des Körpergewichts aus (1,5 Kilo) verbraucht 20 Prozent der gesamten Kalorien- (täglich 120gr Glukose), 40 Prozent der Sauerstoff- und 70 Prozent der Wasserproduktion des Körpers um optimal funktionieren zu können. Deshalb sollte man es den Lernenden erlauben, Trockenfrüchte sowie alle möglichen Arten von Nüssen im Unterricht zu verzehren sowie regelmäßig Wasser zu trinken. Nicht umsonst nennt man in Deutschland die Mischung aus Rosinen und Nüssen „Studentenfutter“. Es ist ein optimaler Treibstoff für eine gesunde Gehirnfunktion.

Zweite Aussage: **Bewegung stimuliert das Gehirn!**

Zuerst einmal wird über Bewegung das Gehirn mit Sauerstoff versorgt. Das erlaubt es ihm, mehr neuronale Verbindungen herzustellen. Zweitens wird die Steuerzentrale im motorischen Kortex aktiviert und dabei sinkt gleichzeitig die Aktivität im präfrontalen Kortex. Dieser Gehirnbereich ist zuständig für das logische Denken und Planen. Damit bewirkt **Bewegung** einen Neustart der Denkprozesse und möglicherweise „besseres denken“.

Das Fehlen eines dieser Elemente kann das Lernen eines Schülers erheblich beeinträchtigen und zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Wenn es ausgewogen ist, kann es das Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit und motorische Funktionen verbessern.

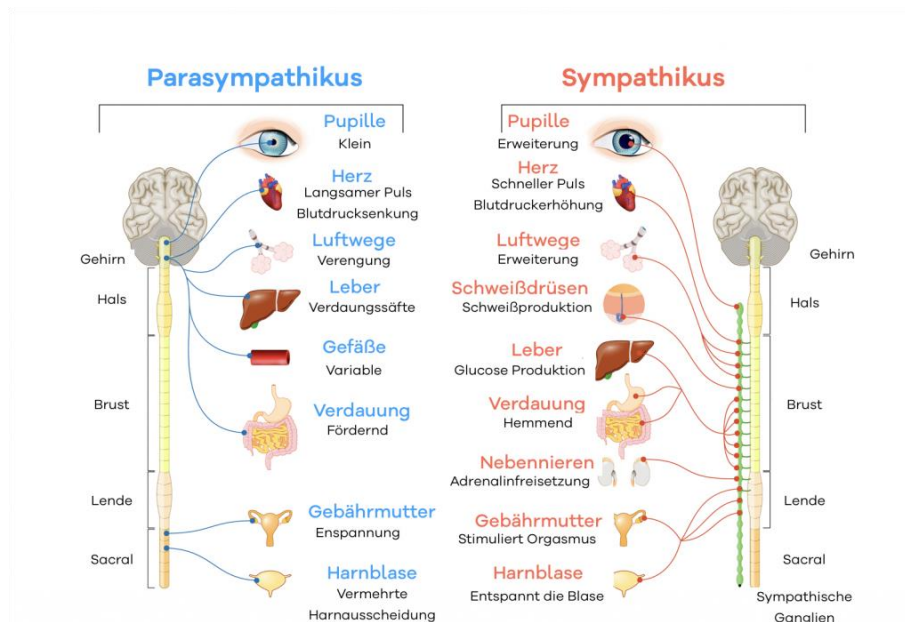
Ich kann Sie nur ermuntern die folgenden Einstiegsübungen einmal auszuprobieren. Sie können dabei nichts falsch machen. Den Lernenden wird es beim ersten Mal vielleicht etwas fremd vorkommen aber bei einem regelmäßigen Einsatz werden sie sich schnell daran gewöhnen und sie nicht mehr missen wollen. Und Sie selbst werden die positiven Effekte sehr schnell beobachten können. Am besten immer selbst gleich mitmachen. Denn es tut auch uns Lehrenden sehr gut. Wir können uns auf die Gruppe einstimmen, die Atmosphäre spüren und selber dabei unseren Unterrichtsstress abbauen. Betrachten Sie es auf keinen Fall als verlorene Zeit. Die Lernenden brauchen immer fünf bis zehn Minuten am Anfang des Unterrichts um wirklich anzukommen und sich auf die gestellten Aufgaben zu konzentrieren. Anstatt mit ihnen zu schimpfen und verzweifelt um ihre Aufmerksamkeit zu ringen, versuchen Sie es mit diesen kollektiven Aktivitäten. Das schafft noch dazu ein Zusammengehörigkeitsgefühl als Gruppe. Und schließlich möchte ich noch hinzufügen, dass man mit den Lernenden mit offenen Karten spielen kann. Wir können durchaus zugeben, dass es etwas Neues für uns selbst ist, dass wir Angst haben, dass es nicht funktioniert, und dass wir den Rückhalt der Gruppe brauchen um diesen neuen Schritt zu wagen. Meistens werden die Lernenden Sie dann ermuntern und dabei lernen sie gleichzeitig Kooperationsbereitschaft. Und somit wird der Deutschunterricht etwas ganz Besonderes. Da werden unübliche Dinge gemacht, die gut tun, Spaß machen und die Motivation fördern.

Die folgenden Aktivitäten können sowohl vor einer kreativen Aktivität als auch vor jeder x-beliebigen Unterrichtsstunde durchgeführt werden.

- **Aktivität 1: Kohärentes Atmen**

Kohärentes Atmen beeinflusst unser autonomes Nervensystem (bestehend aus dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem), das die Funktion hat, die Reaktionen unseres Körpers den

Veränderungen unserer Umwelt anzupassen. Dieses System reagiert vor allem auf Stressfaktoren. Das sympathische Nervensystem wird bei Stress Energie mobilisieren um Flucht und Kampfreaktionen auszulösen. Es werden dabei massiv die Hormone Adrenalin und Kortisol produziert. Das parasympathische Nervensystem produziert Acetylcholin, Dehydroepiandrosteron/DHEA und Oxytocin, um den Körper wieder in den Ruhemodus zu bringen und ein Gefühl des Wohlbefindens zu erzeugen.



<https://hyper10sion.com/faq/was-ist-das-sympathische-nervensystem-und-warum-ist-es-fur-bluthochdruck-wichtig>

Beim kohärenten Atmen geht es darum, den Atemrhythmus zu verlangsamen um dadurch den Stress in unserem Körper herunterzufahren. Das Gehirn kann nicht gut lernen bei Stress. Es gibt Apps denen man folgen kann, das vereinfacht die Aktivität und man kommt vielleicht am Anfang leichter in den Rhythmus. Wenn man die Lernenden gleichzeitig eine Atemkurve zeichnen lässt, dann sollte man laut für sie zählen. „Ich atme ein und zähle dabei ganz langsam bis 5 (1-2-3-4-5), der Strich geht nach oben), ich atme aus, zähle ganz langsam bis 5 (1-2-3-4-5) und der Strich geht nach unten.“ Die Übung kann auch ohne das Zeichnen gemacht werden und man könnte eine Apps an die Wand projizieren (siehe Link unten; eine ganz langsam nach oben und unten laufendn Kugel gibt den Rhythmus an). Die Lernenden können der Kugel, die nach oben und unten geht mit den Augen folgen.

Die positiven Auswirkungen des kohärenten Atmens:

- Atmung, Herzschlag und Blutkreislauf werden synchronisiert.
- Der Parasympathikus (der Entspannungsteil des Nervensystems) wird gestärkt.
- Die Atemfunktion wird verbessert.
- Die Herzschlagvariabilität wird gesteigert.
- Der Nachtschlaf wird verbessert.
- Hilfe bei Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen.
- Kurzentspannungen während des Tages werden möglich und vertieft.
- Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag werden verstärkt.

Diese Übung sollte idealerweise 3 Mal am Tag fünf Minuten lang praktiziert werden.

- App : RespiRelax
- Für weitere Informationen hier eine Konferenz des kanadischen Arztes David O'Hare über den Einsatz kohärenten Atmens an einer Schule in Canada. Das Link direkt in den Navigator eingeben: <https://www.youtube.com/watch?v=WOZiW9IKwB4>

Durchführung der Aktivität auf kreative Art und Weise:

- Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl.
- Machen Sie sich bewusst, wie Sie auf dem Stuhl sitzen.
- Zeichnen Sie sechs Kurven langsam auf Ihr Blatt und zählen Sie bis fünf beim Einatmen und bis fünf beim Ausatmen.
- Machen Sie das insgesamt sechs Mal von rechts nach links und von links nach rechts. Benutzen Sie dabei Ihre nicht dominante Hand
- Schauen Sie sich dann Ihre Kurven an und ergänzen Sie folgenden Satz auf Ihrem Blatt:
Meine Atmung sagt mir heute ...



Aktivität 2: Brain Gym

Brain-Gym® auf einen Blick

So kann ich leichter ...

... lesen, schreiben, zuhören, sprechen:

Mittellinienbewegungen

An ein X denken

Nackenrollen

Simultanzeichnen

Alphabet-Acht

Bauchatmen

Elefant

Überkreuzbewegung mit Aufsitzen

Liegende Acht

Beckenschaukel

Energetisierer

Überkreuzbewegung

Energieübungen

... planen, organisieren, etwas auf die Beine stellen:

Wasser trinken

Energiegähnen

Denkmütze

Raumknöpfe

Erdknöpfe

Gehirnknöpfe

Balanceknöpfe

Fördern positiver Einstellungen

... mitmachen, spielen, arbeiten:

Positive Punkte

Hook-ups

Teil 1

Teil 2

Längungsbewegungen

... verstehen, mich konzentrieren, mich beteiligen:

Eule

Armarktivierung

Fußpumpe

Schwerkraftgleiter

Wadenpumpe

Erden

Lerne dich zu bewegen – bewege dich fürs Lernen!

Quelle : <https://www.vakverlag.de> (abgerufen am 22.9.2022)

Brain Gym hat ebenfalls sehr positive Auswirkungen auf unser Gehirn. Brain Gym wurde von dem Wissenschaftler Paul Dennison in den achtziger Jahren in den USA entwickelt. Mit Brain-Gym könnten Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen aktiver und verbessert werden. Zudem ließen sich

Lernblockaden lösen. Dazu zählen so komplexe Problembereiche wie die Lese-Rechtschreibschwäche, die Rechenschwäche oder Aufmerksamkeitsstörungen. Beim Brain-Gym wird unter anderem die Koordination der beider Gehirnhälftenaktivität verstärkt und verbessert. Es gibt anscheinend bisher keine spezifischen neurowissenschaftlichen Arbeiten, die das alles belegen könnten. Die oben genannten positiven Auswirkungen des Brain Gyms basieren auf empirischen Beobachtungen, die von Professionellen in allen möglichen Bereichen und nicht zuletzt im Erziehungswesen gemacht wurden, die regelmäßig Brain-Gym Übungen mit ihren Lernenden durchführen. Ich selbst praktiziere es regelmäßig vor dem Unterricht und **wiederhole Vokabular oder Sprechakte dabei**, indem ich die Wörter vorspreche und die Lernenden sie im Chor nachsprechen. Ich habe immer wieder festgestellt, dass es den Lernenden Spaß macht, sie einstimmt auf den Sprachunterricht, ihre Konzentration fördert und den Körper nach dem vielen und langen Sitzen während des Tages einfach entspannt. Außerdem verleiht es den Schwächeren ein gewisses Selbstvertrauen, weil sie mit mehr Leichtigkeit Sprache produzieren und es ihnen hilft ihr eigenes Sprachgedächtnis zu trainieren. Meistens mache ich vier bis fünf Übungen, die jeweils eine Minute dauern. Insgesamt verwende ich also fünf Minuten dafür. Die Lernenden sollten dazu motiviert werden diese Übungen zu Hause fortzuführen. Zum Beispiel jeden Morgen bevor sie zur Schule gehen und beim Auswendiglernen von Vokabeln, mathematischen Formeln, historischen Ereignissen etc.

Die linke Gehirnhälfte

Sie übernimmt in der Regel die analytisch logischen Aufgaben.

analytisch
verbal
sequentiell
zeitlich
digital
logisch
rational
deduktiv



synthetisch
kreativ
nicht verbal
visuell
gleichzeitig
räumlich
analog
ganzheitlich
intuitiv
induktiv

Die rechte Gehirnhälfte

Sie ist für das schöpferische und phantasievolle Denken zuständig.

Links zu Kurzreportage

Diese Links führen zu Kurzvideos, in denen erklärt wird, wie die Übungen ausgeführt werden.

-Brain-Gym Übungen

-<https://www.studienkreis.de/blog/brain-gym-hampeln-for-nothing/>

Aktivität 3: Achtsamkeitsübungen

In ihrem Buch *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*, zitiert Susanne Krämer¹ folgende Definition zum Begriff der* Achtsamkeit: „Achtsamkeit ist durch ein gelassenes, nichtwertendes und kontinuierliches Gewahrsein wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von

¹ Krämer, Susanne, *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*, Junfermann Verlag, Paderborn, 2019, Seite 24

Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen." Achtsamkeitsübungen oder Meditationsübungen sind wunderbare Mittel um unseren Lernenden zu erlauben, erst einmal im Unterricht anzukommen, sich von belastenden Gedanken zu befreien, mit sich selbst in Kontakt zu treten, ihren Körper zu spüren und die unmittelbare Umgebung wahrzunehmen. Die positiven Auswirkungen sowohl auf Lehrende als auch auf Lernende sind sehr detailliert im Buch von Susanne Krämer² aufgeführt worden. „Durch erhöhte Präsenz steigt die Entspannungs- und Erholungsfähigkeit im Körper. Indem man körperliche und physische Anspannungen schneller wahrnimmt, kann ganz gezielt gegengesteuert werden. Dadurch entstehen mehr Wohlbefinden, Ruhe, Ausgeglichenheit. Angst, Depressionen und Stressgefühle nehmen ab.“³ Außerdem belegen wissenschaftliche Studien heute, dass durch regelmäßige Achtsamkeits- und Meditationsübungen Hirnstrukturen verändert werden und dadurch die Aufmerksamkeit gestärkt wird. Es ist wichtig daran zu erinnern, dass diese Übungen nicht dazu dienen irgendetwas zu erreichen oder zu beweisen. Sie machen uns menschlicher, empathischer und erhöhen unser Bewusstsein von Selbstwirksamkeit und Wertschätzung unseres Gegenübers.

Übung 1: 3 Minuten Meditation

- ❖ Lassen Sie alles liegen, was Sie gerade gemacht haben.
- ❖ Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Richten Sie sich sanft auf, wenn Sie ein wenig schlaff sind, öffnen Sie die Schultern, halten Sie Ihren Nacken gerade, ohne Steifheit.
- ❖ Versuchen Sie nicht, Ihre Atmung zu kontrollieren... so oder so zu atmen... lassen Sie einfach Ihren Atem kommen und gehen.
- ❖ Verbinden Sie sich mit den Empfindungen, die mit der Atmung verbunden sind : die Luft, die aus Ihrer Nase und Ihrem Hals eintritt und wieder herauskommt... Bewegungen von Brust und Bauch, die sich nach oben und unten bewegen, in ihrem Rhythmus... Spüren Sie, wie Ihr Körper atmet...
- ❖ Wenn Ihre Aufmerksamkeit nachlässt, ist es nicht schlimm, es ist normal, kehren Sie einfach zum Bewusstsein des Atems zurück, setzen Sie alle körperlichen Empfindungen, die mit dem Atem verbunden sind, in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit... Bewusstsein der Bewegungen Ihrer Brust und Ihres Bauches... Bewusstsein Ihres ganzen Körpers, der ganz allein, ruhig atmet.

Übung 2 : Der Vertrag mit der Treppe

„Schließen Sie einen Vertrag mit jeder Treppe. Die Zeit, die Sie zum Hochsteigen brauchen, ist Ihre Zeit, in der Sie ganz in den Augenblick zurückkommen können. Nehmen Sie sich wahr, Ihren Körper, lösen Sie die Verspannungen, die vielleicht noch der letzten Stunden geschuldet sind. Geben Sie sich beim Hochsteigen einen Atemraum und nutzen Sie Atem und Körper als Fokus. Wenn Sie sich dem Ende der Treppe nähern, dann nehmen Sie einmal Ihre Gestimmtheit und Ihre Energie genau in diesem Moment wahr - und schenken Sie sich selbst dafür ein akzeptierendes Lächeln: So ist es genau in diesem Moment. Nehmen Sie die klare Wahrnehmung mit in die nächste Stunde, den weiteren Tag.“⁴

² Susanne Krämer, op.cit., Seite 32-34

³ Susanne Krämer, op.cit., Seite 32

⁴ Susanne Krämer, op.cit., Seite 66

Übung 3: Schulter pumpen

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl (oder stellen Sie sich gerade hin). Atmen Sie tief ein. Halten Sie den Atem an. Spannen Sie den ganzen Körper an und pumpen Sie mit den Schultern von oben nach unten und von unten nach oben in einem schnellen Rhythmus. Wenn Sie den Atem nicht mehr anhalten können dann atmen Sie schnell aus und entspannen den ganzen Körper. Diese Übung insgesamt drei Mal wiederholen.

Diese Übung erlaubt es Druck und Stress zu evakuieren und den Cortisolspiegel im Körper herunter zu fahren.



5

⁵ Quelle: <https://www.e-marketing.fr/Thematique/academie-1078/fiche-outils-10154/Le-pompage-antistress-des-epaules-325087.htm> (abgerufen am 23.4.2024)

Dieses Video gibt Ihnen eine Anleitung, wie Sie die Übung durchführen können. (abgerufen am 23.4.2024)