

ENTSPANNT

im Schulalltag dank Bewegungspausen

Text: Patrick Fust

Bleiben Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen schön locker, läuft es rund in der Schule!

Geht es um Entspannung, kommt der Bewegung eine Hauptrolle zu. Auf eine intensive körperliche Aktivität folgt die Entspannung im Anschluss. Eine mässig intensive Bewegung kann bereits während der Ausführung lockernd und energetisierend wirken. Bewegung und Entspannung gehen – beispielsweise beim Spazieren – Hand in Hand. Als unschlagbares Doppel werden sie im Unterricht mitgedacht und regelmässig eingeplant. So wird das ausgleichende Hoch- und Runterfahren zu einem festen und rhythmisierenden Bestandteil des Schulalltags. Dies kann unter anderem zu einer angenehmeren Stimmung sowie zu einer erhöhten Konzentration und Motivation beitragen. Der Körper steht dabei im Mittelpunkt: Mal wird er intensiv mobilisiert, mal wird er bewusst wahrgenommen – und immer hat er Einfluss auf die Psyche. Die optimale Regulierung zwischen Über- und Unteraktivierung – also weder hibbelig noch schläfrig – ist auch entscheidend für die

Leistungsbereitschaft und -fähigkeit. Wie so oft brauchen wir ein gesundes Mittelmass. Körperliche Aktivität belebt und bringt uns in Fahrt – weg von Stillstand und Stillsitzen. «Unruhe» ist also auch das Ziel der Übung. Allerdings soll nach einer Bewegungspause auch wieder ein harmonischer Übergang zu einem geregelten Unterricht gelingen. Bei regelmässig durchgeführten Bewegungspausen lernen die Schülerinnen und Schüler, besser mit diesem Übergang umzugehen. Sie lernen zunehmend, sich nach starken Emotionen im Spiel schneller wieder zu beruhigen. Diese geübte Gefühlsregulation kommt den Schülerinnen und Schülern, aber auch ihrem Umfeld zugute. Es ist auch möglich, einer intensiven Bewegungspause eine Entspannungspause folgen zu lassen. Vielleicht reicht es bereits, wenn alle eine halbe Minute lang die Augen schliessen und allenfalls ruhige Musik dazu läuft. Rituale oder Beruhigungsübungen lassen sich als feste Abläufe etablieren und können – auch in



verkürzter Form – eingesetzt werden, um Übergänge fließender zu gestalten.

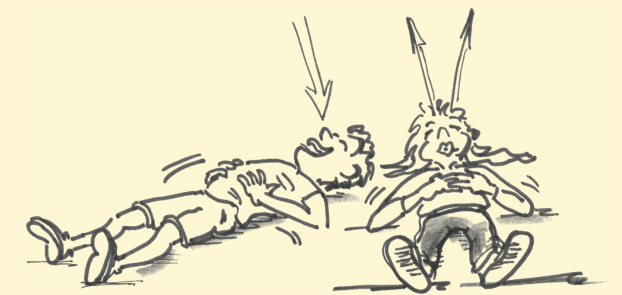
Lehrpersonen können eine gelöste Atmosphäre unterstützen, indem sie den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit bieten, Energie einerseits rauszulassen und andererseits zu tanken, beispielsweise mit der folgenden Übung.

Dampf ablassen

Die Schülerinnen und Schüler bringen sich mit selbstgewählten Bewegungen richtig ausser Atem, beispielsweise an Ort hüpfen oder auf dem Rücken liegend wie ein Käfer zappeln. Nach etwa einer Minute legen sie sich im Klassenzimmer auf den Boden und schliessen die Augen. Ein paar Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum reflektieren die Lernenden über die beobachteten Körperreaktionen wie Atmung und Puls.

Varianten

- Zuerst den angestauten Druck in festgelegten Grenzen ablassen, beispielsweise den Kopf schütteln, vor sich hinschimpfen oder auf den Tisch klopfen. In der nachfolgenden Ruhephase die störenden Dinge nüchtern betrachten, mögliche Lösungen ersinnen und mit gelassenerer Stimmung zurück in den Alltag gehen
- Angeleitet durch Worte oder Gesten der Lehrperson ein paarmal zwischen Bewegung und Ruhe wechseln



Atembeobachtung

Bereits das bewusste Wahrnehmen unserer Atmung hat einen beruhigenden Effekt. Später können auch Formen folgen, bei denen der Atemrhythmus aktiv gesteuert wird. Die Schülerinnen und Schüler legen oder setzen sich hin und schliessen die Augen. Sie beobachten ihre regelmässige Atmung durch die Nase: das Einatmen, das Ausatmen sowie die Pausen dazwischen. Sie legen beide Hände so auf den Bauch, dass sich die Spitzen der Mittelfinger in ausgeatmetem Zustand berühren und sich beim Einatmen jeweils voneinander entfernen. Nach ein paar Minuten öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum kann über die bewusste Atemwahrnehmung und deren Wirkung reflektiert werden.

Varianten

- Sich einen Ballon im Bauch vorstellen
- Die Fingerkuppen beider Hände aneinanderdrücken
- Den Puls mit zwei oder drei Fingerkuppen am Handgelenk oder am Hals spüren
- Abwechselnd das linke und rechte Nasenloch für ein einmaliges Aus- und Einatmen mit einem Daumen verschliessen



Glücksbringer

Die Schülerinnen und Schüler legen oder setzen sich hin und schliessen die Augen. Sie denken an eine oder mehrere schöne Erinnerungen. Sie versuchen, so zu denken und zu fühlen wie damals – vielleicht mit einem Lächeln. Nach ein paar Minuten öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum können sie ihre Geschichten erzählen und die Gefühle beschreiben.

Varianten

- An eine bevorstehende Herausforderung denken und sich positiv darauf einstimmen
- Vor dem Einschlafen die angenehmen Dinge des Tages Revue passieren lassen



Gespitzte Ohren

Die Ritualisierung von Bewegungs- und Entspannungssequenzen lässt sich gut mit dem Öffnen der Fenster verbinden, einerseits für frische Energie und frische Luft. Bei der nächste Aufgabe sind die offenen Fenster noch aus einem anderen Grund wichtig.

Die Schülerinnen und Schüler legen oder setzen sich im Freien (oder bei geöffnetem Fenster) hin und schliessen die Augen. Sie lauschen den verschiedenen Geräuschen. Nach ein paar Minuten öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. Im Plenum lassen sich die wahrgenommenen Töne und die dadurch ausgelösten Gefühle thematisieren.

Varianten

- Die Lehrperson erzeugt Geräusche, die Schülerinnen und Schüler drehen sich in Richtung der Tonquelle.
- Die von der Lehrperson gemachten Geräusche am Schluss der Übung benennen
- Die Hälfte der Klasse verteilt sich im Raum und schliesst die Augen. Die anderen gehen ruhig umher und bleiben auf das Zeichen der Lehrperson stehen. Die Schülerinnen und Schüler mit geschlossenen Augen zeigen nun mit den Fingern einer hochgestreckten Hand an, wie viele Personen wohl direkt neben ihnen stehen, und kontrollieren dann ihre Einschätzung.
- Geräusche ab Tonträger hören (auch selbst aufgenommene)
- Sich auf einen anderen Sinn konzentrieren (Gerüche, Empfindungen auf der Haut, Geschmacksrichtungen, Sichtbares)



Wärmebrille

Über veränderte Körperempfindungen lassen sich auch unsere Gefühle positiv beeinflussen.

Die Schülerinnen und Schüler legen oder setzen sich hin. Sie reiben die Handflächen schnell und mit Druck aneinander. Mit geschlossenen Augen legen sie die warmen Hände locker auf das Gesicht, die Nase bleibt frei. Nach etwa zwei Minuten nehmen sie die Hände weg. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum reflektieren sie, ob sie einen Temperaturunterschied bei den Augen wahrgenommen oder eine Farbe gesehen haben und welche Gefühle diese Übung auslöste.

Variante

Die Hände auf den Oberschenkeln reiben

Gegenseitige Massage

Wenn Entspannung kein Soloprogramm ist, können Schülerinnen und Schüler zudem lernen, gefühlvoll auf andere einzugehen.

Zwei Schülerinnen oder Schüler stehen hintereinander. Die hintere Person massiert der vorderen den Nacken, die Schultern und den Rücken. Die massierte Person gibt laufend Rückmeldungen, was ihr guttut und was nicht. Sie erklärt der Masseurin oder dem Masseur auch, was wie verändert werden soll. Nach etwa zwei Minuten tauschen sie die Rollen. Mit der Partnerin oder dem Partner, in Gruppen oder im Plenum reflektieren die Lernenden über die Erfahrungen als massierte und massierende Person.

Literatur

Die beschriebenen Impulse stammen aus der Ideenkiste «Bewegung in die Schule» von Patrick Fust, erschienen beim INGOLDVerlag, 2018.

Varianten

- Zum Massieren einen kleinen Ball oder Footbag verwenden
- Eine sitzende oder liegende Person massieren
- Sich selbst massieren (z. B. Gesicht, Nacken, Hände, Füsse)
- In einem grossen Stehkreis gleichzeitig massieren und massiert werden
- Rückmeldungen ohne Worte geben (mit Geräuschen oder Körpersignalen)

Die oben beschriebenen Beruhigungsübungen sind Bausteine für einen entspannten Schulalltag. Idealerweise werden diese auf ein stabiles Fundament gestellt: die Haltung der Lehrperson. Ist sie geduldig und gelassen, fühlen sich die Schülerinnen und Schüler sicher und geborgen. Die Schülerinnen und Schüler müssen sich zuerst an diese neuen Formen gewöhnen. Vielleicht fühlen sich nicht alle von Anfang an wohl. Diese Überforderung kann unter anderem zu Lachanfällen führen. Die Lehrperson kann dies gut gelaunt aufgreifen und erklären, dass auch Lachen sehr entspannend wirkt. Schwierigkeiten der Schülerinnen und Schüler beim Ausführen der Beruhigungsübungen sowie auch deren alternative Ideen können im Plenum, in Gruppen oder zu zweit besprochen werden. Die Lehrperson kann ausserdem Möglichkeiten anbieten für individuelle Bewegungs- und Entspannungsbedürfnisse, beispielsweise mit einer attraktiven Einrichtung des Klassenzimmers mit Platz für Bewegung und einer Entspannungsecke, aber auch mit selbstbestimmten Wechseln zwischen unterschiedlichen Lernpositionen (im Sitzen, Liegen, Knien und Stehen) oder mit Gutscheinen für individuelle Pausen ausserhalb des Klassenzimmers.

Der Autor Patrick Fust ist Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» (bewegung-in-die-schule.ch). Er leitet vor allem schulinterne Kurse, engagiert sich aber auch bei «Schule bewegt» sowie in weiteren nationalen und kantonalen Projekten. Seit 2025 ist der frühere Sekundarlehrer auch Gesundheitscoach (gesund-so-weiter.ch).

Illustrationen: aus der Ideenkiste «Bewegung in die Schule» / Foto: Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»