

# AG Ruhe und Entspannung

## Beitrag von „Delphine“ vom 12. Februar 2005 11:35

Außer dem, was du ja selber schon genannt hast, fallen mir noch Traumreisen, Stilleübungen, autogenes Training und das einfache Vorlesen ein. Wenn du selbst sagst, dass für dich Entspannung ein gutes Buch lesen bedeutet, ist da vielleicht auch deine persönliche Hemmschwelle am niedrigsten. Wenn du einen halbwegs gemütlich gestalteten Raum hast, Matten auf dem Boden, eventuell Wolldecken, den du eventuell abdunkeln kannst, kannst du die Kinder zunächst auffordern, sich einen Platz zu suchen der ihnen gefällt und eine kurze, vielleicht 15 minütige Geschichte vorlesen. Wenn du Kerzen oder so anzünden kannst, hat das übrigens auch eine nicht zu unterschätzende Wirkung. Wenn die Kinder Stille noch nicht gewohnt sind, kann es übrigens hilfreich sein für eventuelle Ruhephasen, ruhige Musik mitzubringen und anzumachen. Stille verunsichert häufig, so dass es unruhig wird, Musik übertönt Geräusche wie den Atem, das Bewegen... Einfache Stilleübungen, wie: Jeder setzt, legt sich bequem hin, schließt die Augen und hört auf seinen Atem - mal gucken, wie lange ihr es schafft ganz ruhig zu sein, sind am Anfang sehr schwer für die Kinder, bringen aber meiner Meinung nach viel! Ich habe ein sehr unruhiges 6. Schuljahr unterrichtet und am Anfang der Stunde habe ich mit ihnen häufig diese einfache Stilleübung durchgeführt. Durch die Wettbewerbsform (Ich selber war auch ganz ruhig, habe niemanden angeschaut und nur meine Uhr beachtet) war der Anreiz ruhig zu sein, sehr hoch, trotzdem haben sie am Anfang nicht länger als 90 Sekunden geschafft (nach einigen Wochen 5 Minuten). Die Folge war trotz der kurzen Zeit eine wesentlich bessere Arbeitsatmosphäre, die auch von den Schülern und Schülerinnen bemerkt wurde. Sie sagten mir, dass sie die kurze Ruhephase als sehr angenehm empfinden würden, die Zeitkontrolle machte darüber hinaus eine Art Wettbewerb daraus - die Schüler wollten ihre "Zeiten verbessern". Das ist vielleicht mal was für den Anfang, aber ich selber (auch eher unruhig) habe von meiner Kinderärztin damals autogenes Training und Traumreisen "verordnet" bekommen und ich muss sagen, nach einer halben Stunde "Ruhe" fühlt man sich richtig entspannt.

Ich denke in der AG wird es ja auch darum gehen den gestressten Schülern Strategien an die Hand zu geben, wie sie selber Stress abbauen können, so dass Vielseitigkeit wahrscheinlich ebenso wichtig ist wie Übung. Denn: Nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden die richtige...

Viel Erfolg!

Delphine