

Entspannungsübungen: Anleitung

Wann man sie anwenden kann:

- Vor der Schulaufgabe
- In der Schule zwischen den Unterrichtsstunden
- In der Schule in der Pause oder vor dem Unterricht
- Zu Hause nach der Schule
- Bei den Hausaufgaben in den Pausen (nach ca. 20 bis 30 Minuten)
- Nach den Hausaufgaben
- Vor dem Einschlafen

Warum Entspannung notwendig ist:

- Dein Körper braucht einen ständigen Wechsel von Schlafen und Wachphasen.
- Genauso braucht der Körper jedoch auch während des Tages den Wechsel zwischen Anspannung und Erholung.

Grundlagen zur Entspannung:

- **Ausreichend Schlaf** (ca. 9 bis 10 Stunden für 10 – 14-Jährige)!
- **Tägliche Bewegung**; am besten in einem Verein. Es ist erwiesen, dass das Denkvermögen, das Selbstbewusstsein, die Disziplin und der Teamgeist durch Bewegung verbessert werden!

Gesunde Ernährung; also möglichst viel Obst, Gemüse und möglichst wenig Süßes und Fettiges! Besonders auf ausreichend zu Trinken (Wasser) solltest du achten!

Entspannungsübungen

Die folgenden Entspannungsübungen sind auf extra Karten genauer erläutert. Du kannst dir eine oder mehrere heraussuchen! Vielleicht kennst du eigene?

1. Knetbälle
2. Atemübungen
3. Muskelübungen
4. Fantasiereisen
5. Der 5-Minuten-Schlaf
6. Zählen
7. Gähnen
8. Strecken und Dehnen
9. Mini-Handübungen
10. Ausklopfen

Entspannungsübungen: Knetbälle

Dauer: je nach Wunsch (einige Minuten)
Ort: überall
Zeitpunkt: Während Hausaufgabe/ Schulaufgabe
In Lernpausen
Sogar in der Schulstunde, wenn es der Lehrer erlaubt!

Anleitung

- **Knete** einfach einen der ausliegenden Bälle in der Hand.
- Die Bälle sind **verschieden hart**, probiere sie aus.
- Werfen, Rollen, Jonglieren und Ähnliches verschiebe bitte auf den Sportunterricht!

Entspannungsübungen: Atemübung

Dauer: drei bis fünf Minuten
Ort: überall
Zeitpunkt: Während Hausaufgabe/ Schulaufgabe
In Lernpausen
Sogar in der Schulstunde!

Besonderes

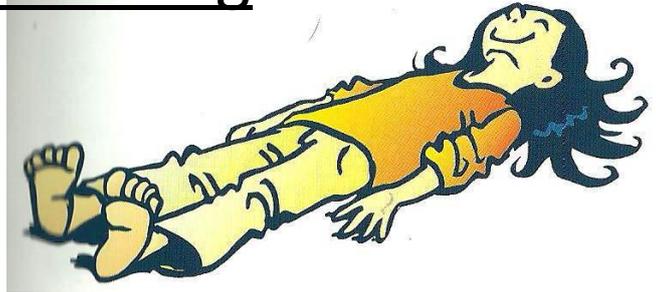
- Für die Übung darfst du –gerne auch mit einem Partner oder einer Partnerin – **vor das Klassenzimmer** auf die Steinbänke gehen, um etwas mehr Ruhe zu haben. Wenn ihr zu zweit seid, kann einer dem anderen die Übung vorlesen.
- Wenn ihr wollt, könnt ihr mithilfe einer Uhr vor und nach der Übung euren **Puls** (Herzschlag pro Minute) messen. Er sollte durch die Übung langsamer werden.

So geht es:

1. Setze dich **bequem hin** (Po an die Rückenlehne rutschen, Füße auf den Boden, Hände auf die Oberschenkel)!
2. Lasse die **Schultern locker** und entspannt hängen!
3. **Schließe die Augen** oder fixiere einen Punkt im Raum!
4. **Atme** einige Male ein und aus, bis du ruhiger bist.
5. **Atme tief** durch die Nase in den Bauch ein, während du langsam 1-2-3 zählst.
6. **Halte die Luft an**, während du 4-5 zählst.
7. **Atme langsam** durch den Mund **aus** und zähle rückwärts von 5 bis 1!
8. Mache eine kurze **Pause** und atme erneut wie bei 5 ein!
9. Führe die Übung **einige Male** durch, bis du merkst, dass du entspannter bist!

Entspannungsübungen: Muskel(ent)spannung

Dauer: fünf Minuten
Ort: überall
Zeitpunkt: zu Hause bei Stress
Vereinfacht auch in der Schule!
In Lernpausen



Für die Übung darfst du –gerne auch mit einem Partner oder einer Partnerin – **vor das Klassenzimmer** auf die Steinbänke gehen, um etwas mehr Ruhe zu haben. Wenn ihr zu zweit seid, kann einer dem anderen die Übung vorlesen.

So geht es:

1. **Setze dich bequem hin** (Po an die Rückenlehne rutschen, Füße auf den Boden, Hände auf die Oberschenkel)! Lasse die Schultern locker und entspannt hängen! Oder besser:
Du kannst die Übung auch im **Liegen** durchführen. Dazu solltest du auf dem Rücken liegen, die Beine sind entspannt nebeneinander, die Arme liegen locker neben dem Körper.
2. **Schließe die Augen** oder fixiere einen Punkt im Raum!
3. **Atme** einige Male ein und aus, bis du ruhiger bist.
4. **Balle nun deine rechte Faust** und spanne sie so fest an, als würdest du eine Zitrone auspressen, der Druck breitet sich bis zum Ellbogen aus. Du hältst den Druck einige Sekunden und lässt dann wieder aus. Atme gleichmäßig und genieße das **entspannte** Gefühl.
5. Führe nun diese Anspannung-Entspannungsübung mit deiner linken Faust und dann an deinem **gesamten Körper** durch!
 - **Beine und Füße**
Beine strecken, Waden in den Boden drücken, Füße anziehen, Zehen spreizen
 - **Bauch und Gesäß**
Bauch anspannen, Po zusammenkneifen
 - **Arme und Hände**
Fäuste vor der Brust ballen und zu den Schultern ziehen
 - **Hals, Nacken und Schultern anspannen**
Kopf vom Boden abheben und Schultern nach hinten zusammenziehen
 - **Gesicht anspannen**
Stirn in Falten legen, Nase rümpfen, Kiefer zusammenbeißen, Lippen zusammenpressen

Entspannungsübungen: Fantasiereise - Anleitung

Dauer: fünfzehn Minuten
Ort: in Ruhe, am besten zu Hause
Zeitpunkt: bei Stress
In Lernpausen
Geht nur mit jemandem, der vorliest (oder man nimmt den Text vorher auf und spielt ihn sich dann vor)

Beachte:

- Für die Übung dürft ihr **vor das Klassenzimmer** auf die Steinbänke gehen, um etwas mehr Ruhe zu haben und liegen zu können.
- Der Vorlesende sollte **langsam mit vielen Pausen** lesen!
- Derjenige, der entspannen möchte, sollte es sich **bequem** machen:
Sitzen: Po an die Rückenlehne rutschen, Füße auf den Boden stellen, Hände auf die Oberschenkel legen, Schultern locker und entspannt hängen lassen!
Liegen: Dazu solltest du auf dem Rücken liegen, die Beine sind entspannt nebeneinander, die Arme liegen locker neben dem Körper.
- **Beispieltexte:**
Es liegen verschiedene Beispieltexte aus.
Du kannst dir auch selbst eine Reise ausdenken. Sie sollte nicht zu abenteuerlich sein und auf dich möglichst positiv und entspannend wirken. Auch eine Erinnerung an einen Ausflug/ an einen Urlaub/ an ein tolles Ereignis ist möglich.



Entspannungsübungen: Fantasiereise – 1. Beispieltext

Sandstrand

Du liegst an einem Strand –
liegst im weichen, zarten Sand –
du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand –
an deiner Haut, er ist so weich und warm –

die Sonne scheint –
es ist ein schöner Sommertag –
du spürst die Wärme auf deiner Haut –
auf deinem Körper, überall –
es ist ein wohliges Gefühl, diese Wärme zu spüren –
die Wärme zieht durch deinen ganzen Körper –
Ruhe durchströmt dich –

du hörst das Meer, sein *ruhiges, gleichmäßiges Rauschen* –
die Wellen gehen auf und ab –
du spürst deinen Atem, ruhig und gleichmäßig –
ein und aus – ein und aus –
der Atem paßt sich den Wellen an –
ruhig und gleichmäßig – ein und aus – ein und aus –
ruhig geht dein Atem – den Wellen gleich –
du bist schwer, warm, ruhig und entspannt –
ein leichter Wind weht über deine Stirn –
du fühlst dich wohl –
du bist ganz ruhig und entspannt –

Entspannungsübungen: Fantasiereise – 2. Beispieltext

Wiese

Du bist auf einer großen, weiten Wiese –
du läufst durch diese Wiese –
du spürst unter deinen Füßen das Gras –
es ist biegsam, weich, sommerwarm –
du hast Lust, dich ins Gras zu legen –

du spürst das Gras unter dir, wie eine weiche Decke –
du siehst die Gräser, viele Arten –
siehst Blumen dort –
kleine Käfer krabbeln gemächlich –
du riechst das Gras, die Erde –
ein Schmetterling schaukelt an dir vorbei –
du siehst, wie schön seine Färbung ist –
die Zeichnung seiner Flügel,
ganz aus Samt scheinen sie zu sein –

du hörst die Bienen summen und schwirren –
du schaust zum Himmel –
du siehst dort oben viel –

du bist ganz ruhig, gelöst, entspannt –
Ruhe durchströmt dich –
du bist ganz ruhig und entspannt –

Entspannungsübungen: Fantasiereise – 3. Beispieltext

Boot mit gläsernem Boden

Du bist in einem fernen Land –

du liegst in einem Boot mit gläsernem Boden –
das Meer ist ruhig –
das Boot schaukelt ganz sacht –

*dein Atem geht ruhig – ein und aus – ein und aus –
du fühlst dich gelöst – entspannt –*

du schaust durch den gläsernen Boden –
dein Blick durchdringt das Wasser –
Fische, ganze Schwärme von Fischen ziehen vorüber –
kleine, große, bunte, bizarre –
sie bewegen sich flink –
sie flitzen hin und her –
nach einem geheimen Kommando kehren sie um –
die großen bewegen sich anmutig, langsam –
Seetang schwingt *hin und her – hin und her –*

du schaust bis zum Grund –
du schaust dir alles an –
du siehst so viel –

*du fühlst dich wohl –
in dir ist eine große Ruhe –
du bist ganz ruhig und entspannt –*

Entspannungsübungen: Zählen

Dauer: fünfzehn Minuten
Ort: in Ruhe, am besten zu Hause
Zeitpunkt: - bei Stress
- In Lernpausen



So geht es:

1. Für die Übung darfst du vor das Klassenzimmer **auf die Steinbänke** gehen, um etwas mehr Ruhe zu haben.
2. **Setze dich bequem hin:** Po an die Rückenlehne rutschen, Füße auf den Boden stellen, Hände auf die Oberschenkel legen und lasse die Schultern locker und entspannt hängen! Oder besser:
Du kannst die Übung **auch im Liegen** durchführen. Dazu solltest du auf dem Rücken liegen, die Beine sind entspannt nebeneinander, die Arme liegen locker neben dem Körper.
3. **Schließe die Augen!**
4. **Atme einige Male** ein und aus, bis du ruhiger bist.
5. **Zähle langsam** und gleichmäßig bis zehn!
6. Fange wieder bei eins an und **zähle erneut** bis zehn!
7. Wenn du aus Versehen weiterzählst, fang einfach wieder bei eins an!
8. Es kann sein, dass während dem Zählen **alle möglichen Gedanken** kommen, auch Gedanken, die dich traurig oder wütend machen. Lasse die Gedanken zu, sie waren auch vorher da, jedoch von alltäglichen Gedanken überdeckt.
9. **Zähle einfach weiter** und höre den Gedanken zu, vielleicht sind ein paar ganz wichtige dabei!
10. Wenn keine Gedanken kommen, ist das auch in Ordnung, dann **entspanne** einfach beim Zählen.

Entspannungsübungen:

Der 5-Minuten-Schlaf

Dauer: fünf Minuten
Ort: in Ruhe, am besten zu Hause
Zeitpunkt: bei großer Müdigkeit, man kann aber trotzdem nicht lange schlafen

Beachte:

Die Übung kannst du zwar im Klassenzimmer ausprobieren, um sie dir besser merken zu können und dich zu entspannen, jedoch solltest du nicht erwarten, dass du wirklich dabei einschläfst...

So geht es:

1. Po an die Rückenlehne rutschen, Füße auf den Boden stellen, deinen Kopf auf den Tisch legen, Arme verschränken (oder Kopf auf die Arme legen)!
2. In die Hand nimmst du einen Schlüsselbund (oder etwas Ähnliches).
3. Schließe die Augen!
4. Atme einige Male ein und aus, bis du ruhiger bist.
5. Überlasse dich deiner Müdigkeit, bis du einschläfst.
6. In dem Moment entspannen sich deine Muskeln und du lässt den Schlüsselbund auf den Boden fallen.
7. Du wirst von dem Lärm wach.
8. Nun solltest du dich erfrischt fühlen, weil du völlig entspannt warst, ohne die lähmende Müdigkeit als Begleiterscheinung eines längeren Mittagsschlafes bekämpfen zu müssen.
9. Strecke und recke dich, um wieder richtig fit zu sein!

Entspannungsübungen: Gähnen

Dauer:	zwei Minuten
Ort:	überall
Zeitpunkt:	Während Hausaufgabe/ Schulaufgabe In Lernpausen In den Zwischenstunden Vor dem Schlafengehen Vor dem Essen

Hintergrund:

- Beim Gähnen dehnen sich Kiefergelenke, Lippen und alle Muskeln, die daran hängen.
- Auch auf Blutgefäße und Nerven wirkt diese Entspannung.
- Dadurch kommt es zur allgemeinen körperlichen und seelischen Entspannung, die sogar Ärger und Kopfweg verdrängen kann.

Wie gähnt man am besten?

- Tief einatmen, Mund öffnen (Hand davor, falls man nicht allein ist, sonst können alle bis zum Magen schauen), Luft mit Gähngeräuschen auslassen bis man wirklich gähnen kann.
- Anderen beim Gähnen zuschauen, wirkt ansteckend.

Wenn Augen und Nase zum Laufen beginnen, zeigt dies ein besonders intensives Gähnen, gut so!

Entspannungsübungen: Dehnen und Strecken

Dauer:	zwei Minuten
Ort:	überall
Zeitpunkt:	Während Hausaufgabe/ Schulaufgabe In Lernpausen In den Zwischenstunden Vor dem Schlafengehen Nach dem Aufwachen

Hintergrund:

- Beim Strecken und Großmachen senden deine Nerven an dein Gehirn: Ich bin selbstbewusst und schaffe etwas!
- Auch auf Blutgefäße und Muskeln wirkt diese Entspannung sehr positiv.
- Körper und Seele werden gleichermaßen gelassener und entspannter.

Wie streckt und dehnt man sich am besten?

- Stelle dich auf die Zehenspitzen, strecke deine Arme in die Höhe und mache dich so groß wie möglich!
- Lege deine rechte Handfläche hinter den Kopf greifend auf das linke Schulterblatt und schiebe vorsichtig mit der linken Hand den Arm noch ein bisschen weiter runter (nicht schmerzhaft).
Mache das gleiche andersherum!
- Stelle dich aufrecht mit durchgedrückten Beinen und berühre dann mit den Händen den Boden. Nun richte dich langsam Wirbel für Wirbel wieder langsam auf!
- Kreise mit den Schultern (falls Platz ist, kannst du die Arme mitnehmen) rückwärts und vorwärts!

...

Entspannungsübungen: Fingerübungen

Dauer: zwei bis fünf Minuten

Ort: überall

Zeitpunkt: immer möglich!

Hintergrund:

- Unsere Hände enthalten viele sogenannte Reflexzonen, deren sanfte Berührung den ganzen Körper entspannen kann.
- Fingerübungen steigern die Gehirnaktivität und man kann sich wieder besser konzentrieren.
- Durch das unterschiedliche Bewegen der Hände wird die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte aktiviert.

Übungen:

1. Nimm den **Daumen** der einen Hand für eine Minute in die andere Hand! Spüre, ob dir das guttut.
2. Drücke die Spitze des Daumens mit sanftem Druck auf die Spitze des Zeigefingers. Dadurch entsteht **ein Ring**. Die Haltung beruhigt und wir können leichter mit hektischen Situationen umgehen.
3. **Halte jeden Finger** einzeln mit der anderen Hand umfasst. Dies wirkt möglicherweise gegen Stress (Daumen), Angst (Zeigefinger), Ärger (Mittelfinger), Traurigkeit (Ringfinger) und Depressionen (Kleiner Finger).
4. Zeine in die Luft **eine liegende Acht**, so dass der Schnittpunkt direkt vor deinem Körper liegt. Am Anfang wird ein Kreis der Acht rund sein, der andere gequetscht. Erst wenn beide Bögen rund und symmetrisch sind, ist das Gehirn wieder in Balance.
5. Berühre **rechten Zeigefinger und linken Daumen** an den Spitzen. Führe dann darüber die linke Zeigefinger-Spitze mit der rechten Daumen-Spitze zusammen. Löse die ersten Finger und bringe nun wieder rechten Zeigefinger und linken Daumen an den Spitzen zusammen. Fahre so fort!

Entspannungsübungen: Ausklopfen

Dauer:	zwei Minuten
Ort:	überall
Zeitpunkt:	In Lernpausen In den Zwischenstunden Vor dem Schlafengehen Nach dem Aufwachen

Wie es zu zweit funktioniert:

- Einer setzt sich mit **hängenden Armen und Kopf** nach unten hin. Die Hände dürfen den Boden immer wieder berühren.
- Der andere **klopft vorsichtig** mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken ab (nur nicht die Wirbelsäule) und auch vorsichtig am Hinterkopf.
- Nach ein bis zwei Minuten wird das Klopfen mit der ganzen Hand vorgenommen, immer so, dass man dem anderen nicht weh tut.
- Zum Schluss streicht man dem anderen mit der ganzen Hand vom Hals aus mit beiden Händen ein paar Mal den Rücken hinunter.
- Der „Ausgeklopfte“ richtet sich langsam auf, den Kopf zuletzt.
- Dann könnt ihr euch abwechseln.

Wie es alleine geht:

- **Setze oder stelle** dich entspannt hin!
- **Klopfe erst deine Beine** am Fuß beginnend aus!
- Klopfe dann **deine Arme** von den Händen beginnend aus!
- Es folgen **Po, Bauch, Brust, Schultern, Rücken** (wo du hinkommst) und vorsichtig am Kopf!
- Du kannst selbst bestimmen, wie lange und wie fest du klopfst.
- Ein anschließendes **Ausstreichen** aller Körperteile (von der Mitte nach außen) vertieft die Entspannung.