

## Stark gegen Stress in der Schule

Die Kindheit sollte eine Zeit völliger Unbeschwertheit sein. Leider ist das in der heutigen Zeit gar nicht mehr so einfach. Die Kinder erleben bereits in der Grundschule viele Situationen, in denen Stress entstehen kann. Bei anstehenden Klassenarbeiten, Streit mit Freunden und Freundinnen, einer schlechten Klassenatmosphäre oder einer schlechten Beziehung zu den Lehrkräften kann Stress aufkommen. Aber auch die Erwartungshaltung der Eltern an ihre Kinder, der Wunsch nach guten Noten, viele Hausaufgaben, zu viele Nachmittagstermine und häufiger Medienkonsum können Kinder schon in der Grundschulzeit dauerhaft unter Druck setzen.



Foto I ©STUDIO GRAND OUEST, stock.adobe.com

### Entspannung kann man lernen

Mit gezielten Entspannungsübungen können Sie Stress gut entgegenwirken. Sie können kindgerechte Entspannungstechniken direkt in einer stressigen Situation oder danach anwenden – das hilft, den Druck rauszunehmen. Wenn Sie regelmäßig Entspannungsübungen durchführen, setzen Sie gezielt Ruhepole und sorgen dafür, dass die Kinder ausgeglichener durch den Alltag gehen und generell widerstandsfähiger gegenüber stressigen Situationen werden (Unfallkasse NRW 2015, S. 9f.). Einen guten Überblick und eine Zusammenstellung verschiedener Übungen für den Schulalltag oder zu Hause bietet die Unfallkasse NRW in der Broschüre [„Entspannung in der Schule“](#).

### Entspannung als festes Ritual für den Schulalltag

Entspannungstechniken sind ein sehr gutes Ritual für den Schulalltag. Für die „größeren“ Entspannungstechniken, die eine Anleitung und viel Zeit benötigen, wie zum Beispiel Yoga oder autogenes Training, bietet es sich an, einige Stunden im Sportunterricht dafür zu verwenden oder Arbeitsgemeinschaften am Nachmittag einzuführen. Wichtig ist, dass eine dafür qualifizierte Fachkraft die Technik anleitet. Viele Entspannungstechniken wie die

Fantasiereise (siehe unten) nehmen nur wenig Zeit in Anspruch. Starten Sie den Unterricht mit einer Fantasiereise oder bieten Sie nach anstrengenden Unterrichtseinheiten den Kindern die Möglichkeit, sich zu entspannen. Außerdem können Fantasiereisen oder einfache Atemübungen zwischen den Arbeitsphasen als Pause und zur Förderung der weiteren Konzentration angewendet werden. Und wenn eine Klassenarbeit ansteht, kann ein wenig Entspannung vorher helfen, den Stresslevel der Schüler und Schülerinnen zu senken. Versuchen Sie die Übungen regelmäßig und zum Beispiel zu festen Zeiten, nach den Hofpausen oder anstrengenden Unterrichtsphasen durchzuführen. So wird der Ablauf reibungsloser und die Entspannung nachhaltiger (Unfallkasse NRW 2015, S. 13).

## **Eine einfache Entspannungstechnik – das Atmen**

Atemtechniken sind ein gutes Beispiel für eine einfache und wirkungsvolle Entspannungstechnik, die Sie leicht mit Ihren Schülern und Schülerinnen zusammen durchführen können. Einmal erlernt können die Kinder die Techniken anwenden, um sich selbst zum Beispiel vor Prüfungen zu beruhigen (Unfallkasse NRW 2015, S. 11).

Zwei Beispiele zum Einstieg:

- Setzen Sie sich zusammen mit den Schülern und Schülerinnen bequem hin (zum Beispiel auf ein Kissen oder eine Matte, zur kleinen Entspannung zwischendurch ist aber auch der Schulstuhl in Ordnung). Lassen Sie die Kinder die Augen schließen. Sollte das als unangenehm empfunden werden, kann die Übung vorerst mit geöffneten Augen durchgeführt werden. Atmen Sie zuerst zusammen ganz ruhig ein und aus. Dann fangen Sie gemeinsam an, beim Atmen zu zählen. Bei eins wird eingeatmet und bei zwei wieder ausgeatmet, bei drei wieder eingeatmet und so weiter, bis Sie bei zehn angekommen sind (Unfallkasse NRW 2015, S. 26).
- Für die nächste Übung können Sie sich hinstellen oder hinsetzen. Die Schulterblätter werden zusammengezogen und Sie atmen langsam gemeinsam aus. Dann machen Sie ein paar Sekunden Pause und atmen wieder ein. Dann wird seufzend durch die Nase ausgeatmet. Achtung: Die Schulterblätter sollen dabei zusammengezogen bleiben. Wiederholen Sie diese Übung einige Male (Unfallkasse NRW 2015, S. 25).

## **Kurztrip oder Weltreise – die Fantasie kennt keine Grenzen**

Auch Fantasiereisen lassen sich in der Schule sehr gut durchführen. Eine Fantasiereise ist eine Geschichte, die das Kind kurz in eine andere Welt entführt und es träumen lässt. Gleichzeitig können Fantasiereisen auch moralische Wertvorstellungen vermitteln oder helfen, die eigenen Stärken zu entdecken. Auf der Seite der Unfallkasse NRW gibt es [Beispiele für Fantasiereisen](#) (Unfallkasse NRW 2015, S. 30). Eine Fantasiereise dauert in der

Regel maximal fünf Minuten. Das sollte also auch klappen, wenn in einer Stunde nur wenig Zeit übrig ist (Unfallkasse NRW 2015, S. 31).

Achten Sie bei einer Fantasiereise darauf, langsam, deutlich und nicht zu laut zu sprechen. Außerdem sollten Sie immer mal wieder kurze Pausen machen, um das Gesagte wirken zu lassen. Auch bei dieser Übung sollten die Kinder die Augen möglichst geschlossen halten. Eine Fantasiereise ist immer in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil erfolgt eine detaillierte Schilderung der Szene, sodass sich die Kinder gut in diese hineinversetzen können. Ein Beispiel wäre die Beschreibung eines Strandes, mit allem, was man dort hören, sehen und riechen kann (Rauschen der Wellen, das Wasser, einige Möwen, ein salziger Geruch). Im Hauptteil sollte es einen Höhepunkt geben, wie zum Beispiel den Fund einer Muschel am Strand, aber auch entspannende Teile. Beispielsweise könnte innegehalten werden, um die Muschel ans Ohr zu legen. Im letzten Teil ist es wichtig, ganz langsam wieder in die Realität zurückzufinden. Die Kinder können zum Beispiel nach der Reise noch einige Minuten liegen bleiben und dann langsam wieder beginnen, Arme und Beine zu bewegen (Unfallkasse NRW 2015, S. 31).

## **Anspannung und Entspannung – den Unterschied spüren**

Auch die Progressive Muskelentspannung lässt sich in einer Mini-Version leicht zwischendurch in den Alltag einbauen. Hierbei geht es darum, die unterschiedlichen Zustände von Anspannung und Entspannung zu spüren. Diese Übung kann ebenfalls im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Zu Beginn wird die Anweisung gegeben, sehr ruhig zu werden und tief zu atmen. Dann werden einzelne Muskelgruppen jeweils für drei bis sieben Sekunden angespannt und wieder entspannt. Zum Beispiel können die Zehenspitzen zum Körper gezogen werden, die Hände zu Fäusten geballt werden, die Augenbrauen zum Stirnrnuzeln hochgezogen werden und so weiter (Unfallkasse NRW 2015, S. 45f.). Eine Anregung für die Abfolge der Übungen finden Sie in der Broschüre [„Entspannung in der Schule“](#).

## **Ausprobieren und entspannen!**

Weitere Entspannungstechniken, die Sie einmal ausprobieren können, sind Autogenes Training (Selbsthypnose), Shiatsu (Massagetechnik), Yoga (Atem- und Körperübungen), Meditation (Unfallkasse NRW 2015, S. 11). Für die Übungen brauchen Sie in der Regel nicht viel – einen bequemen Sitzplatz oder ein wenig Platz zum Liegen. Sorgen Sie nur für eine gute Belüftung des Raumes, Ruhe und eine angenehme Atmosphäre, zum Beispiel mit gedämpftem Licht oder Musik (Unfallkasse NRW 2015, S. 13).

Wir hoffen, wir konnten Ihnen gute Impulse geben, sodass Sie und Ihre Schüler und Schülerinnen gegen Stress gestärkt durch den Alltag gehen können. Probieren Sie doch einmal die eine oder andere Technik aus! Es wird am Anfang vielleicht eine kleine Umstellung sein, die Übungen regelmäßig einzubauen. Ganz schnell wird es zu einem Ritual und dann ist es ganz selbstverständlich und die Kinder erlernen tolle Hilfsmittel, um entspannt durchs Leben zu gehen.

## Quellen:

Unfallkasse NRW (2015). Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele. Prävention in NRW 65. 2. durchgesehene Auflage. Essen: Woeste Druck. Abgerufen von [http://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention\\_in\\_nrw/praevention\\_nrw\\_65.pdf](http://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf) [19.06.2018].