

Achtsamkeitsmethoden an Grundschulen

Entwicklung eines Lehrerhandbuchs

Zulassungsarbeit
für das Erste Staatsexamen im Lehramt an Grundschulen
Philologisch-Sozialwissenschaftliche Fakultät
der Universität Augsburg

vorgelegt von

Sophie Ottner

Gutachterin: Dr. Lena Kroll
Fach: Lehramt Grundschule, Didaktikfach Sport

2021

Inhaltsverzeichnis

1	Potenziale des Achtsamkeitstrainings	3
1.1	Problemstellung und Zielsetzung.....	3
1.2	Aufbau der Arbeit.....	5
2	Die Lebenswelt von Grundschulkindern	6
2.1	Entwicklungsaufgaben im Grundschulalter.....	6
2.2	Risikofaktoren in der Entwicklung.....	8
2.3	Ergebnisse in der Resilienzforschung.....	8
3	Achtsamkeitstraining zur Steigerung der Resilienz bei Kindern	11
3.1	Allgemeines zum Achtsamkeitsbegriff.....	11
3.1.1	Definition und Abgrenzung.....	11
3.1.2	Das kindliche Gehirn im Kontext der Achtsamkeit.....	12
3.1.3	Allgemeine Wirkung und wissenschaftliche Studien.....	13
3.2	Achtsamkeitsmethoden für die Grundschule.....	15
3.2.1	Hatha-Yoga.....	16
3.2.2	Meditation.....	22
3.2.3	Fantasie- & Traumreisen.....	24
3.2.4	Autogenes Training.....	26
3.2.5	Progressive Muskelentspannung.....	28
3.2.6	Atemübungen.....	30
4	Methodische Voruntersuchungen für die Gestaltung des Lehrerhandbuchs	32
4.1	Quantitative Onlineumfrage bei Grundschullehrkräften.....	32
4.1.1	Aufbau und Forschungsfragen.....	33
4.1.2	Erhebungsinstrument und technische Ausstattung.....	34
4.1.3	Stichprobenauswahl und Untersuchungszeitraum.....	35
4.1.4	Darstellung der Ergebnisse.....	36
4.1.5	Auswertung der Ergebnisse.....	42
4.2	Interview.....	43
4.2.1	Informationen zur interviewten Person.....	43
4.2.2	Inhalt des Interviews.....	43
4.2.3	Auswertung und Zusammenfassung wichtiger Aussagen.....	44

5	Das Achtsamkeits-Lehrerhandbuch	48
5.1	Aufbau	48
5.2	Gestaltung	49
6	Fazit und Ausblick	49
	Literaturverzeichnis	52
	Anhang	55
	Abbildungsverzeichnis	55
	Tabellenverzeichnis	55
	Achtsamkeit in der Grundschule: Ein Lehrerhandbuch	55
	Fragebogen der Online-Umfrage	79
	Transkript des Experteninterviews	90
	Ehrenwörtliche Erklärung	107

1 Potenziale des Achtsamkeitstrainings

„Wenn wir jedem 8-jährigen Kind Meditation beibringen würden, könnten wir die Gewalt in der Welt innerhalb von einer Generation beenden“ (Dalai Lama). Dieses aus Indien stammende Zitat lässt erahnen, dass Meditation und generell ein achtsamer Umgang mit sich selbst ein enormes Potenzial in sich birgt und gerade in der westlichen, schnelllebigen Welt bis heute sehr unterschätzt wird. Laut einer Studie aus dem Jahr 2019 meditieren derzeit nur rund 6,6 Prozent der deutschen Bevölkerung ab einem Alter von 14 Jahren (vgl. Cramer 2019: www.karger.com). Solange Erwachsene selbst selten Achtsamkeit und Meditation praktizieren, wird es kaum möglich sein, diese Methoden der Entspannung an Kinder weiterzugeben. Doch gerade die Schule bietet vielerlei Gelegenheiten, verschiedene Formen des Achtsamkeitstrainings zu integrieren, um Konzentration und Entspannung der Kinder im Schulalltag zu fördern und zu unterstützen. Lehrkräfte sind gefordert, verschiedene Methoden der Meditation und Achtsamkeit zu erlernen, um diese mit den Schülern gemeinsam zu praktizieren und zu üben.

In meiner Ausbildung zur Yogalehrerin beschäftigte ich mich selbst intensiv mit den Themen Achtsamkeit, Yoga und Meditation. Dabei durfte ich erfahren, wie ein bewusster Umgang mit sich selbst und der Umwelt positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden hat und dadurch zu einer Verbesserung in vielen Lebensbereichen führt. Eine regelmäßige Anwendung der Achtsamkeitsübungen ist jedoch Voraussetzung für die Erzielung von positiven Effekten. Daher beschränken sich die in der vorliegenden Arbeit gezeigten Übungen und Techniken nicht nur auf den Sportunterricht in der Schule, sondern sollten regelmäßig in den gesamten Schulalltag mit einfließen.

1.1 Problemstellung und Zielsetzung

Schulkinder, die sich noch in ihrer körperlichen und mentalen Reifungsphase befinden, können meines Erachtens von regelmäßigem Achtsamkeitstraining sehr stark profitieren. Die rasante Entwicklung im Bereich der Digitalisierung und die immer schnelllebiger werdende Umwelt führen regelmäßig zu einer Reizüberflutung, von welcher sich insbesondere Heranwachsende nur schwer abgrenzen können. Auch der zunehmende Leistungsdruck ruft zusätzlich

Stressreaktionen hervor und führt häufig zu Überlastungssymptomen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Aggression, Gereiztheit oder Aufmerksamkeitsstörungen. Während bei einem Teil der Familien außerhalb der Schule für die nötigen Entspannungsphasen durch Ausflüge in die Natur, Teilnahme an Sport- oder sogar Yogakursen, Musikstunden und vor allem aber eine friedliche und liebevolle Umgebung gesorgt ist, kommen diese Aspekte bei vielen anderen Familien offensichtlich viel zu kurz. Zahlreiche Kinder werden auch zuhause regelmäßig von einer unruhigen lauten Atmosphäre, Computerspielen, Handys, Fernsehen und Mangel an Bewegung begleitet. Diese Umstände machen sich dann besonders in der Schule bemerkbar, da die betroffenen Kinder abgelenkt und unkonzentriert sind. In der Konsequenz können sie dem Unterricht schlechter folgen, so dass die Bearbeitung geforderter Aufgabenstellungen nicht oder nur erschwert gelingt. Lehrkräfte stoßen hier häufig an ihre Grenzen, da sie keinen oder nur wenig Einfluss auf die Freizeitgestaltung der Schülerinnen und Schüler nehmen können, deren Auswirkungen sie jedoch regelmäßig im Unterricht zu spüren bekommen.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob und inwieweit sich Achtsamkeitstraining und verschiedene Yogaübungen sinnvoll in den Schulalltag integrieren lassen, um dadurch eine Konzentrationssteigerung bei den Schülern sowie damit eine effektivere Durchführung des Unterrichts erzielt werden kann.

Ziel meiner Arbeit ist es herauszuarbeiten, welche verschiedenen Auswirkungen Übungen der Achtsamkeitspraxis auf die Kinder und damit auf die Qualität des Unterrichts haben, wie diese zielführend im Schulunterricht eingesetzt werden können und sich sinnvoll und ohne zu großen Zeitaufwand in den Stundenplan integrieren lassen. Hierfür werden einige Übungsbereiche hinsichtlich Umsetzbarkeit und Wirkung untersucht.

Um zu erfahren, auf welches Interesse die Integration einer Achtsamkeitspraxis in den Schulunterricht überhaupt stößt, wie viel Zeit täglich bzw. wöchentlich hierfür investiert werden kann und auf welche Schwerpunkte besonderer Wert gelegt werden sollte, wurde von mir eine Online-Umfrage bei Lehrkräften an verschiedenen Grundschulen durchgeführt. Zusätzlich habe ich ein Experteninterview mit einer Kinderyogalehrerin abgehalten, wodurch ich weitere wichtige Erkenntnisse bezüglich unterschiedlicher Achtsamkeitstechniken mit Kindern

gewinnen konnte. Durch die Zusammenführung der erzielten Erkenntnisse habe ich im finalen Schritt ein Handbuch entwickelt, welches in komprimierter Form die Ergebnisse meiner Arbeit aufzeigt und Lehrkräften Vorschläge sowie Anregungen für die Integration von Übungen und Methoden im Schulunterricht anbietet.

1.2 Aufbau der Arbeit

Meine Arbeit ist in einen Theorie- und einen Praxisteil untergliedert. Der theoretische Teil besteht wiederum aus zwei Bereichen. Ersterer (Punkt 2) beschäftigt sich mit der Lebenswelt von Grundschulkindern, beinhaltet Ausführungen zu spezifischen Entwicklungsaufgaben im Alter zwischen sechs und zehn Jahren, Risikofaktoren bei der Entwicklung sowie Ergebnisse der Resilienzforschung. Im zweiten Theorieteil (Punkt 3) wird zunächst beleuchtet, was unter Achtsamkeit und Körperwahrnehmung genauer zu verstehen ist. Neben einer allgemeinen Begriffsdefinition wird auf die Funktion des kindlichen Gehirns im Zusammenhang mit Achtsamkeitstechniken sowie auf wissenschaftliche Untersuchungen und Studien eingegangen. Nachfolgend werden die verschiedenen Techniken bzw. Methoden wie Yoga, Meditation, Traum-/Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training sowie Atemtechniken vorgestellt. Deren unterschiedliche Wirkungsweisen auf körperlicher und mentaler Ebene werden jeweils im Anschluss auf Grundlage wissenschaftlicher Studien und Erkenntnisse untersucht.

Der praktische Teil der Arbeit (Punkt 4) beinhaltet die Vorstellung, Analyse und Durchführung meiner Umfrage bei Lehrerinnen und Lehrern an Grundschulen im Bundesland Bayern sowie ein Experteninterview mit einer Kinderyogalehrerin. Die hierbei gewonnen Erkenntnisse werden anschließend mit dem bisherigen wissenschaftlichen Forschungsstand zusammengeführt und bilden daraus resultierend die Grundlage für die Entwicklung meines Handbuchs für Lehrkräfte zur Integration und erfolgreichen Anwendung von Achtsamkeitstechniken im Grundschulunterricht, welches in Punkt 5 vorgestellt und im Anhang in Gesamtheit abgebildet wird.

2 Die Lebenswelt von Grundschulkindern

Kinder wachsen heutzutage anders auf als noch vor einigen Jahren. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, sowie die allgemeine Lebensgestaltung haben sich unter anderem durch die Digitalisierung und den technischen Fortschritt grundlegend gewandelt. Diese Entwicklungen haben sehr große Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder. Waren Handy und Co. bis vor einiger Zeit noch ein Fremdwort für die meisten, besitzen und nutzen heute bereits ein Großteil der Grundschul Kinder ein Smartphone und können sich einen Alltag ohne Internet und soziale Netzwerke gar nicht mehr vorstellen. Auch durch die gegenwärtige Situation im Hinblick auf COVID-19, der damit einhergehende Onlineunterricht und die fehlenden persönlichen sozialen Kontakte veranlassen die Kinder dazu, enorm viel Zeit vor dem Computer- und/ oder Handybildschirm zu verbringen. Auch wenn die Digitalisierung viele positive Auswirkungen hat bringen die Veränderungen für die Kinder auch negative Aspekte mit sich.

2.1 Entwicklungsaufgaben im Grundschulalter

Entwicklung ist ein über die Zeit ablaufender Prozess, der von verschiedensten inneren und äußeren Einflüssen immer wieder angestoßen und von diesen in Abfolge und Geschehen bestimmt wird. Biologische, psychologische und soziale Anteile am Geschehen werden insbesondere in den ersten zehn Lebensjahren ständig neu organisiert, sobald sich ein Individuum mit bedeutenden Entwicklungsaufgaben und -übergängen auseinandersetzt und so seine Entwicklung bei steigenden Anforderungen voranschreitet. Innerhalb bestimmter Entwicklungsabschnitte steht ein Kind vor Problemen und Aufgaben, die es im Sinne erweiterter Lernprozesse bewältigen muss und die somit Teil seiner psychosozialen Entwicklung sind. Es wird zwischen allgemeinen und individuellen Aufgaben unterschieden: Allgemeine Anforderungen betreffen alle Kinder gleichermaßen, beispielsweise das Erkennen und Akzeptieren des eigenen Geschlechts und der körperlichen Reifung, das Aufbauen von Beziehungen zu Gleichaltrigen oder die Bewältigung von Entwicklungsübergängen wie z.B. die Einschulung. Individuelle Aufgaben hingegen variieren von Kind zu Kind und äußern sich durch persönliche Gegebenheiten, z.B. das Aufwachsen in einem

fremden Kulturkreis, als Einzelkind oder mit speziellem Förderbedarf (vgl. Haug-Schnabel & Bensel: 12f.).

Die Entwicklungsaufgaben sind vielfältig. In der folgenden Tabelle werden einige Beispiele für Entwicklungsaufgaben von Kindern im Grundschulalter aufgeführt (nach Peterman et Al. 2004: 287).

Entwicklungsperiode	Entwicklungsaufgabe
Schulübergang und frühes Schulalter	<ul style="list-style-type: none"> • Geschlechterrollenidentifikation • Einfache moralische Unterscheidungen treffen • Konkrete Operationen • Spiel in Gruppen
Mittleres Schulalter (8-12 Jahre)	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Kooperation • Selbstbewusstsein • Erwerb der Kulturtechniken (Lesen, Schreiben, etc.) • Spielen und Arbeiten im Team

Tabelle 1: Entwicklungsaufgaben im Grundschulalter

Eine Entwicklungsaufgabe gilt als bewältigt, wenn sich ein Kind so weit entwickelt hat, dass es über erweiterte, differenzierte und verlässlichere Vorstellungen über sich und seine Umwelt verfügt. Um dies zu erreichen, bedarf es neben den eigenen Potenzialen sowie sozialen und emotionalen Kompetenzen des einzelnen Kindes auch bewusst geschaffene Umgebungen im äußeren Umfeld, beispielsweise eine anregende und die Selbstbildung förderliche Atmosphäre (vgl. Haug-Schnabel & Bensel 2017: 13).

Möchte man die Entwicklung in der gesamten Bandbreite nachvollziehen, ist es wichtig, nicht nur Einzelfaktoren in den Blick zu nehmen. Nur durch das Erforschen von komplexen biopsychosozialen Vorgängen und deren Wechselwirkungen während des Entwicklungsverlaufs können angepasste wie auch fehlangepasste Entwicklungsschritte verstanden werden. Durch bestimmte Konstellationen von Bedingungen können Risiken entstehen und dadurch sogenannte Maladaptationen (Fehlanpassungen) begünstigen, während dagegen andersartige Sozialisationsbedingungen eine gut angepasste Entwicklung fördern oder

Fehlanpassungen mildern können (vgl. Haug-Schnabel & Bensel 2017: 13f.).

2.2 Risikofaktoren in der Entwicklung

Generell werden zwei Gruppen von Risikofaktoren unterschieden (vgl. Haug-Schnabel & Bensel 2017: 14). Auf der einen Seite stehen Bedingungen, die sich auf biologische oder psychologische Merkmale des Individuums beziehen. Hierzu zählen Determinanten wie z.B. eine genetische Belastung, geringes Geburtsgewicht oder schwieriges Temperament. Auf der anderen Seite stehen äußere Faktoren, die psychosoziale Merkmale der Umwelt des Individuums betreffen. Diese können weiterhin in persönliche und gesellschaftliche Bedingungen untergliedert werden. Persönliche Faktoren äußern sich beispielsweise im direkten Familienumfeld (alleinerziehendes Elternteil, Armut, ständige Disharmonie in der Familie etc.). Gesellschaftliche Faktoren vollziehen sich auf der gesamten globalen Ebene und betreffen alle Kinder in unterschiedlichem Ausmaß.

2.3 Ergebnisse in der Resilienzforschung

Eine zentrale Rolle bei der Entwicklung spielen protektive Faktoren, sogenannte Schutzfaktoren, welche negative Umfeldfaktoren ausgleichen und risikomildern wirken können. Nach Haug-Schnabel & Bensel „(...) [ist ein Schutzfaktor] ein Merkmal, das bei einer Gruppe von Individuen die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Störung oder Auffälligkeit im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne diesen Schutzfaktor herabsetzt“ (Haug-Schnabel & Bensel 2017: 14f.). Schutzfaktoren dienen dazu, Risikoeffekte abzapuffern und in ihrer negativen Wirkung zu mildern. Das Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren und dessen Auswirkung auf die Entwicklung eines Menschen ist Gegenstand der Resilienzforschung.

Der Begriff der Resilienz wurde vor allem durch die bekannte Pionierstudie von Emmy Werner (Hawaii) aus dem Jahr 1971 populär. Als resilient bzw. widerstandsfähig werden Kinder bezeichnet, welche in einem sozialen Umfeld aufwachsen, das durch Risikofaktoren wie beispielsweise Gewalt, Alkoholismus oder Armut geprägt ist, oder die traumatische Kriegs- bzw. Fluchterfahrungen erlebt haben und sich dennoch erfolgreich bzw. normal entwickeln (Haug-

Schnabel & Bensel 2017: 14). Die Resilienzforschung untersucht, ob für die besonders erfolgreiche Bewältigung von Hürden die genetische Ausstattung, eine starke Persönlichkeit, besondere Bezugspersonen oder das individuelle Lebensumfeld verantwortlich sein können. Klar ist, dass Resilienz einem nicht allein in die Wiege gelegt wird. Mindestens eine liebevoll zugewandte und verlässliche Bezugsperson, innerhalb oder außerhalb der Familie, sollte dem Kind während der Entwicklung zur Verfügung stehen, damit es vor negativen äußeren Einflüssen geschützt werden kann. Resilienz zeigt sich in Verhaltensweisen, die viel psychische Standfestigkeit erfordern, wie beispielsweise Durchhaltevermögen, Übernahme von Verantwortung, Selbstbehauptung, Umgang mit Humor, Fähigkeiten zur Problemlösung, Annahme von Herausforderungen und das Gespür für den eigenen Erfolg. „Damit ein Mensch realistisch planen und handeln kann und die dazu erforderliche Motivation, Ausdauer und Weitsicht entwickelt, braucht es sehr viel psychischen Rückhalt“ (Haug-Schnabel & Bensel 2017:15). Auch durch resiliente Vorbilder, durch deren vorgelebten Umgang mit Schwierigkeiten und Misserfolgen, entsteht Resilienz. Entwicklungsbegleiter sollten zugewandt, einfühlsam, zuverlässig und verfügbar sein, sie sollten Achtung und Liebe spüren lassen, damit ein Kind an sich zu glauben beginnt (vgl. Haug-Schnabel & Schmid-Steinbrunner 2015: 32).

Auch in der Kindheitspädagogik wird die Theorie der Resilienz zunehmend berücksichtigt. Sie wird in einer weitergefassten Definition nicht nur als Bewältigung von Hochrisikosituationen verstanden, sondern auch als eine Kompetenz, Entwicklungsaufgaben und weniger kritische Alltagssituationen zu bewältigen (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2014: 19). Daher ist es sinnvoll, diese Fähigkeiten auch in der Schule zu stärken, um die Kinder dabei zu unterstützen, mit Belastungs- und Krisensituationen umzugehen (Haug-Schnabel & Bensel 2017: 16).

Resilienzförderung im Kontext der Kinderbetreuung konzentriert sich auf die sechs Resilienzfaktoren Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenzen, Problemlösung und Stressbewältigung. In Anlehnung an Haug-Schnabel & Bensel werden einige für die vorliegende Arbeit relevanten Teilaspekte in der folgenden Tabelle dargestellt (Haug-Schnabel & Bensel 2017: 16f.).

Resilienzfaktor	Teilaspekte
Selbstwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Gefühle wahrnehmen • Klären „diffuser“ Gefühle • Sich angemessen einschätzen können; angemessenes Selbstbild • Einschätzung der eigenen Wirkung auf andere
Selbststeuerung	<ul style="list-style-type: none"> • Erregung „hoch“ und „herunter“ fahren können • „Filter“ bei übermäßiger Erregung • Sich selbst motivieren/aktivieren können
Selbstwirksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Sich als Urheber eigener Handlungen sehen • Positive Erwartungen bzgl. des eigenen Handelns aufbauen • Kennen und Zeigen der eigenen Stärken
Adaptive Bewältigungsstrategien / Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen, was individuelle Stressoren sind • Aktivierung eigener Lösungspotenziale • Ggf. Einfordern & Einholen von Unterstützung

Tabelle 2: Resilienzfaktoren im Kindesalter

Sollen die personalen Ressourcen der Kinder gefördert werden, müssen neben eher kognitiv ausgerichteten schulischen Inhalten und Fertigkeiten differenzierte pädagogische Konzepte verfolgt werden. Nur eine anregende Umgebung und ein schützender Raum erlauben es, vorhandene Kompetenzen immer wieder neu zu aktivieren und die Resilienz zu steigern.

Kinder der heutigen Zeit wachsen in einer stark veränderten Welt auf. „Vor allem in Kulturen mit sogenannten westlichen, gebildeten, industrialisierten, reichen und demokratischen Milieus werden von den Kindern sehr früh hohe physiologische und psychologische Anpassungsleistungen in Richtung individuelle

Autonomie verlangt, wie zum Beispiel allein einzuschlafen oder sich selbst mit bereitgestelltem Spielmaterial zu beschäftigen. (...) Von den Kindern werden frühzeitig Selbstregulation, psychologische Autonomie und differenzierte sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten verlangt, das bedeutet, dass neuartige Formen von Anpassung erwartet werden, die spezielle Wege der Unterstützung nötig machen, um psychischen und körperlichen Schaden abzuwehren“ (Haug-Schnabel & Bense 2017: 19f.).

3 Achtsamkeitstraining zur Steigerung der Resilienz bei Kindern

Eine Möglichkeit der unterstützenden Ausbildung von Resilienz ist das Achtsamkeitstraining in der Grundschule. Schülerinnen und Schüler lernen durch regelmäßige Übungen, ihre Resilienz und Selbstregulation zu stärken sowie den Umgang mit Emotionen zu kontrollieren.

3.1 Allgemeines zum Achtsamkeitsbegriff

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist seit einigen Jahren in aller Munde, und doch ist häufig nicht klar, was genau darunter zu verstehen ist. In den folgenden Kapiteln soll der Ausdruck näher betrachtet und verständlich dargestellt werden.

3.1.1 Definition und Abgrenzung

Da Achtsamkeit einerseits als Oberbegriff dient und zahlreiche Facetten und Feinheiten beinhaltet, welche schwierig einzeln zu erfassen sind und andererseits primär aus der Ich-Perspektive, also der eigenen Erfahrung, wahrgenommen wird, gibt es keine einheitliche, allgemein verbindliche Definition von Achtsamkeit (vgl. Harrer/Weiss 2018: 31).

Um den Achtsamkeitsbegriff aus verschiedenen Sichtweisen zu betrachten und dadurch mögliche Überschneidungen bzw. Schwerpunkte auszumachen, werden drei ausgewählte Definitionen gegenübergestellt. Eine sehr häufig zitierte Arbeitsdefinition ist die von Jon Kabat-Zinn, welcher den Ausdruck folgendermaßen definiert: „Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen rich-

tet, die sich von Moment zu Moment entfalten“ (Kabat-Zinn 2003, in Har-
rer/Weiss 2018: 31). Nach dem zeitgenössischen vietnamesischen buddhisti-
schen Mönch Thich Nhat Hanh, der den Achtsamkeitsbegriff durch sein Werk
„Das Wunder der Achtsamkeit“ (2009) sowie viele weitere Werke prägte, ist
„Achtsamkeit (...) die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens
wirklich präsent zu sein. (...) Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem
Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir
sie nicht üben, verkümmert sie. (...) Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im
gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht“ (Thich
Nhat Hanh 1998: 19). Und der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti definiert
den Begriff folgendermaßen: „Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten,
ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist - ein Beobachten
ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung“ (Frank 2016: 22).

Im Wesentlichen kann Achtsamkeit also als ein Bewusstseinszustand beschrie-
ben werden, in dem das Individuum seine vollständige Aufmerksamkeit auf die
Erfahrungen im gegenwärtigen Moment richtet und ihnen in einer wertfreien und
akzeptierenden Art gegenübertritt.

3.1.2 Das kindliche Gehirn im Kontext der Achtsamkeit

Bis zum Alter von sechs Jahren nehmen Heranwachsende ausschließlich die
Gegenwart, bzw. den jetzigen Moment wahr. Während sie etwas tun, denken
sie weder an die Zukunft noch an die Vergangenheit, sondern fokussieren sich
ausschließlich auf das Hier und Jetzt. Doch im Laufe ihrer Entwicklung nehmen
auch bei ihnen ihre Gedanken und Sorgen immer mehr Platz ein, wodurch sich
ihr Fokus vom gegenwärtigen Augenblick in die Vergangenheit oder Zukunft
verschiebt. Daraus können Stress und Überforderung entstehen, welche auf
Dauer krank machen oder eventuell zu psychischen Problemen führen.

Das menschliche Gehirn reift ungefähr bis zum 20. Lebensjahr. Dabei ist die
Entwicklung abhängig von allen Erlebnissen und Erfahrungen, die ein Mensch
in diesem Zeitraum macht, da diese die neuronalen Verknüpfungen beeinflus-
sen. Je öfter ein Kind etwas Besonderes (positiv oder negativ) erlebt, desto
stärker kann sich die neuronale Verknüpfung bilden. Verknüpfungen, die ein

Kind nicht erfährt, werden vom Gehirn als unbrauchbar eingestuft und sterben dadurch mit der Zeit ab (vgl. Hirschhausen 2017: www.daserste.de)

Gerade ab dem Schulalter ist das bewusste Training von Achtsamkeit für Kinder besonders wichtig, da die kognitiven Fähigkeiten so weit entwickelt sind, dass sich immer häufiger ein Gefühl von Überforderung einstellen kann. Auch wenn die individuellen Lebensumstände und die persönliche Entwicklung jedes Kindes prägend sind, lässt sich generell feststellen, dass sich Heranwachsende ab diesem Zeitpunkt leichter ablenken lassen, schneller unkonzentriert, angestrengt oder gestresst sind (vgl. Hippelein 2020: www.sonntagskinder.de).

Seelische Anspannung führt bei Kindern dazu, dass sie in alte, abgespeicherte Verhaltensmuster zurückfallen. Das Gehirn ist dadurch nicht mehr in der Lage, neue Verknüpfungen herzustellen. Nimmt der Stress überhand, sind häufig Unruhe, Wut, Reizbarkeit und Aggressivität die Folge, doch auch Ängstlichkeit, Rückzug, Teilnahmslosigkeit und Traurigkeit zeigen sich häufig. Hält die Belastung über einen längeren Zeitraum an, können unter anderem Appetit- und Schlafmangel oder auch psychosomatische Beschwerden wie Kopf-, Bauchschmerzen und Übelkeit entstehen. Als dauerhafte Folge kann Stress und dessen fehlende Bewältigung zu geringem Selbstvertrauen bis ins Erwachsenenalter führen. Hier kann es dazu kommen, dass das Kind sich generell weniger zutraut und eine pessimistische Grundeinstellung seinem Leben gegenüber entwickelt (vgl. Hippelein 2020: Sonntagskinder.de).

3.1.3 Allgemeine Wirkung und wissenschaftliche Studien

Die allgemeine Wirkung von Achtsamkeitsmethoden ist mittlerweile gut erforscht und Gegenstand zahlreicher Forschungsarbeiten und Metastudien. In der Literatur findet man eine Vielzahl an Studien, die die positive Wirkung der Achtsamkeit auf eine Vielzahl psychologischer Symptome und Erkrankungen wie Stress, Angst- und Schmerzzustände oder Süchte schildern (vgl. Sauer 2009: 83 ff.). Am besten erforscht sind die Auswirkungen auf Personen mit rezidivierenden depressiven Störungen. Hierbei gibt es deutliche Hinweise darauf, dass Achtsamkeit äußerst hilfreich bei der Früherkennung einer erneuten depressiven Phase sein kann, wodurch eine zeitige Einleitung von Gegenmaßnahmen ermöglicht wird. Die positive Wirkung auf Patienten mit Angststörungen

oder chronischen Schmerzen ist ebenfalls gut erforscht. Auch bei Essstörungen oder verschiedenen Suchterkrankungen haben Studien aufgezeigt, dass das Training von Achtsamkeit positiv wirken kann (vgl. Lakefield 2019: 19). Eine strukturierte Praxis kann sowohl bei Kindern, als auch bei Erwachsenen unter anderem zu folgenden physiologischen Veränderungen führen (Altner/Sauer 2013: 2f.):

- Reduzierte Kortisolkonzentration in Plasma und Speichel (Matousek, Dobkin & Pruessner, 2010)
- Reduzierter Blutdruck (Campbell et al., 2011)
- Verstärkte Immunaktivität bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen (Fang, Reibel & Longacre, 2010)
- Zunahme positiver Affekte bei vermehrter linksseitiger präfrontaler Hirnaktivität und korrelierender Immunaktivierung (Davison et al, 2003)
- Verstärkte Verknüpfung von Hirnnetzwerken, die mit Aufmerksamkeit, Sinneswahrnehmung und reflektierendem Bewusstsein assoziiert sind (Kilpatrick & Suvenobu, 2011)
- Hirnphysiologisch abbildbare Veränderungen in der Verarbeitung, Bewertung und neuronalen Übertragung von Schmerzreizen (Zeidan & Martucci, 2011)
- Morphologische Veränderungen im Kortex bei Langzeitmeditierenden (Iazar et al., 2005) sowie nach achtwöchiger Intervention (Holzel et al., 2010)

Generell lassen sich verschiedene Wirkfaktoren feststellen, welche zwar mehr oder weniger gut erforscht sind, jedoch vielfach in Erfahrungsberichten genannt werden (vgl. Harrer/Weiss: 2018: 32). Gerade im Zusammenhang mit Kindern und im Kontext Schule spielen diese Aspekte eine wichtige Rolle:

- Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhte Gedächtnisleistungen und Erinnerungsfähigkeit
- Verfeinerte Selbstwahrnehmung
- Ruhe, innerer Frieden und Gleichmut
- Entwicklung von liebender Güte, Mitgefühl und Mitfreude
- Entwicklung von Selbstmitgefühl
- Intensivierung von Wahrnehmung und Erleben

- Erhöhte Effektivität des Handelns

Die positive Wirkung von Achtsamkeitsmethoden ist also sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen wissenschaftlich mehrfach nachgewiesen und macht dadurch deutlich, dass die Anwendung im schulischen Rahmen große Vorteile mit sich bringt.

3.2 Achtsamkeitsmethoden für die Grundschule

Es existieren vielfältige Methoden und Übungen, um die Achtsamkeit zu schulen, doch nicht alle sind für die Anwendung mit Kindern gleichermaßen geeignet. Im Vergleich zu Erwachsenen ist entscheidend, dass die Umsetzung spielerisch, anschaulich und mit klarer Anleitung erfolgt. Spaß, Freude und Einfachheit sollten an erster Stelle stehen, damit die Übenden nicht das Interesse verlieren und sich mit Begeisterung beteiligen. Bei der Durchführung ist grundsätzlich für eine ruhige, reizarme Umgebung zu sorgen. Im schulischen Umfeld bedeutet dies z.B., dass nach vorangegangenem Durchlüften des Klassenzimmers Fenster und Türen geschlossen sind, Störgeräusche beseitigt werden und allgemein eine angenehme Atmosphäre herrscht. Die in der vorliegenden Arbeit ausgewählten Achtsamkeitsübungen wurden auf Grundlage verschiedener Literatur, Rücksprache mit Eltern, Lehrkräften und Yogalehrer/-innen sowie eigener Erfahrung ausgewählt. Neben diesen vorgestellten Methoden gibt es selbstverständlich zahlreiche weitere Möglichkeiten, Kinder in einen entspannten Zustand zu führen und ihnen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt beizubringen. Da die Ausführung weiterer Verfahren jedoch zu umfangreich wäre, erfolgt eine Beschränkung auf die Bereiche Hatha-Yoga, Meditation, Fantasie-/Traumreisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung sowie verschiedene Atemübungen.



Abbildung 1: Mögliche Achtsamkeitsmethoden für die Grundschule

3.2.1 Hatha-Yoga

Yoga gewinnt aktuell immer mehr an Beliebtheit und Popularität. Neben Yoga für Erwachsene findet auch Kinderyoga immer mehr Anklang. Mittlerweile gibt es zahlreiche Yogalehrerinnen und -lehrer, die sich auf diesen Bereich spezialisiert haben und Yoga für Kinder in Studios, an Schulen oder in Sportkursen anbieten.

3.2.1.1 Definition

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner gesamten körperlichen und geistigen Entwicklung beschäftigt (vgl. Badwal 2019: 16). Der Begriff „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit, der ursprünglichen Sprache der Literatur und Philosophie Indiens, und geht auf die Wortwurzel „yui“ zurück, was einerseits „zwei Dinge zusammenbringen“, „sich treffen“, „sich vereinigen“ und andererseits „den Geist bündeln“ bedeutet. Durch das Praktizieren von Yoga wird der Versuch unternommen, alle Aspekte der Persönlichkeit, also Körper, Geist und Verstand, in Einklang zu bringen und dadurch ein Gefühl der Gesamtheit zu erzeugen (vgl. Desikachar & Cravens 2011: 13f.). Trökes beschreibt Yoga außerdem als Weg der Selbsterkenntnis, der es mög-

lich macht, dass der Geist sich selbst in seinem Gewordensein reflektieren und erkennen kann. „Ein Zweck der Selbsterforschung liegt darin, dass der Übende erkennt, dass sein Geist nach ganz bestimmten Strukturen und Mustern funktioniert, die seine Wahrnehmung, sein Fühlen und sein Denken bestimmen. Das Erkennen dieser Prägungen und das bewusste Sich-lösen von ihnen ist Yoga“ (Trökes 2013: 23).

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, der ganz bewusst die Erfahrung des eigenen Körpers und den Umgang mit den ihm innewohnenden Kräften an den Beginn der Übungspraxis stellt. Heutzutage wird der Hatha-Yoga in seiner Bedeutung jedoch weitgehend unterschätzt bzw. falsch eingeschätzt, da viele Yoga auf die körperlichen Übungen und Haltungen reduzieren (vgl. Trökes 2013: 35). Patanjali macht in seinem Yoga-Sutra deutlich, dass Yoga weit mehr als lediglich die Ausführung körperlicher Haltungen, der sogenannten Asanas ist. Er nennt acht Stufen, welche als Wegweiser für ein spirituelles, yogisches Leben agieren und ethische Werte und Selbstdisziplin sowie direkte Hinweise für eine gesunde Lebensführung und yogische Praktiken beinhalten. Yoga ist somit ein Prozess und Lebensweg und geht weit über die körperliche Komponente hinaus (vgl. Badwal 2019: 20f.).

Da im Laufe der Arbeit auf weitere Aspekte von Yoga, beispielsweise Meditation und Atemübungen, noch ausführlicher eingegangen wird, konzentrieren sich die folgenden Betrachtungen ausschließlich auf die Wirkungsweise der Yoga-Asanas, also die Körperhaltungen.

3.2.1.2 Wirkweise bei Kindern

Die Hatha-Yoga-Praxis dient dazu, ein energetisches Gleichgewicht zu herstellen. „Ha“ ist der stärker energetisierende, „tha“ der eher entspannende Aspekt. Im Allgemeinen sollen Yogastunden ein nachhaltiges energetisches Gleichgewicht erzeugen und bei den Schülerinnen und Schülern die Wirkung erzielen, vollkommen wach und gleichzeitig trotzdem ruhig und klar zu sein (vgl. Stephens 2015: 243). Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung wird die Durchblutung einzelner Körperteile kurzfristig verändert und teilweise sogar verringert, in der nachfolgenden Auflösung der Haltung dann jedoch deutlich verstärkt. Die verbesserte Durchblutung stärkt auf Dauer die Abwehrkräfte

des Körpers und macht geistig fit (vgl. Bannenberg 2014: 14). Wirken Kinder beispielsweise kraftlos oder niedergedrückt, kann eine anregende Praxis dazu beitragen, sie energetisch auszugleichen. Sind sie hingegen ängstlich oder angespannt, ist eine eher beruhigende Stunde hilfreich, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Je nach Auswahl und Anordnung der Asanas werden so unterschiedliche Auswirkungen erzielt. Generell wirken dynamische Bewegungen, Rückbeugen und Standhaltungen mit Streckung der Wirbelsäule eher anregend, während Vorbeugen, Hüftöffner im Sitzen und das statische Halten der Asanas eher beruhigend sind (vgl. Stephens 2015: 243).

Yoga trägt außerdem dazu bei, die motorische Entwicklung der Grundschulkin- der positiv zu unterstützen. Sie vollzieht sich vom Säuglings- bis zum Jugendal- ter und beschreibt die Entwicklung aller Bewegungsabläufe des menschlichen Körpers während des Heranwachsens (vgl. Fischer 2019: 270f.). Durch das stetig wachsende Medienangebot und den damit zunehmenden Fernseh-, In- ternet- und Handykonsum bewegen sich Kinder immer weniger, was sich nega- tiv auf die motorische Entwicklung auswirkt. Erst eine gute Ausprägung der mo- torischen Fähigkeiten ermöglicht es dem Kind aber, Teile seiner Umwelt zu be- greifen und zu erfassen, seinen Lebensraum beständig zu erweitern und zu erforschen und neue Erfahrungen zu sammeln, die für die Entwicklung ent- scheidend sind (vgl. Kromholz 2017: www.familienhandbuch.de). Yoga unter- scheidet sich von anderen Sportarten vor allem dadurch, dass die Haltungen sehr vielseitig sind. Sowohl die Grobmotorik (Bewegung von Kopf, Schulter, Rumpf, Becken, Armen und Beinen) als auch die Feinmotorik (Bewegung von Fingern, Zehen und Gesicht) werden trainiert, was sich gleichzeitig positiv auf Gleichgewichtsvermögen, Reaktionsfähigkeit, Bewegungsgenauigkeit, feinmo- torische Geschicklichkeit sowie Koordinationsfähigkeit auswirkt. Durch die Be- wegungen wird die Elastizität der Wirbelsäule gesteigert, Gelenke werden ge- schmeidiger und die Muskeln entspannt, gekräftigt und stärker durchblutet (vgl. Swanson 2019 174ff.). Hierdurch ergeben sich zusätzlich positive Effekte auf die durch vieles Sitzen und mangelnde Bewegung immer stärker zunehmenden Haltungsschäden, Rückenschmerzen oder andere körperliche Einschränkungen.

Da den meisten Kindern Bewegungen grundsätzlich Freude bereiten, kommen zur positiven Veränderung der körperlichen Bewegungsfähigkeit meist auch

angenehme Gefühle hinzu, was die Lust am Ausprobieren, die Neugierde und Lebensfreude steigert. Diese emotionale Seite ist ebenso Teil des Yogas und stärkt durch erfolgreiche Bewältigung der einzelnen Übungen das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen des Kindes. Die Identifikation mit den einzelnen Haltungen, z.B. stark und mutig wie ein Löwe oder geschmeidig wie eine Schlange, bieten den Übenden anschauliche Beispiele, welche sich auf den Alltag übertragen lassen und den Kindern hier Hilfe und Unterstützung in herausfordernden Situationen bieten können (vgl. Bannenberg 2014: 14f.).

Zur emotionalen Seite zählt außerdem die kognitiv-rationale Wirkung, denn jede Übung des Körpers ist auch eine Übung des Geistes. Erkenntnisse aus der Neuropsychologie und Verhaltensbiologie bestätigen, dass die Bewegungen des Körpers, wozu auch Koordination und räumliche Orientierung gehören, von den entsprechenden Zentren im Gehirn gesteuert werden. Bei jeder Bewegung werden Hirnareale miteinander verknüpft und je öfter dies geschieht, desto schneller automatisiert sich solche eine Verbindung. Beim Yoga werden durch regelmäßiges Üben Bewegungsabläufe (wieder)erkannt und vertiefen sich bis zur Automatisierung, wodurch verschiedene Hirnareale lernen, bei ganz bestimmten Abläufen miteinander zu arbeiten. Die so entstandenen Verknüpfungen können dann vom Gehirn in Zukunft auch für andere Kombinationen genutzt werden. Verallgemeinernd lässt sich sagen, dass Denken und Lernen leichter fallen, je besser die einzelnen Hirnareale verknüpft sind. Yoga verschafft dem Gehirn vielfältige Anregungen zur Vernetzung und trainiert dadurch Konzentration, Denkleistung und Lernen (vgl. Bannenberg 2014: 15).

Zusätzlich bieten die einzelnen Yogafiguren den Kindern auf körperlicher sowie emotionaler Ebene Halt. Durch die eindeutigen körperlichen Positionen und Bewegungsabläufe entsteht Struktur und Ordnung, was gerade für diejenigen Kinder, welche in ihren Bewegungen eher einen ungeordneten, haltlosen oder unklaren Eindruck machen, sehr hilfreich sein kann. Die Haltungen haben ebenfalls Auswirkungen auf den Geist und schaffen automatisch mehr Klarheit und Struktur im Denken. Kinder sind in der heutigen Zeit ständig mit neuen Reizen konfrontiert, was sich in der Regel durch Unkonzentriertheit, Überforderung und Zerstreuung äußert. Yoga trägt hier dazu bei, ein Gefühl von Sicherheit und Ordnung zu vermitteln und den Kindern einen äußeren Rahmen zu bieten, an

welchem sie sich orientieren können (vgl. Swanson 2019 174ff. & Bannenberg 2014: 15).

3.2.1.3 Umsetzung in der Schule

Yoga mit Kindern in der Schule unterscheidet sich in vielen Aspekten vom herkömmlichen Yogaunterricht für Erwachsene. Die Umgebung in der Schule erfordert besondere Vorkehrungen, und Kinder haben natürliche andere Bedürfnisse und Wünsche als Erwachsene, welche beachtet werden müssen.

Spielerische Vermittlung & anschauliche Darstellung

Kinder sind dem ursprünglichen Hatha-Yoga sehr viel näher als Erwachsene, denn Beobachtung und Nachahmung der Tier- und Umwelt stellen einen wesentlichen Teil ihres Seins dar. Indem sie Tiere oder Objekte aus der Natur nachahmen, führen sie gleichzeitig unbewusst bestimmte Yogahaltungen (z.B. Katze, Baum etc.) aus. T. Bannenberg unterstreicht dies in seinem Buch „Yoga für Kinder“ mit der Aussage: „Kinder üben nicht, sie sind Yoga“ (Bannenberg 2014: 10). Im Gegensatz zu Erwachsenen brauchen sie meist keine präzise Erklärung der einzelnen Haltungen, sondern möchten diese lieber gleich selbst ausprobieren. Kinder im Grundschulalter sind von Natur aus neugierig und lernbereit, daher sollte die Vermittlung stets spielerisch und freudvoll erfolgen. Es geht weniger um die exakt richtige Ausführung, sondern vielmehr darum, dass sich die Kinder selbst ausprobieren und Raum haben, sich und ihren Körper kennenzulernen.

Kindgerechter Übungsrhythmus

Ein wesentlicher Unterschied zwischen der Übungspraxis von Erwachsenen und Kindern ist die Übungsdauer der Haltungen. Da das Herz-Kreislauf-System von Kindern viel kleiner ist als das von Erwachsenen, tritt die Wirkung der Asanas schneller ein. Auch die Kraft der Kinder reicht für einige Positionen noch nicht ganz aus, weshalb sie diese nicht allzu lang halten können. Im Gegensatz zu erwachsenen Übenden, welche häufig über einen längeren Zeitraum hinweg in einer Haltung verharren können, wiederholen Kinder einzelne Haltungen häu-

figer, indem sie mehrmals die gleiche Position einnehmen und verlassen. Diese mehreren kurzen Impulse sind für Kinder meist wirkungsvoller als ein langer (vgl. Bannenberg 2014: 12).

Auch in den Entspannungsphasen zeigt sich der Effekt des „kleineren Systems“: Kinder brauchen deutlich weniger Zeit, um sich in einer Entspannungsübung zu beruhigen. Ihr Herz und Kreislauf können schneller herunterfahren und auch die „Gedankenflut“, die wir als Erwachsene kennen, fällt bei Kindern aufgrund ihrer Hirnentwicklung wesentlich geringer aus. Aus diesem Grund ist eine Entspannungs- und Ruhezeit im Yoga von zwei bis drei Minuten für Kinder bis zehn Jahre völlig ausreichend und entspricht in etwa dem Entspannungseffekt bei Erwachsenen nach acht bis zehn Minuten (vgl. Bannenberg 2014: 12).

Optimale Umgebung und Hilfsmaterialien

Yoga im schulischen Rahmen kann sowohl im Klassenzimmer als auch im Sportunterricht stattfinden. Je nach Umgebung eröffnen sich einerseits unterschiedliche Möglichkeiten, andererseits müssen bestimmte Faktoren berücksichtigt werden.

Damit die Kinder sich bestmöglich auf die Haltungen einlassen können, ist eine möglichst ruhige und reizarme Atmosphäre hilfreich. Im Klassenzimmer sollte vorab kurz gelüftet werden, um für ausreichend Sauerstoff und frische Luft zu sorgen. Im Gegensatz zur Turnhalle ist hier deutlich weniger Platz für die körperlichen Übungen. Auch können Sport- oder Yogamatten, wenn diese im Klassenzimmer überhaupt vorhanden sind, nicht oder nur mit größerem Aufwand ausgebreitet werden. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, sich im Klassenzimmer auf einfache Asanas zu beschränken, die wenig Platz einfordern und auch ohne Matte sicher durchgeführt werden können. Generell ist Yoga im Klassenzimmer insbesondere zur kurzen Zwischenauflockerung beispielsweise nach einer anstrengenden Unterrichtsstunde oder einem Test sehr sinnvoll. Auch ein kleiner zeitlicher Rahmen mit ein paar einfachen Übungen kann bereits große Auswirkungen erzielen.

3.2.2 Meditation

Meditation erfolgt während der Übung ohne spezielle Anleitung durch die Lehrkraft. Die Kinder lernen hier, still zu sitzen und sich dabei ausschließlich auf eine bestimmte, vorgegebene Sache zu konzentrieren, beispielsweise den Atem, einzelne Geräusche, ein Bild oder eine Bewegung. Die Technik bietet sich für Kinder an, die bereits Erfahrung mit anderen Übungen haben und ihre Aufmerksamkeit für einen längeren Zeitraum aufrechterhalten können, ohne dass sie von einer anderen Person verbal angeleitet werden.

3.2.2.1 Definition

„Meditation ist Ruhen, absolutes Ruhen, ein Stillstand aller Aktivität – der körperlichen, der geistigen und der emotionalen“ (Osho in Jayin 2018: 3). Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln (Wellensiek 2011: 69). Meditation ist ihrer Herkunft und Tradition nach eine Übungspraxis, die in ihrem Ursprung spirituelle, also bewusstseinsweiternde Ziele verfolgt. Durch das „Zur-Ruhe-bringen“ der Gedanken im Geist wird die urteilsfreie Wahrnehmung dessen trainiert, was in diesem gegenwärtigen Augenblick geschieht, wodurch es möglich ist, sich immer mehr von seinen (Stress verursachenden) Gedanken und Gefühlen zu lösen (vgl. Leonhardt 2016: 189). Spirituelle und gläubige Menschen, wie beispielsweise Mönche des Zen-Buddhismus, praktizieren Meditation traditionell stundenlang und erreichen dadurch hohe meditative Zustände. Doch auch in der modernen westlichen Welt gewinnen Meditationspraktiken an Popularität.

Ein meditativer Zustand stellt sich nur ein, wenn es gelingt, von jeder Art der Anstrengung loszulassen. Anstrengung erzeugt Spannung, welche sich in jeder Hinsicht kontraproduktiv auf die Entspannung auswirkt. Daher ist es wichtig zu verstehen, dass Meditation ohne jeglichen Druck erfolgen sollte. Der weltweit bekannte Philosoph und spirituelle Lehrer Osho erklärt: „Mit Meditation muss man sehr spielerisch umgehen; man muss lernen, Spaß daran zu haben. Man darf keine ernste Angelegenheit daraus machen – sobald du ernst bist, hast du sie schon verpasst“ (Osho in Jayin 2018: 3).

Grob geschätzt gibt es etwa 7 Milliarden Arten zu meditieren (vgl. www.yogaeasy.de). Gerade für Kinder kann die klassische Sitzmeditation, bei

welcher man in absoluter Stille seinen Körper sowie seine Gedanken und Empfindungen beobachtet, eine enorme Herausforderung darstellen. Haben sie noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Achtsamkeitsmethoden, ist der Einsatz geführter Meditationen oder angeleiteter Aufgaben in der Regel sinnvoll. Fantasie- bzw. Traumreisen oder auch autogenes Training sind geeignete Möglichkeiten für die Umsetzung im schulischen Rahmen, da keine speziellen Vorkenntnisse benötigt werden.

3.2.2.2 Wirkweise bei Kindern

Meditation stärkt die psychischen Kräfte und trägt neben anderen Achtsamkeitsmethoden dazu bei, die Resilienz bei Kindern zu erhöhen. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten nachweisen, dass meditierende Kinder weitaus weniger angstanfällig sind und generell über ein stärkeres Grundvertrauen verfügen, welches sich unabhängig von Bezugspersonen, Gedanken und materiellen Dingen einstellt. Darüber hinaus zeigen Forschungen, dass es Meditierenden leichter gelingt, Widersprüche in ihr Persönlichkeitskonzept zu integrieren, wodurch sie weniger anfällig für innere Zerrissenheit und Orientierungslosigkeit sind. Dies versetzt Kinder in die Lage, ihre Bedürfnisse konkreter und genauer wahrzunehmen und eine realistischere Beziehung zur Umwelt und anderen aufzubauen. Weiterhin entwickeln die Schülerinnen und Schüler mehr Verständnis, Geduld und Rücksichtnahme gegenüber anderen. Indem sie ihre eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten besser kennenlernen, scheinen sie auch fähig zu sein, gegenüber Anderen einfühlsamer zu reagieren und diese somit besser und leichter zu akzeptieren. Insgesamt tragen alle bisher angeführten Wirkungen der Meditation bei Kindern zur Stärkung ihrer Persönlichkeit bei. Vor allem das Selbstwertgefühl und die Selbsteinschätzung werden gesteigert (vgl. Schnabel 2005: 7ff.).

3.2.2.3 Umsetzung in der Schule

Formen der Meditation sind besonders gut für das Klassenzimmer geeignet, da sie wenig Platz und kaum spezielle Hilfsmittel erfordern. Doch auch zum „Herunterkommen“ nach einer anstrengenden und aufregenden Sportstunde ist Meditation gut einsetzbar.

Die Durchführung einer kompletten Übungseinheit sollte nicht länger als zehn Minuten dauern, für jüngere Schulkinder, die sich noch nicht so lange konzentrieren können, auch kürzer. Auf eine Einstimmung und obligatorische Rückführung darf keinesfalls verzichtet werden (mehr dazu im Lehrerheft).

Hilfsmittel sind nicht zwingend erforderlich, allerdings ist es manchmal angenehmer, auf einem Kissen zu sitzen oder sich auf einer weichen Matte hinzulegen, so dass eventuell Sitz- und/ oder Liegegelegenheiten bereitgestellt werden sollten. Manchmal bietet es sich auch an, parallel zu den Übungen sanfte Musik einzuspielen, um die Entspannung zu vertiefen. Optional können die Kinder bei Meditationen im Liegen Augensäckchen verwenden, da es ihnen meist leichter fällt, die Augen geschlossen zu halten.

3.2.3 *Fantasie- & Traumreisen*

Jeder Mensch träumt während des Tages, ob bewusst oder unbewusst. Beim Träumen im Wachzustand schweifen die Gedanken von der gegenwärtigen Situation zu einem anderen Ort, anderen Menschen und Situationen. Fantasie- und Traumreisen regen gezielt dazu an, sich gedanklich an einen anderen Ort zu begeben, um dadurch Entspannung und Wohlbefinden zu erlangen.

3.2.3.1 Definition

Fantasie- bzw. Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsmethoden. Während der Reise kommt es bei den Teilnehmenden zu einer Imagination, die mit der Bildsprache von Träumen vergleichbar ist. Sie erlaubt einen ganzheitlichen Zugang zur Persönlichkeit (vgl. UK NRW 2015: 30). Während der Lehrer bzw. die Lehrerin eine Geschichte erzählt oder vorliest, werden bei den Kindern bildreiche Vorstellungen geweckt, mit deren Hilfe sie in einen Zustand der Ruhe und Entspannung finden. Da Kinder eine besonders ausgeprägte Vorstellungskraft besitzen, sind sie äußerst empfänglich für Entspannungsgeschichten und lassen sich meist gerne darauf ein (vgl. Stein 2015: 8ff.).

3.2.3.2 Wirkweise bei Kindern

Ähnlich wie bei der Meditation kann durch Fantasie- bzw. Traumreisen das Konzentrationsvermögen gesteigert werden. Daneben wird jedoch speziell bei dieser Art der Entspannung die Fähigkeit trainiert, sich allein durch die Vorstellungskraft körperlich und seelisch in einen ausgeglichenen und zufriedenen Zustand zu bringen (vgl. Bergmann 2020: 2). Diese gezielt eingesetzte „Technik des Träumens“ bringt auch im Alltag enorme Vorteile mit sich, da es möglich wird, in anstrengenden und schwierigen Situationen oder ganzen Zeitabschnitten immer wieder Abstand zum Geschehen zu gewinnen, um sich dadurch körperlich und geistig zu entspannen und erholen. Schwierige Phasen können besser gemeistert werden, da man insgesamt ausgeglichener an die Herausforderungen herangehen kann. Gerade im Schulalltag, der für viele Kinder häufig anstrengend und sehr fordernd ist und immer öfter auch mit körperlichen Verspannungen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsstörungen einhergeht, hilft der Einsatz von Fantasie- und Traumreisen, um innerlich zur Ruhe zu kommen, zu entspannen, abzuschalten, und die Konzentration zu steigern.

3.2.3.3 Umsetzung in der Schule

Der Einsatz von Traum- bzw. Fantasiereisen eignet sich besonders gut, wenn die Kinder sich im Vorfeld bereits körperlich betätigt haben, beispielsweise durch ein Bewegungsspiel oder Yoga-Haltungen. Dadurch fällt es ihnen leichter, anschließend zur Ruhe zu kommen. Neben den bereits genannten Faktoren bezüglich Atmosphäre und optionalen Hilfsmitteln können bei den Traum- und Fantasiereisen auch weitere Materialien herangezogen werden. So bietet es sich beispielsweise an, bestimmte Elemente aus der Geschichte mit realen Gegenständen zu untermalen. Hier gibt es keine Grenzen. Alles, was sich theoretisch umsetzen lässt oder auch für natürliche Geräusche sorgt, ist willkommen. Es können beispielsweise Regentropfen durch einen sogenannten „Regenmacher“ imitiert oder Klangspiele verwendet werden. Da diese Art des Achtsamkeitstrainings ausschließlich visuell und akustisch erfolgt und die Haltung weitgehend egal ist, solange sich der Körper entspannen kann, können die Kinder hier zum Beispiel auch ihren Kopf zwischen den Armen auf dem Tisch ablegen oder sich einfach so hinsetzen oder legen, wie es sich für sie richtig anfühlt.

3.2.4 Autogenes Training

Autogenes Training zählt aktuell noch zu den weniger bekannten Entspannungstechniken. Trotzdem beziehe ich diese Methode mit ein, um den Lehrkräften einen möglichst umfangreichen Fundus an erfolgversprechenden Entspannungstechniken vorzustellen.

3.2.4.1 Definition

Der Begriff „autogen“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „ursprünglich, selbsttätig“ (Geisselhart & Hofmann 2013: 111). Das autogene Training ist eine wissenschaftliche Methode der Selbstbeeinflussung, sogenannter Autosuggestion. Anfang der zwanziger Jahre wurde es von dem Berliner Neurologen und Psychiater Prof. Dr. Dr. I. H. Schultz aus der Hypnose abgeleitet und wird heute weltweit zur Selbstentspannung eingesetzt (vgl. Bergmann 2020: 2). Grundidee des autogenen Trainings ist die Auslösung eines inneren Vorgangs durch einen äußeren Anstoß.

Im Wesentlichen unterscheidet sich das autogene Training von den Fantasie- bzw. Traumreisen dadurch, dass keine Geschichten erzählt und miterlebt werden, sondern der Fokus ausschließlich auf dem eigenen Körper und eigenen Empfindungen liegt. Suggestive Formeln, welche im Geist oder durch die anleitende Person wiederholt werden (z.B. „Beide Arme sind bleischwer“), übertragen sich von der Vorstellung auf den Körper und rufen körperliche Reaktionen hervor.

Das Training besteht aus insgesamt sechs Übungsteilen. Durch die Anleitungen empfinden die Praktizierenden Ruhe, Schwere und Wärme und gelangen dadurch in einen entspannten Zustand. Im Einzelnen werden die folgenden Stufen erarbeitet (vgl. Geisselhart & Hofmann 2013: 111):

- Entspannung der Muskeln (Schweregefühl)
- Erweiterung der Blutgefäße (Wärmegefühl)
- Ruhige Atmung
- Gleichmäßiger Herzschlag
- Wärme in den inneren Organen fühlen (Sonnengeflecht)
- Kühle am Kopf empfinden (Stirnkühle)

3.2.4.2 Wirkweise bei Kindern

Autogenes Training hilft Kindern dabei, sich zu entspannen und zu beruhigen. Sind sie unkonzentriert, gestresst oder unruhig, bietet diese Methode sich an, da sie einerseits schnell und ohne große Vorbereitung durchführbar ist und sich andererseits unmittelbar Veränderungen einstellen. Mithilfe der Entspannungsreaktion wird die Übererregung des limbischen Systems gedrosselt, wodurch in einem ersten Schritt der Informationsaustausch zum Frontalhirn wiederhergestellt werden kann und ein klareres Denken ermöglicht wird. Durch regelmäßiges Üben werden diese Nervenbahnen gefestigt und immer weiter ausgebaut. Gleichzeitig können neue bildhafte Erfahrungen in das limbische System eingespeist werden, die zu einer optimistischeren und konstruktiveren Weltsicht führen. Diese werden im Areal für Erinnerungen, dem sogenannten Hippocampus, abgespeichert. Durch die regelmäßige Durchführung verändert sich der emotionale Gesamtzustand vom Depressions-Angst-Wut-Syndrom hin zu Gefühlen von Geborgenheit, Gelöstheit und Gelassenheit, in denen sich die übersteigerten Angsthindernisse auflösen und das Grundvertrauen zu sich selbst zunimmt (vgl. Grasberger 2015: 10). Gerade für Kinder ist ein angemessenes Grundvertrauen in sich selbst und das Leben enorm wichtig. Dieses Grundvertrauen ist maßgeblich für alle späteren Entwicklungen von Beziehungen zu anderen Menschen, beeinflusst maßgeblich die Charakterbildung und ist dadurch einer der Grundpfeiler, auf den sich die Entwicklung und Ausprägung einer gesunden Persönlichkeit stützt. Ist das Grundvertrauen durch Störfaktoren im Umfeld oder erlittene Traumata gestört, zeigt sich dies auch im schulischen Umfeld. Kinder leiden dann häufig unter Versagensangstgefühlen, Stress und Leistungsdruck, sind unkonzentrierter und haben dadurch oft Probleme bei der Bewältigung verschiedenster Aufgaben (vgl. Hirler 2007: 35f).

Generell kann durch autogenes Training die Stimmungslage positiv beeinflusst werden. Neuere Forschungsergebnisse der psychologischen Abteilung an der Universität Potsdam belegen inzwischen, dass man bereits mit der Grundstufe des autogenen Trainings innerhalb von vier Wochen kontinuierlich gewinnbringende Effekte erreichen kann. Es konnte nachgewiesen werden, dass sich die Entspannungs- und Erholungsfähigkeit schneller aufbaut und dass überstarke Affekte ausgebremst werden. Das Gefühl für die eigene Selbstbestimmung und Selbstkontrolle erhöhte sich ebenfalls, was bei Kindern positive Auswirkungen

auf das Selbstkonzept und damit auch auf den Lernerfolg hat (Grasberger 2015:11).

3.2.4.3 Umsetzung in der Grundschule

Für die Durchführung des autogenen Trainings gelten grundsätzlich ähnliche Vorkehrungen und Hinweise wie bei der Meditation und Traumreisen. Besonders wichtig ist speziell bei dieser Art von Training, dass die besten Effekte nur erzielt werden, wenn die Anwendung regelmäßig und in einer bestimmten Routine erfolgt. Der grundlegende Aufbau sollte immer gleich bleiben, d.h. zum Beispiel Ruhe, Schwere, Wärme, Atem usw. Da die Methode eine gewisse Form der Hypnose darstellt und somit eine hohe Empfänglichkeit für Fremdbeeinflussung besteht, ist es unbedingt erforderlich, dass die Lehrkraft sich in ihrem Wortlaut an die vorgegebenen Texte hält und vertrauensvoll damit umgeht.

3.2.5 *Progressive Muskelentspannung*

Die Progressive Muskelentspannung ist eine weitere Übungsmethode, welche unkompliziert und ohne spezielle Hilfsmittel im Klassenzimmer durchgeführt werden kann. Sie ist wie das autogene Training aktuell noch weniger bekannt als gängige Entspannungsverfahren wie Yoga oder Traumreisen, hat aber ebenfalls seine Berechtigung und führt bei Erwachsenen und Kindern zu positiven Auswirkungen.

3.2.5.1 Definition

Das Verfahren der progressiven Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, welches Ende der 1930er Jahre von Edmund Jacobson an der Universität von Chicago vorgestellt wurde. Es ist darauf ausgerichtet, mit den Tonusqualitäten der Muskulatur zu arbeiten, indem ein Wechsel aus An- und Entspannung erfolgt. Im Grundverfahren werden zwölf, manchmal sogar bis zu 16 Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt. Die Anspannung dauert jeweils drei bis sieben Sekunden, die anschließende Entspannungsphase etwas länger (vgl. Geisselhart & Hofmann 2013: 105). Die Übungseinheiten der progressiven Muskelentspannung sind in sich strukturiert,

es folgen nacheinander Phasen der Konzentration, ganzkörperlicher Entspannung, der Anspannung einzelner Muskelgruppen, nachfolgender Entspannung derselben Muskeln sowie Relaxation (vgl. UK NRW 2015: 44).

3.2.5.2 Wirkweise bei Kindern

Der Wechsel von Anspannung und Entspannung erlaubt es, die Muskelanspannung zu reduzieren und in einen Zustand der körperlichen Relaxation zu kommen. Die Übungen ermöglichen eine Harmonisierung des Atemflusses und Verlangsamung der Atemfrequenz, Reduktion der Herzfrequenz und Senkung des systolischen Blutdrucks (vgl. UK NRW 2015: 44). Zusätzlich können die allgemeine Beweglichkeit und körperliche Ausdauer gesteigert werden (vgl. Geisselhart & Hofmann 2013: 110). Die progressive Muskelentspannung ist eine Mischform aus rein körperlichen und gedanklichen Methoden. Manchmal sind Kinder zu angespannt oder aufgedreht, um sich bei ausschließlich imaginativen Verfahren absolut fallen lassen zu können und bevorzugen den aktiven Einbezug des Körpers. Somit kann das Entspannungsverfahren auch Kinder ansprechen, die sich bei anderen Formen wie Meditation, autogenem Training oder Atemübungen schwer tun.

3.2.5.3 Umsetzung in der Schule

Progressive Muskelentspannung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden, wobei sich Übungen im Sitzen für den Unterricht besser eignen. Der spezifische Ablauf kann je nach verfügbarer Zeit variiert werden, wobei einzelne Haltungen ergänzt oder weggelassen werden können. Für eine intensivere Entspannung und stärkere Lockerung der Muskeln bietet es sich an, die An- und Entspannung zweimal direkt hintereinander auszuführen. Dadurch entsteht nebenbei ein Übungseffekt und die Kinder können die Übungen nach einiger Zeit sogar allein oder mit weniger Anleitung anwenden. Zu Beginn sollte die Anzahl der berücksichtigten Muskelgruppen kleiner sein, um die Kinder nicht zu überfordern. Nach einigen Wochen, ausreichend Übung und positiven Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler kann der Umfang gesteigert werden.

3.2.6 Atemübungen

„Die Qualität des Atems bestimmt die Qualität des Lebens“ (Paracelsus). Das Zitat von dem aus der Schweiz stammenden Arzt, Naturphilosoph und Sozialethiker gibt wieder, welche enorme Bedeutung der Atem für uns Menschen hat. Dennoch wird das bewusste Steuern des Atems meist stark unterschätzt. Dabei können Atemübungen von jedem angewandt werden und erfordern in der Regel keinerlei Hilfsmittel. Aus diesem Grund bieten sie sich ebenfalls für die Schule an und versprechen eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf Körper und Geist der Lernenden.

3.2.6.1 Definition

Bei allen Atemübungen geht es darum, durch den gesteuert in Fluss gebrachten Atem gezielt auf den Organismus einzuwirken. Oberste Aufgabe aller Übungen ist es, sich auf den eigenen Atem einzulassen, ihm nachzuforschen und zu folgen (vgl. UK NRW 2015: 24). Die bewusste Beeinflussung des Atems ist neben den Asanas ein Bestandteil des Yogaweges und wird dort als Pranayama bezeichnet. Der Atem ist eine Brücke zwischen Körper und Geist, weil er sowohl unbewusst durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird als auch bewusst kontrolliert werden kann. In den klassischen Yogatexten war die Atempraxis weitaus bedeutender als die Körperhaltungen, heutzutage ist jedoch den Wenigsten bewusst, welche positiven Auswirkungen ein gezielter Einsatz des Atems haben kann. Im Yoga wird Pranayama angewandt, um den Energiefluss im Körper auszugleichen, den Geist zu beruhigen und achtsam im Hier und Jetzt zu sein. Das Wort „Prana“ bezeichnet die Lebensenergie, die alles durchfließt, und ist zugleich das Wort für Atmung. In der Yogaphilosophie ist beides untrennbar verbunden. Atemübungen können heilend wirken und eine ineffiziente Atmung ausgleichen, die durch Stress und schlechte Körperhaltung entsteht. Wenn der Atem kontrolliert wird, hat dies zugleich Auswirkungen auf Geist und Nervensystem. Im Yoga gibt es zahlreiche Atemtechniken, mit denen verschiedene Effekte erzielt werden können. Je nach Ausführung wirken sie beispielsweise beruhigend, ausgleichend, anregend oder wach machend (vgl. Swanson 2019: 32f.).

3.2.6.2 Wirkweise bei Kindern

Auch bei Kindern ist der Einsatz von Atemtechniken sinnvoll. Die bewusste Konzentration auf den Atem bewirkt das Ankommen im „Hier und Jetzt“ und hilft dadurch, Grübeln und Sorgengedanken zu unterbinden. Eine gleichmäßige, tiefe und bewusste Atmung trainiert außerdem die Atemmuskulatur und wirkt einer flachen, schnellen und unregelmäßigen Atmung entgegen, welche häufig durch Stress und Anspannung entsteht. Dies beruhigt den Geist und beeinflusst die Emotionen in positiver Weise, indem eine „Kohärenz“, also eine Harmonie von Atem, Herz- und Gehirnaktivität entsteht. Kinder, welche bereits von klein auf an einen gleichmäßigen und tiefen Atemrhythmus gewohnt sind, fällt es leichter, diesen auch in Momenten der Anspannung beizubehalten. Dadurch können herausfordernde Situationen besser bewältigt und in vielen Fällen auch Panikattacken erfolgreich vermieden werden. Durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr wird zusätzlich die Leistungsfähigkeit des Gehirns gesteigert und das Konzentrationsvermögen erhöht (vgl. Govinda Kalashatra 2017: 67).

3.2.6.3 Umsetzung in der Schule

Der Atem kann große Energien freisetzen und auf körperlicher und seelischer Ebene vieles bewirken. Daher sollten Atemübungen verantwortungsvoll eingesetzt werden. Nicht alle Übungen sind für Kinder gleichermaßen geeignet, in einigen Büchern wird von der Anwendung bestimmter Techniken sogar explizit abgeraten. In dem von mir vorgestellten Handbuch werden lediglich einfache und für Kinder bedenkenlose Übungen gezeigt. Dennoch ist es wichtig, dass die Lehrkraft stets aufmerksam beobachtet, wie die Schülerinnen und Schüler auf verschiedene Techniken reagieren. Allgemein sollten Atemübungen nie mechanisch durchgeführt werden. Aufmerksamkeit und Konzentration müssen immer im Mittelpunkt stehen und alle Übungen sollten sanft und behutsam angegangen werden. Die Lernenden sollten die eigenen Grenzen nie überschreiten und bei der Ausführung stets entspannt sein. Da bei den Atemtechniken viel Luft geatmet und Sauerstoff verbraucht wird, ist eine gute Durchlüftung des Klassenzimmers besonders wichtig. Die Schülerinnen und Schüler sollten zudem möglichst lockere Kleidung tragen, in welcher sie frei und entspannt atmen und sich wohlfühlen können. Auch die Auswahl des Zeitpunktes spielt eine entscheidende Rolle. Direkt nach einer Essenspause sind Atemübungen eher un-

günstig, da der Magen zu diesem Zeitpunkt voll ist und das freie Atmen eingeschränkt. Dagegen ist es vorteilhaft, vor der Übung ein wenig Flüssigkeit zu sich zu nehmen (vgl. Govinda Kalashatra 2017: 67).

4 Methodische Voruntersuchungen für die Gestaltung des Lehrerhandbuchs

Im theoretischen Teil der Arbeit habe ich ausführlich dargelegt, weshalb die Integration von Achtsamkeitsmethoden im Unterricht sinnvoll ist, welche verschiedenen Techniken möglich sind und wie sich diese jeweils auf die Schulkinder auswirken.

Im praktischen Teil untersuche ich konkret, wie ein Lehrerhandbuch zu diesem Thema gestaltet werden kann, um einen möglichst anschaulichen Leitfaden an die Hand zu geben, der es möglich macht, auch in dieser Hinsicht relativ unerfahrenen Lehrkräften eine Integration verschiedener Achtsamkeitsmethoden in den Unterricht zu ermöglichen. Mit Hilfe des Buches soll es gelingen, die verschiedenen vorgestellten Methoden an gängige Unterrichtssituationen anzupassen und besondere Bedürfnisse der Lehrerinnen und Lehrer zu berücksichtigen.

Für die methodischen Untersuchungen habe ich zum einen eine quantitative Umfrage bei Lehrkräften an Schulen in Bayern erhoben und zum anderen eine qualitative Umfrage in Form eines Experteninterviews mit einer (Kinder-) Yogalehrerin durchgeführt.

4.1 Quantitative Onlineumfrage bei Grundschullehrkräften

Mit Hilfe der Umfrage will ich aufzeigen, wie die generelle Einstellung und Offenheit der Lehrkräfte gegenüber Achtsamkeitsmethoden ist, wo zusätzlicher Informationsbedarf zu bestimmten Bereichen besteht, welche zeitlichen und materiellen Ressourcen im Schulalltag zur Verfügung stehen und mit welchen Inhalten ich mein Handbuch bestücken sollte, um den Lehrkräften bestmögliche Anleitungen und Unterstützung an die Hand geben zu können.

4.1.1 Aufbau und Forschungsfragen

Der anonyme Fragebogen setzt sich aus einem einleitenden Erklärungstext, soziodemografischen Angaben zur befragten Person, konkreten Fragen zu einzelnen Bereichen (nähere Erläuterung siehe unten) sowie einem Schlusswort zusammen. Anschließend werden die einzelnen Fragen dargestellt, ausgewertet und interpretiert.

Die einzelnen Bestandteile der Umfrage werden in der folgenden Tabelle zusammenfassend dargestellt. Der komplette Fragebogen kann im Anhang der Arbeit eingesehen werden.

Allgemeine soziodemografische und schulbezogene Angaben	<ul style="list-style-type: none">• Alter und Geschlecht• Schulart• KlassenlehrerIn (ja/nein)• SportlehrerIn (ja/nein)• Überwiegend unterrichtete Jahrgangsstufe
Generelle Einstellung zu Achtsamkeitsmethoden	<ul style="list-style-type: none">• Haben die befragten Lehrkräfte überhaupt Interesse an Achtsamkeitsmethoden?• Sind die Lehrkräfte bereit dazu, verschiedene Techniken in ihren Unterricht zu integrieren?
Eigene Erfahrung mit Achtsamkeitsmethoden	<ul style="list-style-type: none">• Wie viel Erfahrung haben Lehrkräfte selbst mit verschiedenen Achtsamkeitsmethoden?• Wenden Sie privat bestimmte Übungen an oder besuchen entsprechende Kurse?
Anwendung von Achtsamkeitsmethoden im Unterricht zum Zeitpunkt der Umfrage	<ul style="list-style-type: none">• Inwieweit wenden Lehrkräfte zum derzeitigen Zeitpunkt Achtsamkeitsmethoden in ihrem Unterricht an?• Welche Methoden verwenden sie mehr oder weniger?• Aus welchen Gründen wenden sie ggf. keine Methoden an?

<p>Anforderungen an das Lehrerhandbuch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Bestandteile sollte das Handbuch haben (z.B. Durchführungshinweise, konkrete Übungsbeschreibung, Wirkung bei Kindern)? • Wie lange sollten einzelne Übungen dauern? • Welche Hilfsmittel sollten (nicht) erforderlich sein? • Welche Techniken sollten mehr bzw. weniger Beachtung finden?
--	--

Tabelle 3: Teilbereiche der Umfrage

4.1.2 Erhebungsinstrument und technische Ausstattung

Für die Umfrage wurde der Onlineanbieter „Sosci Survey“ verwendet. SoSci Survey ist ein Werkzeug zur flexiblen Gestaltung und effizienten Durchführung einer Online-Befragung. Die Internetseite bietet die Möglichkeit, selbst einen Fragebogen zu erstellen und ihn mit Hilfe eines zugeordneten Links zu verteilen. Die TeilnehmerInnen können durch das Aufrufen des Links ihre Antworten direkt eingeben und auf diese Weise unkompliziert an der Umfrage teilnehmen, sofern sie ein mobiles Endgerät besitzen.

Bei der Erstellung des Fragebogens sind beliebig viele Fragen möglich, wobei unterschiedliche Fragetypen wählbar sind. Neben eindeutigen Ja-/Nein-Fragen, offenen sowie geschlossenen Fragen können auch Fragen zu Bewertungen oder Priorisierung gestellt werden. Offene Fragen erfordern von dem bzw. der Befragten, selbst eine eigene Antwort in ein dafür vorgesehenes Feld einzutragen, bei geschlossenen Fragen können sie hingegen nur zwischen vorgegebenen Antworten auswählen. Bewertungen ermöglichen es den TeilnehmerInnen, einem Sachverhalt mithilfe einer Ratingskala einen bestimmten Wert zuzuteilen. Durch die Anwendung eines Polaritätenprofils können die Befragten bestimmte Werte mit ihrer persönlichen Priorität versehen. Durch sogenannte Filterfragen werden den Befragten je nach Antwort bestimmte Fragen ausgeblendet oder angezeigt.

4.1.3 Stichprobenauswahl und Untersuchungszeitraum

Führt man bei einer Befragung eine Vollerhebung der Grundgesamtheit durch, werden alle statistischen Einheiten berücksichtigt, über die man eine Aussage treffen möchte. Dies ist jedoch in den seltensten Fällen möglich, denn es gestaltet sich sehr schwierig, alle erwünschten Personen mit der Umfrage zu erreichen und von diesen anschließend Rückantworten zu erhalten. Aus diesem Grund werden meist Stichproben befragt. Stichproben gelten als repräsentativ, wenn sie ein Abbild der Grundgesamtheit darstellen und es möglich ist, von den Ergebnissen auf die Grundgesamtheit zu schließen. Hierfür muss die Stichprobe eine Zufallsstichprobe sein, das heißt, jedes Mitglied der Grundgesamtheit muss die gleiche Chance haben, in jene zu gelangen.

Im Rahmen meiner Arbeit wurden Lehrerinnen und Lehrer an Grundschulen in Bayern befragt und werden damit als Grundgesamtheit festgelegt. Durch die Onlinebefragung kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine Verzerrung der Ergebnisse vorliegt, da nicht jede Lehrkraft der Grundgesamtheit den Umfragelink erhalten hat und somit keine Zusammenstellung einer auf Zufallsauswahl basierenden Stichprobe möglich war.

Um die Stichprobe dennoch möglichst repräsentativ auszuwählen, wurde die Umfrage an 20 Grundschulen aus den Ortskreisen Augsburg, Kempten, Regensburg, Füssen und Marktoberdorf - mit der Bitte um Weiterleitung an die Lehrkräfte – zugesandt. Darüber hinaus erhielten einzelne Lehrkräfte aus anderen Städten Bayerns den Link. Durch dieses Vorgehen sollten TeilnehmerInnen unterschiedlichen Alters, Geschlecht, Wohnsitz sowie vorwiegend unterrichteter Klassenstufe erreicht werden.

Der Erhebungszeitraum der Umfrage erfolgte zwischen dem 01.02.2021 und 20.02.2021. Der Fragebogen wurde insgesamt 87 mal aufgerufen, von 44 Personen begonnen und von 40 TeilnehmerInnen komplett bearbeitet. Durchschnittlich haben damit nur ca. 2 Lehrkräfte pro kontaktierter Schule an der Umfrage teilgenommen, was eventuell darauf zurückzuführen ist, dass die Grundschulen während dieses Zeitraumes im „Lockdown“ (Corona Pandemie) waren und kein Präsenzunterricht stattgefunden hat. Möglicherweise waren viele Lehrkräfte mit der erforderlichen Umstellung des täglichen Unterrichts sehr ge-

fordert und zeitlich vereinnahmt, so dass weniger Kapazität und Motivation für die zusätzliche Bearbeitung einer freiwilligen Online-Umfrage vorhanden war. Im Verhältnis zur Gesamtheit aller Lehrerinnen und Lehrer in Bayern ist die Stichprobe daher zu klein, um eine eindeutige Repräsentativität zu gewährleisten. Bei der Auswertung gehe ich dennoch davon aus, dass die erhaltenen Ergebnisse in etwa die Meinung der Grundgesamtheit abbilden.

4.1.4 Darstellung der Ergebnisse

Mithilfe des Microsoft Programms „Excel“ wurden die gewonnenen Daten der Umfrage geordnet, strukturiert und ausgewertet. Die Untergliederung der nachfolgend dargestellten Ergebnisse orientiert sich an der in Tabelle 3 vorgestellten Fragebereiche.

4.1.4.1 Allgemeine soziodemografische und schulbezogene Angaben

Alle 40 Personen, die den Fragebogen komplett bearbeitet haben, sind weiblich. Bekanntlich sind Frauen generell an Grundschulen überrepräsentiert und somit wurden auch überproportional viele weibliche Lehrkräfte mit dem Fragebogen erreicht. Im Jahr 2020 lag die Frauenquote an Grundschulen beispielsweise bei 89,39 Prozent (vgl. [de.statista.com](https://www.de.statista.com), 23.02.2021).

Die Altersspanne der Teilnehmerinnen reicht von 24 – 64 wodurch die gesamte Altersspannbreite abgedeckt werden konnte. Prozentual gesehen liegt die größte Beteiligung an der Umfrage in der Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen (45 Prozent), was nachfolgendes Diagramm verdeutlicht.

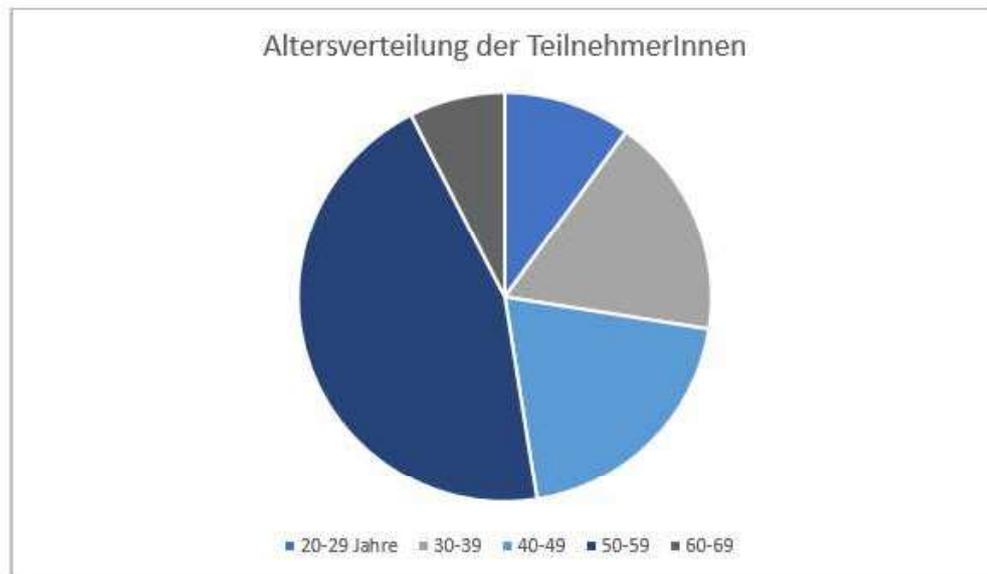


Abbildung 2: Altersverteilung der befragten Personen

Mit 38 Stimmen bzw. 98 Prozent unterrichten fast alle Lehrkräfte der Umfrage an einer staatlichen Grundschule. Lediglich eine Lehrerin arbeitet an einer Montessorischule und eine weitere gab an, sie sei am Schulamt tätig und unterrichte momentan nicht.

Die Verteilung der unterrichteten Klassenstufen ist relativ gleichmäßig, 30 Prozent in der 1. Klasse, 25 Prozent in der 2. Klasse, 25 Prozent in der 3. Klasse und 17,5 Prozent in der 4. Klasse.

70 Prozent der Befragten sind als Klassenleitung beschäftigt, 30 Prozent unterrichten als Fachlehrerinnen oder als mobile Reserve.

4.1.4.2 Generelle Einstellung zu bzw. eigene Erfahrung mit Achtsamkeitsmethoden

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen auf, dass das Interesse an Achtsamkeitsmethoden für die Anwendung im Unterricht groß ist: Die Fragen „Befürworten Sie grundsätzlich die Anwendung von Achtsamkeitsmethoden im Unterricht?“ und „Sind Sie an Informationsmaterial zu Achtsamkeitsmethoden mit Kindern im Unterricht interessiert?“ wurden beide zu 100 Prozent mit „Ja“ beantwortet.

Vorkenntnisse bzgl. der verschiedenen Methoden scheinen dagegen sehr unterschiedlich vorhanden zu sein. Die Frage zum persönlichen Kenntnisstand

wurde zu 4 Prozent mit „sehr gut“, zu 40 Prozent mit „gut“, zu 47,5 Prozent mit „mittel“, zu 22,5 Prozent mit „schlecht“ und zu 4 Prozent mit „sehr schlecht“ beantwortet:



Abbildung 3: Selbsteinschätzung zum Wissen über Achtsamkeitsmethoden

Da persönliche Erfahrungen bezüglich einzelner Übungstechniken große Auswirkungen auf den jeweiligen Kenntnisstand haben und somit die praktische Umsetzung mit den Kindern stark beeinflusst, sollten die Lehrkräfte außerdem mithilfe eines Polaritäten-Profiles zuordnen, wie intensiv sie sich selbst mit einzelnen Übungsformen beschäftigen.

Werden die Werte der Spalten „häufig“ und „regelmäßig“ addiert, sticht hervor, dass Yoga und Atemübungen bei Lehrkräften am bekanntesten sind (jeweils 14 Stimmen bzw. 35 Prozent), gefolgt von Traum-/ Fantasiereisen und Meditation (jeweils 9 Stimmen bzw. 22,5 Prozent). Die progressive Muskelentspannung und das autogene Training wurden dagegen nur mit 7 Stimmen bzw. 17,5 Prozent genannt.

4.1.4.3 Gegenwärtige Anwendung von Achtsamkeitsmethoden im Unterricht

Die weiteren Fragen sollten Auskunft über die Häufigkeit sowie Art und Weise der Anwendung der verschiedenen Techniken im Unterricht herausgefunden

werden (unabhängig von der COVID-19-Situation). In Form der Filterfrage „Wenden Sie eine oder mehrere der genannten Achtsamkeitsmethoden in Ihrem Unterricht an?“ gelangten die Teilnehmerinnen je nach Antwort (regelmäßig, häufig, gelegentlich, selten, nie) zu unterschiedlichen Folgefragen. Die Antwortoptionen „regelmäßig“, „häufig“ und „gelegentlich“ wurden von insgesamt 77,5 Prozent ausgewählt und führten zu identischen weiterführenden Fragen. Es wurde erfragt, welche Übungen wie häufig in den Unterricht integriert werden. Traum- bzw. Fantasiereisen wurden mit 35,5 Prozent am häufigsten angegeben, gefolgt von Yoga und Atemübungen mit jeweils 16,1 Prozent. Die weiteren Bereiche, wie z.B. Meditation (6,5 Prozent), progressive Muskelentspannung (0 Prozent) und autogenes Training (3,2 Prozent) erreichten deutlich kleinere Angabewerte.

Bei diesen genannten Zahlenwerten ist zu beachten, dass diejenigen Befragten, welche bei der Frage nach der Häufigkeit der Anwendung mit „selten“ bzw. „nie“ geantwortet hatten, nicht enthalten sind. Sie erhielten die alternative Folgefrage, warum sie keine der genannten Achtsamkeitsmethoden in ihrem Unterricht anwenden. 44,4 Prozent wählten hier die Antwortoption „Fehlendes Wissen über die Methoden“, ebenfalls 44,4 Prozent beantworteten die Frage mit „Mangel an Zeit“ und eine Person wählte das Feld „Sonstiges“ und gab hierzu an, dass sie oft den Moment verpasse. Um in ihrem Unterricht für Entspannung und Ruhe zu sorgen, gaben die Befragten z.B. folgende Antworten:

„Ruhige Tätigkeiten wie Ausmalen, Kneten, im Selbstkernheft helfen. Der Unterricht in den ersten beiden Jahrgangsstufen wird sowieso rhythmisiert, die Pausen der Konzentrationsfähigkeit angepasst. In der Esspause lese ich den Kindern immer ausgiebig vor, während dieser zwanzig Minuten ist es still und die Kids können entspannen.“

„Wir haben nach einer guten Stunde Unterricht eine Esspause in der ersten und zweiten Klasse, während der ich den Kindern vorlese. Das genießen sie und es entspannt sie auch. Auch unter dem sprachlichen Aspekt ist mir diese Viertelstunde wichtig.“

„Bewegungspausen, Konzentrationsspiele“

„Wechsel der Arbeitsformen, Bewegungsübungen, Rhythmisierung des Unterrichts, Musik“

Die Antworten verdeutlichen, dass auch den Lehrkräften, welche keine der in der Arbeit vorgestellten Achtsamkeitsmethoden in ihren Unterricht integrieren, Entspannungsphasen für die Kinder wichtig sind und sie alternative Techniken einsetzen. Auch diese haben ihre Berechtigung und sind können zielführend

sein. Dennoch möchte ich kritisch hinterfragen, ob beispielsweise „Vorlesen, während die Kinder essen“, die gleichen positiven Effekte erzielen können, wie beispielsweise eine Atemübung oder Yogahaltung, bei welcher die Kinder aktiv beteiligt sind und die direkten Auswirkungen auf ihren Körper selbst spüren. Gerade in der aktuellen Zeit der Pandemie sind Methoden wie „Ausmalen“ oder „Vorlesen“ natürlich gute Alternativen, da Körperkontakt vermieden wird. Nur vier der insgesamt acht Personen haben die Folgefrage überhaupt beantwortet und Alternativmethoden genannt. Ich gehe davon aus, dass ihnen spontan keine anderweitigen Entspannungstechniken eingefallen sind bzw. sie eventuell bisher gar nicht in ihren Unterricht integriert werden. Gerade für diese Lehrkräfte halte ich ein Handbuch mit verschiedenen, einfach anzuwendenden Achtsamkeitsmethoden für besonders wertvoll. Es gewährt schnellen Zugriff auf einen Fundus verschiedener Möglichkeiten und kann als Nachschlagewerk dienen.

4.1.4.4 Anforderungen bzw. Erwartungen an das Lehrerhandbuch

Die abschließend gestellten Fragen beziehen sich auf die Gestaltung meines Handbuchs. Für mich war wichtig herauszufinden, welche Achtsamkeitsmethoden die Lehrkräfte vorrangig interessiert, wie viel Zeit sie in Anspruch nehmen dürfen und welche Hilfsmittel dafür im Klassenzimmer zur Verfügung stehen bzw. bereitgestellt werden können.

Die erste Frage lautete wie ausführlich die einzelnen Methoden im Handbuch beschrieben werden sollen. Sehr positiv überrascht war ich, dass grundsätzlich an allen aufgeführten Entspannungstechniken Interesse besteht. In der Addition der Werte „sehr ausführlich“ und „ausführlich“, erlangt der Bereich „Atemübungen“ mit 29 Stimmen (20,1 Prozent) den größten Anteil. Für Yoga, Traum-/ Fantasiereisen und Progressive Muskelentspannung stimmten aber ebenfalls 25 Personen (17,4 Prozent) mit sehr ausführlich und ausführlich. Autogenes Training erhielt zwar mit je 20 Stimmen bzw. 13,9 Prozent gleichauf mit der Meditation den geringsten Wert, auffällig ist jedoch, dass das autogene Training in der Einzelauswertung der Kategorie „sehr häufig“ die höchste Stimmzahl (13 Stimmen) erhielt.

	Gar nicht	Ein wenig	Mittel	Ausführlich	Sehr ausführlich
Yoga	0	3	9	13	12
Traum-/ Fantasiereisen	0	3	9	13	12
Meditation (stilles Sitzen)	3	4	9	11	9
Atemübungen	1	1	6	17	12
Progressive Muskelentspannung	1	3	18	14	11
Autogenes Training	2	6	9	7	13

Tabelle 4: Übersicht der Antworten zur Fragestellung

Bezüglich erforderlicher Ausstattung und Materialien im Klassenzimmer macht die Umfrage deutlich, dass in den meisten Klassenzimmern CD-Player, Teppichboden oder -fliesen sowie eine Klangschale vorhanden sind. Sportmatten, Decken, Kissen und Augensäckchen sind hingegen selten vorrätig. Berechtigterweise wurde hier im Zusatzfeld von einer Lehrkraft angegeben, dass sich bestimmte Gegenstände zusätzlich besorgen lassen, sofern bestimmte Übungen dies erfordern.

Bei der Frage zur erwünschten Dauer einzelner Übungen konnte eine Mehrfachauswahl getroffen werden. Den meisten Lehrkräften (66 Prozent) erscheint eine Zeitspanne von fünf bis zehn Minuten bzw. von zehn bis 20 Minuten (24,5 Prozent) am sinnvollsten. Für 20 bis 30 Minuten stimmten 5,7 Prozent und 30 bis 45 Minuten wählten lediglich 3,8 Prozent aus. „Mehr als eine Schulstunde“ wurde nicht genannt.

Für die Frage nach der gewünschten Umgebung zur Ausübung der Achtsamkeitstechniken gab es die Antwortoptionen Klassenzimmer, Turnhalle und Pausenhof. Hier stimmten 35 Personen (87,5 Prozent) für das Klassenzimmer und lediglich eine Person für die Turnhalle. Von vier Personen blieb die Frage unbeantwortet.

Zum Aufbau und der Gestaltung des Handbuchs wurde nachgefragt, wie die einzelnen Kapitel aufgebaut bzw. welche speziellen Bestandteile enthalten sein sollen. 40 Personen (100 Prozent) stimmten hier für „eine konkrete Schritt-für-Schritt-Anleitung bzw. detaillierte Erklärung der Übungen. 95 Prozent der Be-

fragten möchten zusätzlich über die Wirkweise auf Körper und Geist aufgeklärt werden. Ebenfalls sehr hohe Werte erzielten die Antwortoptionen „Erforderliche Hilfsmittel“, „Grundvoraussetzungen im Klassenzimmer“ sowie „Beachtungshinweise bei der Durchführung“. Etwas weniger gefragt waren Informationen zu geschichtlichen Hintergründen und zur Entstehung der jeweiligen Methoden (64,4 Prozent).

4.1.5 Auswertung der Ergebnisse

Mit Hilfe der Umfrage konnte ich wertvolle Erkenntnisse zur Gestaltung und zum Inhalt meines Handbuches gewinnen.

Die nachstehende Tabelle enthält eine Übersicht über die wichtigsten Hinweise und Wünsche bzgl. Inhalt und Gestaltung des Buches.

Ausführlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Es besteht Interesse an allen Achtsamkeitstechniken; besonders an Atemtechniken, Yogahaltungen und Traum- bzw. Fantasiereisen
Konkrete Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung und Erklärung der Methode • Schritt-für-Schritt-Anleitung • Wirkweise auf Körper und Geist • Was gilt es bei der Durchführung zu beachten?
Dauer der einzelnen Übungen	<ul style="list-style-type: none"> • 5 – 10 Minuten • 10 – 20 Minuten
Umgebung	<ul style="list-style-type: none"> • Für das Klassenzimmer
Mögliche Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • CD-Player • Teppichfliesen • Klangschale • Weitere „kleine“ Gegenstände wie

	z.B. Steine
Zu vermeidende Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Kissen • Decken • Sportmatten

Tabelle 5: Wichtigste Gestaltungshinweise für das Lehrerhandbuch

4.2 Interview

Um konkrete Erfahrungswerte in die Gestaltung und den Inhalt des Handbuches einfließen zu lassen, wurde vorab neben der Umfrage ein Expertengespräch mit einer erfahrenen (Kinder-) Yogalehrerin durchgeführt. Der Gesprächsaustausch hat mir z.B. sehr wichtige Informationen zur praktischen Umsetzbarkeit einzelner Übungen geliefert. Darüber hinaus konnte ich aus ihrer jahrelangen Praxiserfahrung heraus wichtige Erkenntnisse bezüglich eventuell auftretender Probleme und Gefahren bei der Durchführung einzelner Übungen gewinnen beziehungsweise überhaupt erfahren, in welcher Hinsicht und wo speziell bei Kindern Besonderheiten auftreten können und welche Yogaübungen bei Kindern besonderen Anklang finden.

4.2.1 Informationen zur interviewten Person

Claudia Halbedel unterrichtet seit 15 Jahren Yoga. Seit 2006 ist sie zertifizierte Bikram Yoga Lehrerin, seit 2009 ausgebildete Kinderyogalehrerin, seit 2013 ärztlich geprüfte Yogalehrerin, seit 2015 Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement und 2016 machte sie zusätzlich eine Ausbildung im Yin-Yoga. Sie hat bereits an verschiedenen Yoga- und Achtsamkeitsprojekten an Schulen mitgewirkt und gibt Yogaunterricht in Schul-AGs.

4.2.2 Inhalt des Interviews

Das Interview erfolgte am 25.02.2021. Die exakte Aufzeichnung des Gesprächs kann im Anhang eingesehen werden.

Inhaltlich ging es vorrangig um den Themenbereich „Yoga mit Kindern“, jedoch ebenfalls um allgemeine Hinweise in Bezug auf die Durchführung verschiedener Achtsamkeitsmethoden.

4.2.3 Auswertung und Zusammenfassung wichtiger Aussagen

Für meine Arbeit habe ich die folgenden Themenbereiche zusammengefasst:

- Heranführung der Kinder an Achtsamkeitstechniken
- Schwierigkeiten bei der Durchführung (z.B. störende Kinder) und Möglichkeiten zur Linderung bzw. Behebung
- Spezielle Hilfsmittel und Zusatzmaterialien
- Hinweise für die Durchführung von Yogaübungen im Klassenzimmer
- Tipps für Lehrkräfte ohne oder nur geringen Erfahrungen mit Achtsamkeitsmethoden

4.2.3.1 Heranführung der Kinder an Achtsamkeitstechniken

Für die Teilnehmer empfiehlt sich zum Einstieg ein Bewegungsspiel, um überschüssige Energie abzubauen und um anschließend besser zur Ruhe kommen zu können: „[Zunächst] (...) machst du dann etwas Aktives und dann ist schon mal so die erste Luft draußen (...) und dann setzt man sich auch gerne mal hin. Und dann kann man sagen, okay was ist jetzt heute Aufbau einer Stunde, was machen wir heute?“ (Halbedel 2021: 024).

Claudia Halbedel legt besonderen Wert darauf, die Kinder spielerisch an die Übungen heranzuführen. Es sollte mit einfachen Techniken und kurzen Sequenzen begonnen werden, damit keine Überforderung entsteht. Damit sich die Kinder an die Übungen gewöhnen können, empfiehlt es sich, bestimmte Techniken über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig auszuführen. C. Halbedel hebt hervor: „[Damit] (...) sich [die Schüler] auch besser konzentrieren können im Unterricht (...), das ist schon (...) ein Prozess, weil am Anfang tun sie es nicht gleich. (...) Die müssen sich da erstmal auseinandersetzen und (...) können sich nicht gleich fokussieren. Das braucht also schon [eine] lange Zeit und [ein] bisschen Einfühlungsvermögen. Und (...) auch die richtigen Techniken, die ihnen Spaß machen, dass sie dann auch bereit sind, dass dann zu

tun.“ (Halbedel 2021: 010). „Um [die Kinder] in die Achtsamkeit zu bringen, muss man sich was ausdenken (...). Du kannst [ihnen] nicht erzählen, leg dich jetzt einfach hin, leg die Hände auf den Bauch und atme“ (Halbedel 2021: 012). Sie schlägt beispielsweise vor, die Kinder einen schönen Gegenstand betrachten zu lassen oder auch ein kleines Spiel zu spielen: „(...) es muss eigentlich fast immer erst mal ein Spiel sein, damit sie merken, aha, das macht mir Spaß. Du kannst die Kinder nicht hinsetzen (...) und [sagen] jetzt schließt mal die Augen und konzentriert euch auf euren Atem. Also das funktioniert nicht“ (Halbedel 2021: 012).

4.2.3.2 Schwierigkeiten bei der Durchführung

In jeder Grundschulklasse gibt es meist ein paar Kinder, die sich nur widerwillig an Regeln halten und häufig durch störendes Verhalten auffallen. Gerade bei der Durchführung verschiedener Achtsamkeitsübungen, bei welchen der Fokus auf Konzentration und Ruhe liegt, beeinträchtigen Störungen jeglicher Art die positiven Auswirkungen einer Übungseinheit enorm.

Aus eigener Erfahrung weiß Claudia Halbedel zu berichten, dass es „sehr trickreich“ sein kann, alle Schülerinnen und Schüler für die Übungen gleichermaßen zu begeistern (vgl. Halbedel 2021: 014). So schlägt sie z. B. vor, störende Kinder besonders einzubinden und ihnen spezielle Übungen zuzuteilen: „Kinder, die sehr stören, (...) musst du eigentlich mehr einbinden als ausschließen. Ausschluss, indem du z. B. sagst „setz dich jetzt bitte an die Seite“, ist eher der verkehrte Weg. Du solltest eher loben und z.B. sagen, „ach das machst du aber gut, (...) mach das doch nochmal vor“, so dass sich die störende Person nochmal wichtiger fühlt. Dann bindest du sie manchmal besser ein, als wenn du sie einfach ins Eck setzt, (...) das werden sie ja ganz oft, also als Störfaktor irgendwo hingesezt, weil sie (...) immer die störenden Kinder [sind]. Und wenn du sie (...) mehr einbindest, dann funktioniert es meiner Erfahrung nach besser“ (Halbedel 2021: 016). Als Beispiel nennt die Expertin das Verwenden einer Klangschale: „Wenn du Kinder ruhig machen willst, dann nimm eine Klangschale, und dann lauschen die. Oder wenn sie selber anschlagen dürfen, da wird das wildeste Kind [ruhig und] setzt sich da hin, weil es das unbedingt machen will“ (Halbedel 2021: 017). Doch sie gibt auch zu, dass es in Spezialfällen

schwierig werden kann: „(...) wenn du natürlich eine Klasse hast, wo eine Verbundenheit mit zehn Störenfrieden ist, die dann rauszubringen aus diesem Klamauk, das ist taff. Also da müsstest du fast die Gruppen dann kleiner machen. Also ich würde dann vorschlagen, nimm einfach nur fünf Kinder anstatt zehn und beginne so. Also ich würde die Gruppen dann eher teilen (Halbedel 2021: 016). Es sei darauf hingewiesen, dass Claudia Halbedel in ihren Yogastunden meist kleinere Gruppen unterrichtet. Im schulischen Rahmen ist es sicher schwierig, wenn nicht gar unmöglich, eine Klasse bei Bedarf aufzuteilen. Doch Halbedel ist der Meinung, dass sich dafür schon eine kürzere eingeplante Zeitspanne positiv auf die Konzentration der Kinder auswirken könne: „[Die Klasse teilen] kannst du hier [natürlich] nicht. Aber (...) in einer Klasse (...) bindest du das ja vielleicht für zehn Minuten ein. (...) Aber wenn du das für eine Stunde machst, das ist dann schon knackig, die da dran zu halten. Aber so für zehn, fünfzehn Minuten (...) das geht wunderbar. Also das ist überhaupt nicht das Thema“ (Halbedel 2021: 018).

4.2.3.3 Spezielle Hilfsmittel und Zusatzmaterialien

Spezielle Gegenstände oder Zusatzmaterialien sind eine große Unterstützung bei Achtsamkeitsübungen, da durch diese mehrere Sinne bei den Kindern angesprochen werden und sie sich in Folge besser auf die Übungen einlassen können. Während des Interviews sprach Claudia Halbedel von verschiedenen Hilfsmitteln, die sie vorrangig verwendet und die sich bewährt haben. Zum Hören verwendet sie, wie bereits erwähnt, gerne eine Klangschale oder auch eine Zimbel. Außerdem setzt sie häufig Kuscheltiere und andere passende Utensilien ein: „Ich habe auch immer Tiere dabei (...) und dann erzählen wir eine Geschichte. Jedes Kind nimmt sich ein Tier raus und dann macht man die Übung und dann erzählt man eine Geschichte. (...) Oder [ich mache] mit Jungen zum Beispiel Yoga mit einem Fußball. (...) Also es gibt da unendlich viele Dinge und im Normalfall klappt das immer hervorragend“ (Halbedel 2021: 016). Auch Schaubilder, Yoga- oder Memorykarten mit Yogahaltungen kommen zum Einsatz. Für Entspannungsübungen in Partnerarbeit verwendet sie gerne Igelbälle: „Also ich mach zum Beispiel auch sehr gerne Massagen mit den Kindern (...), Igelballmassagen. (...) Also die Kinder lieben es, mit dem Partner zusammen zu üben“ (Halbedel 2021: 017). Bunte Chiffontücher sind beispielsweise bei

Atemübungen oder der Meditation sinnvoll, indem die Kinder diese zusammenknüllen und dann mit der Atmung zu Blüten aufgehen lassen (vgl. Halbedel 2021: 042). In Erzählrunden verwendet die Yogalehrerin gerne einen Erzählstein, welcher angibt, wer gerade sprechen darf: „(...) Ich habe immer einen Erzählstein, der immer da sein muss, also den fordern sogar auch die Teenies immer noch ein. Und der geht reihum und jeder, der den Stein in der Hand hat, der darf erzählen, (...) damit er nicht unterbrochen wird von den anderen (Halbedel 2021: 042). Insgesamt betont sie, dass es unendliche Möglichkeiten gibt, Hilfsmittel einzusetzen. Es müssen nicht immer teure Gegenstände sein; Kinder können z. B. auch eigene Karten basteln oder Steine bzw. andere Dinge verwenden (vgl. Halbedel 2021: 038).

4.2.3.4 Yoga im Klassenzimmer

Um Yoga im Klassenzimmer durchführen zu können, müssen bestimmte Faktoren beachtet werden. Wie bereits erwähnt, sind Sport- oder Yogamatten eher selten vorhanden und auch das Platzangebot ist meist eingeschränkt. Darüber hinaus reicht in der Regel die Zeit nicht aus, um eine komplette Yogastunde mit „klassischem Aufbau“, wie man sie beispielsweise aus dem Yogastudio kennt, umzusetzen.

Claudia Halbedel betont, dass auch nur kurze Yogasequenzen von zehn bis 15 Minuten sehr positive Auswirkungen haben können: „(...) ich habe selbst schon festgestellt, dass diese zehn, fünfzehn Minuten [sehr sinnvoll sind] (...). [Wichtig ist], dass sich die Kinder einfach mal nur kurz raus bewegen aus (...) ihrer Starre, aus ihrem Sitz“ (Halbedel 2021: 020). Die „Platz- und Mattenfrage“ sieht Halbedel gar nicht als Problem an, sie empfiehlt beispielweise, verschiedene Yogaübungen mit und auf dem eigenen Stuhl auszuführen: „Lass [die Kinder] zum Beispiel einen „herabschauenden Hund“ machen mit dem Stuhl, wo der Kopf nach unten geht, dann fördert das auch die Konzentration“ (Halbedel 2021: 020).

4.2.3.5 Tipps für Lehrkräfte, die aktuell noch kaum Erfahrung mit Achtsamkeitsmethoden haben

Die Umfrage hat gezeigt, dass einige Lehrkräfte wenig Erfahrung mit den beschriebenen Achtsamkeitsmethoden haben. Um eine authentische Vermittlung gegenüber den Kindern gewährleisten zu können, empfiehlt Claudia Halbedel, die Techniken vorab selbst auszuprobieren und zu üben. Aber „(...) selbst wenn sie jetzt keine Vorerfahrung haben, (...) gehe ich mal davon aus, dass ein Lehrer, ein Pädagoge, dem Kind etwas Gutes tun will (...) Und ich denke, wenn man eine Liebe zu den Kindern hat, dann kann das eigentlich jeder, ja auch ohne große Erfahrung. Und ich denke, jeder Lehrer kann sich mal auf ein Bein stellen (...)“. Doch der Yogalehrerin ist bewusst, dass es auch Lehrkräfte gibt, die sich selbst nicht gerne bewegen: „Die [Bewegungsmuffel] können vielleicht nicht viel, aber vielleicht können sie dann im Sitzen eine Geschichte erzählen, eine Fantasiereise mit Atmung, wenn sie sich nicht bewegen wollen. (...) Es muss ja nicht immer alles nur über Bewegung sein“ (Halbedel 2021: 044). Sie vertritt die Meinung, Lehrkräften verschiedene Möglichkeiten vorzustellen, damit sie sich Übungen aussuchen können, die sie selber ansprechen und die sie auch gerne mit den Kindern umsetzen (vgl. Halbedel 2021: 044).

5 Das Achtsamkeits-Lehrerhandbuch

Die Erkenntnisse der vorausgegangenen Ausführungen werden für den Aufbau, Inhalt und die Gestaltung des Lehrerhandbuchs herangezogen. Primär geht es darum, Grundschullehrkräften Möglichkeiten an die Hand zu geben, das Thema Achtsamkeit in ihren Unterricht zu integrieren und die Kinder an verschiedene Methoden heranzuführen.

5.1 Aufbau

Das Handbuch beinhaltet zunächst eine kurze Einführung. Um Lehrkräften die Relevanz des Themas aufzuzeigen, fasse ich kurz zusammen, warum das Achtsamkeitstraining in der Grundschule so wichtig ist. Im darauffolgenden Kapitel werden Rahmenbedingungen zur optimalen Durchführung der Methoden vorgestellt. Außerdem beinhaltet das Handbuch einen kleinen „Fragen und Antworten -Katalog“, welcher dazu dienen soll, häufiger auftretende Unsicherheiten

oder Fragen sofort zu klären. Die Antworten orientieren sich hierbei an den Ratschlägen und Praxistipps aus dem Interview mit Claudia Halbedel. In den nachfolgenden Kapiteln werden die relevanten Achtsamkeitsmethoden (Yoga, Meditation, Fantasie-/Traumreisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken) vorgestellt und erklärt. Dabei erfolgt zunächst eine Beschreibung, damit sich die Lehrkräfte einen Überblick über die verschiedenen Übungstechniken mit den jeweils möglichen positiven Auswirkungen auf den Unterricht allgemein und die Förderung der Resilienz bei den Kindern verschaffen können. Im nächsten Schritt werden spezifische Umsetzungshinweise gegeben, welche den Lehrkräften die Durchführung erleichtern sollen. Schlussendlich stelle ich konkrete Übungen vor, um eine Auswahlmöglichkeit für den praktischen Einsatz im Unterricht und Schulalltag anzubieten.

5.2 Gestaltung

Bei der Gestaltung des Handbuchs habe ich auf klare Strukturen Wert gelegt. Bilder und Grafiken habe ich gezeichnet, um z.B. Übungen zu veranschaulichen und um Fehler bei der Umsetzung zu vermeiden. Die dargestellten Übungsbeispiele wurden entweder selbst erstellt (z.B. Geschichten zur Traum-/Fantasiereise) oder stammen aus verschiedenen Quellen, welche am Ende des Handbuchs eingesehen werden können.

6 Fazit und Ausblick

In meinen Ausführungen zum Thema „Achtsamkeit in der Grundschule“ komme ich zu dem Schluss, dass Achtsamkeitsübungen grundsätzlich eine aussichtsreiche Möglichkeit darstellen, Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ihre Resilienz zu steigern und einerseits sie persönlich sowie andererseits auch allgemein den Unterricht an sich positiv zu beeinflussen. Bei der konkreten Umsetzung in der Schule schlummern diesbezüglich große Potenziale, da viele Lehrkräfte die Anwendung von Achtsamkeitsübungen im Unterricht zwar grundsätzlich befürworten, gleichzeitig in der Anwendung oft Defizite haben, da sie selbst auf diesem Gebiet zu wenig Erfahrung mitbringen. Haben Lehrerinnen und Lehrer selbst Achtsamkeits- und Entspannungstechniken kennengelernt

und sind sich der positiven Auswirkungen bewusst, erhöht dies die Chancen für ihre Schüler, vom Einsatz der verschiedenen Methoden im Unterricht zu profitieren und selbst die Techniken zu erlernen.

Der Zugang zu Informationsmaterial, wie beispielweise in Form des in meiner Arbeit erarbeiteten Handbuches, sind eine Möglichkeit, Lehrkräfte für die Thematik zu sensibilisieren und sie zum Einsatz der vorgestellten Methoden zu motivieren. Zusätzlich halte ich es für empfehlenswert, die Vermittlung von Achtsamkeitsmethoden verstärkt in die (Grundschul-)Lehramtsausbildung aufzunehmen, um angehende Lehrer bereits im Vorfeld für die Anwendung von Achtsamkeitsmethoden im Unterricht zu sensibilisieren. In meiner persönlichen Ausbildung konnte ich lediglich in dem Sportkurs „Gesundheit und Bewegung“ einige wenige Aspekte zu dem Themenbereich mitnehmen. Mein Vorschlag wäre an dieser Stelle, einen Kurs mit dem Titel „Achtsamkeit- und Entspannungstechniken“ in das Lehramtsstudium zu integrieren.

Zusätzlich sollten verstärkt Fort- und Weiterbildungen für Lehrkräfte auf diesem Gebiet angeboten werden, so dass in diesem Rahmen verschiedene Techniken erlernt, aber auch selbst erfahren werden können. Als Beispiel kann hier das NRW-Landesmodellprojekt genannt werden, welches im Jahr 2018 durchgeführt wurde (vgl. Altner/Erlinghagen et Al. 2018). Ziel war es, die Achtsamkeit an den Grundschulen einer ganzen Stadt zu fördern. Laut Publikation bestand „(...) die Grundidee des Projekts (...) darin, in der Grundschullandschaft einer Stadt alle interessierten Akteur/-innen sukzessive hierarchiestufenübergreifend in diversen Achtsamkeits-Methoden zu schulen und daraufhin die Lehrerinnen und Lehrer dabei zu unterstützen, Achtsamkeitsübungen mit den Kindern in den Unterricht zu integrieren“ (Altner/Erlinghagen et Al 2018: 6). Die Rückmeldungen des Projektes zeigen, dass enormes Interesse der Lehrkräfte am Erlernen verschiedener Techniken besteht und positiv angenommen wird. Die Erfahrungen aus diesem Projekt untermauern die Umfrageergebnisse meiner Arbeit, in welcher sich die befragten Personen mehrheitlich dafür aussprachen, Achtsamkeitsmethoden zu erlernen und in den eigenen Unterricht zu integrieren. Sogar einzelne Schulen, welche den Umfragelink erhalten hatten, antworteten mir und bekundeten, wie sehr sie das Thema und die Ergebnisse der Arbeit interessierten.

Als Fazit meiner Recherchen komme ich zu dem Schluss, dass dem Thema „Achtsamkeit in der Schule“ künftig ein deutlich höherer Stellenwert zukommen sollte. Die Umsetzung ist weder aufwändig noch komplex, sondern erfordert vor allem die Sensibilisierung, Förderung und Schulung der Lehrkräfte. Das Ergebnis wäre die so wünschenswerte Steigerung der Resilienz bei Kindern, eine Verbesserung der Unterrichtsqualität und letztendlich ein positiver Einfluss auf die gesamte Gesellschaft.

Auch wenn es insgesamt ein umfassender Prozess ist, können meiner Meinung nach tiefgreifende Veränderungen in der heutigen Gesellschaft erreicht werden, wenn insgesamt mehr Menschen einen achtsamen Lebensstil praktizieren und verantwortungsvoll mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt umgehen.

Literaturverzeichnis

- Backhaus, O., Petermann, F., & Hampel, P. (2010). Effekte des Anti-Stress-Trainings in der Grundschule. In *Kindheit und Entwicklung* (S. 119-128). 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Badwal, W. (2019). *Yoga. Die 108 wichtigsten Übungen und ihre ganzheitliche Wirkung*. München: Knaur-Verlag.
- Bannenberg, T. (2013). *Yoga für Kinder*. München: Graefe und Unzer Verlag.
- Bödeker, P. (2020). *Yoga-Welten*. Von <https://www.yoga-welten.de/yoga-uebungen/yoga-auf-dem-stuhl.htm>, am 10.03.2021 abgerufen
- Cramer, H. (2019). *Meditation in Deutschland: Eine national repräsentative Umfrage*. Von <https://karger.com/Journal/Home/224242>, am 04.03.2021 abgerufen
- Desikachar, T., & Cravens, R. (2011). *Health, Healing, and Beyond. Yoga and the Living Tradition of T. Krishnamacharya*. New York: Reprint Edition. Farrar, Straus & Giroux Inc.
- Frank, U. (2016). *Die Heldin geht weiter. Zu einem Leben in der eigenen Kraft*. 1. Ausgabe. Norderstedt: BoD-Books on Demand.
- Geisselhart, R., & Hofmann, C. (2013). *Stress ade. Die besten Entspannungstechniken*. 6. Auflage : Haufe Verlag.
- Grasberger, D. D. (2015). *Autogenes Training. Über 100 Anwendungen für Körper und Seele*. München: Graefe und Unzer Verlag.
- Harrer, M. E., & Weiss, H. (2018). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. 1. Auflage. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Haug-Schnabel, G., & Bense, J. (2005). *Grundlagen der Entwicklungspsychologie. Die ersten 10 Lebensjahre*. 12. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Hippelein, C. (2020). *Achtsamkeit für Kinder*. Von <https://www.sonntagskinder.shop/achtsamkeit-fuer-kinder/>, am 08.02.2021 abgerufen
- Hirler, S. (2007). *Gefühle leben lernen*. 2. Auflage. Freiburg: Velber Verlag.
- Jayin, G. (2018). *Meditation. Spiritualität*. München: BookRix GmbH & Co. KG.
- Lakefield, V. (2019). *Achtsamkeit. Bewusster leben. Wie Sie mit Hilfe von Achtsamkeitstraining & Meditation Stress bewältigen, Gelassenheit lernen und Ihre Resilienz trainieren - Für mehr Glück und Lebensfreude*. 2. Auflage. Barsinghausen: Lakefield.

- Lakefield, V. (2020). Resilienz, Achtsamkeit, Gelassenheit lernen, Psychologie für Anfänger. Das Große 4 in 1 Buch. 2. Auflage. Barsinghausen: Lakefield.
- Leonhardt, J. (2016). Stressmanagement. Mit weniger Druck mehr erreichen, SOS Techniken und Resilienz stärken. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Lorenz-Zapf, R. (19. November 2015). Kinder-Yoga. Anders als mit Erwachsenen. Von <https://www.yogaeasy.de/artikel/alles-ueber-kinderyoga-anders-als-mit-erwachsenen>, am 14.02.2021 abgerufen
- Marjanovic-Füreder, M. (2010). Yoga und seine psychischen Auswirkungen. Wien: Universität Wien.
- Nhat Hanh, T. (2019). Achtsamkeit mit Kindern. 5. Auflage. Stuttgart: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH.
- Nordrhein-Westfalen, U. N. (2015). Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele.
- Sauer, S. (24. Juli 2009). Wirkfaktoren von Achtsamkeit. Wirkt Achtsamkeit durch Verringerung der affektiven Reaktivität? Von dnb.info/998037354/34, am 19.01.2021 abgerufen
- Sauer, S., & Altner, N. (2013). Achtsamkeitspraxis als Gesundheitsressource für LehrerInnen. In H. Dauber, Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält. Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf. 4. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.
- Schnabel, M. (2005). Meditation stärkt Resilienz bei Kindern. Was + Wie. Kinder religionspädagogisch begleiten, Heft 1, S. 7-11.
- Schneider, M. (2012). Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn. 1. Auflage. München: O. W. Barth.
- Stephens, M. (2015). Yoga unterrichten. Grundlagen und Techniken. 1. Auflage. München: Riva Verlag.
- Swanson, A. (2019). Yoga verstehen. Die Anatomie der Yoga-Haltungen. 1. Auflage. London: DK.
- Trökes, A. (2013). Die kleine Yoga Philosophie. Grundlagen und Übungspraxis verstehen. 6. Auflage. München: O. W. Barth.
- Trökes, A. (2015). Yoga easy. Von <https://www.yogaeas.de/artikel/bhramarin-das-bienensummen-mit-anleitung>, am 08.03.2021 abgerufen
- Verband der Achtsamkeitslehrenden. (2019). Von <https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/mbsr>, am 18.01.2021 abgerufen
- Von Hirschhausen, E. (2017). Wie entwickelt sich das kindliche Gehirn? Von <https://www.daserste.de/information/ratgeber-service/hirschhausens->

check-up/start-ins-leben/wie-entwickelt-sich-das-kindliche-gehirn-100.html, am 08.02.2021 abgerufen

Wellensiek, S. (2011). Handbuch Resilienz Training, Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Anhang

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mögliche Achtsamkeitsmethoden für die Grundschule.....	16
Abbildung 2: Altersverteilung der befragten Personen	37
Abbildung 3: Selbsteinschätzung zum Wissen über Achtsamkeitsmethoden ..	38

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Entwicklungsaufgaben im Grundschulalter.....	7
Tabelle 2: Resilienzfaktoren im Kindesalter	10
Tabelle 3: Teilbereiche der Umfrage	34
Tabelle 4: Übersicht der Antworten zur Fragestellung	41
Tabelle 5: Wichtigste Gestaltungshinweise für das Lehrerhandbuch	43

Achtsamkeit in der Grundschule: Ein Lehrerhandbuch

Beginnend auf der nachfolgenden Seite.



ACHTSAMKEIT IN DER GRUNDSCHULE



EIN LEHRERHANDBUCH



Impressum

Autorin:

Sophie Ottner
Hohenstaufenstraße 17
87600 Kaufbeuren
so.ottner@web.de

Erschienen in:

Zulassungsarbeit für das Erste Staatsexamen im Lehramt an Grundschulen mit dem Titel
„Achtsamkeitsmethoden an Grundschulen – Entwicklung eines Lehrerhandbuchs“

Gutachterin: Dr. Lena Kroll
Fach: Lehramt Grundschule, Didaktikfach Sport

1. Auflage 2021

Universität:

Universität Augsburg
Universitätsstraße 2
86159 Augsburg

Liebe Lehrerinnen & Lehrer,

Dieses Handbuch ist Teil meiner Zulassungsarbeit im Rahmen meines Studiums für das Grundschullehramt, in der ich untersucht habe, warum Achtsamkeitstraining bereits im Kindesalter wichtig ist und welche positiven Effekte sich für die Kinder selbst und für die Qualität des Schulunterrichts ergeben.

In der heutigen schnelllebigen Zeit und in einer zunehmend digitalen Welt haben Kinder immer weniger Möglichkeiten, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Sie stehen ständig „unter Strom“, sodass Achtsamkeitstraining sowohl in der Schule als auch im Alltag zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Aus der von mir unter Grundschullehrkräften durchgeführten Online-Umfrage geht hervor, dass viele Lehrerinnen und Lehrer selbst wenig Wissen bezüglich Achtsamkeitsmethoden wie beispielsweise Yoga, Meditation oder Atemübungen haben und daher die Einbindung von Achtsamkeitstraining in den Schulalltag und Unterricht nur selten stattfindet.

Mit diesem Handbuch möchte ich Anregungen zur Implementierung von verschiedenen Achtsamkeitsmethoden in den Schulalltag geben. Ich zeige auf, welche Techniken sich z.B. für den Klassenraum besonders eignen, welche Wirkungen und positiven Effekte erreicht werden können und worauf bei der Durchführung ausgewählter Praktiken besonders geachtet werden sollte.



Inhaltsverzeichnis

Warum ist Achtsamkeitstraining in der Grundschule wichtig?.....	1
Aufbau des Handbuchs.....	2
Optimale Übungsbedingungen.....	3
Fragen und Antworten.....	4
Yoga-Haltungen.....	5
Meditation.....	9
Traum-& Fantasiereisen.....	13
Autogenes Training.....	18
Progressive Muskelentspannung.....	22
Atemübungen.....	26
Quellenverzeichnis.....	30

Warum ist Achtsamkeitstraining in der Grundschule wichtig?



Achtsamkeit in der Grundschule ist wichtiger denn je. Durch die Digitalisierung und damit einhergehende Folgeerscheinungen wie Reizüberflutung durch Handy, Internet und Co., mangelnde Bewegung, stetig ansteigender Leistungsdruck, veränderte Familienstrukturen und weitere gesellschaftliche Veränderungen stehen Kinder vor größeren und anderen Herausforderungen als noch vor einigen Jahren.

Durch die Dauerbelastung fällt es vielen Schülerinnen und Schülern immer schwerer, zur Ruhe zu kommen. Gerade für Kinder aus schwierigen familiären Verhältnissen, die auch zuhause häufig unter Anspannung stehen sowie besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt sind, ist das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken in der Schule eine gute Möglichkeit, ihre Entwicklung positiv zu beeinflussen.

Zahlreiche Studien zu verschiedenen Achtsamkeitstechniken bestätigen die positive Wirksamkeit sowohl auf körperlicher als auch mentaler Ebene. Bei regelmäßigem Training sind Kinder insgesamt ausgeglichener, können sich besser konzentrieren, haben ein besseres Körpergefühl und können mit Problemsituationen besser umgehen.

Aufbau des Handbuchs

Entspannung kann durch viele verschiedene Übungen bzw. Tätigkeiten erreicht werden. Ausmalen, Vorlesen, Klangübungen, Singen, Zeichnen oder bestimmte Spiele stehen in nahezu jeder Grundschulklasse an der Tagesordnung. Diese Methoden haben absolut ihre Berechtigung und tragen dazu bei, dass sich die Kinder erholen.

Dieses Handbuch soll dazu dienen, wirkungsvolle Achtsamkeitstechniken vorzustellen:

- Yoga
- Meditation
- Traum- und Fantasiereisen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemübungen



Zu jedem Teilbereich erfolgt eine kurze Einführung. Anschließend wird auf die spezifische Wirkung bei Kindern eingegangen sowie allgemeine Hinweise zur Durchführung gegeben. Abschließend werden einzelne Übungen vorgestellt, wobei jeweils auf die benötigte Zeit und erforderliche Hilfsmittel hingewiesen wird.

Optimale Übungsbedingungen

Ruhige, reizarme
Atmosphäre

Gelüfteter Raum,
angenehme
Raumtemperatur



Nach Möglichkeit:
Lockere, bequeme
Kleidung

Nicht direkt nach
einer Essenspause

Nach einer anstrengenden
Unterrichtssequenz/Probe oder
allgemeiner Unruhe

Fragen und Antworten

Wie führt man Kinder an Achtsamkeitstechniken heran?

Grundsätzlich ist es wichtig, die Kinder spielerisch an die Übungen heranzuführen. Es sollte mit einfachen Techniken und kurzen Sequenzen begonnen werden, damit keine Überforderung entsteht. Damit sich die Kinder an die Übungen gewöhnen können, empfiehlt es sich, bestimmte Techniken über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig auszuführen. Vor ruhigeren Methoden wie Meditation, Traumreisen oder dem autogenen Training ist es außerdem sinnvoll, die Kinder durch ein Bewegungsspiel oder verschiedene Yogahaltungen ein wenig auszupowern, damit sie anschließend besser zur Ruhe kommen können.

Was tun bei störendem Verhalten?

In jeder Grundschulklasse gibt es meist ein paar Kinder, die sich nur widerwillig an Regeln halten und häufig durch störendes Verhalten auffallen. Gerade bei der Durchführung verschiedener Achtsamkeitsübungen, bei welchen der Fokus auf Konzentration und Ruhe liegt, beeinträchtigen Störungen die positiven Auswirkungen einer Übungseinheit extrem. Als hilfreich hat sich erwiesen, „Störenfriede“ durch Zuweisung besonderer Aufgaben in den Ablauf der Übung zu integrieren (z.B. das Anschlagen einer Klangschale, ...). Halten Sie die Übungseinheiten in der Regel eher kurz (5-10 Minuten), damit die Aufmerksamkeitsspanne erhalten bleibt.

Was tun, wenn noch keine eigenen Erfahrungen mit Achtsamkeitstechniken vorliegen?

Es ist grundsätzlich zu empfehlen, die verschiedenen Übungen vorher jeweils selbst auszuprobieren. So bekommen Sie ein Gespür dafür, welche Praktiken Ihnen selbst zusagen und damit authentisch mit den Kindern durchgeführt werden können. Die im Handbuch vorgestellten Techniken sind in der Regel unkompliziert und einfach gehalten, sodass keine großen Erfahrungen oder Vorkenntnisse notwendig sind.

I. YOGA-HALTUNGEN

WAS IST YOGA?

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner gesamten körperlichen und geistigen Entwicklung beschäftigt (vgl. Badwal 2019: 16). Der Begriff „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit, der ursprünglichen Sprache der Literatur und Philosophie Indiens, und geht auf die Wortwurzel „yui“ zurück, was einerseits „zwei Dinge zusammenbringen“, „sich treffen“, „sich vereinigen“ und andererseits „den Geist bündeln“ bedeutet. Durch das Praktizieren von Yoga wird der Versuch unternommen, alle Aspekte der Persönlichkeit, also Körper, Geist und Verstand, in Einklang zu bringen und dadurch ein Gefühl der Gesamtheit zu erzeugen (vgl. Desikachar & Cravens 2011: 13f.).

WIRKUNG BEI KINDERN

- Erhöhte Durchblutung des Körpers durch Wechsel aus Anspannung und Entspannung, Steigerung der Elastizität der Wirbelsäule und erhöhte Beweglichkeit der Gelenke: weniger Haltungsschäden, Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden
- Training der Grob- und Feinmotorik durch vielseitige Körperübungen: Verbesserung der Reaktionsfähigkeit, Bewegungsgenauigkeit, feinmotorischen Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit sowie des Gleichgewichtsvermögens
- Ausprobieren neuer Dinge: Erleben positiver Erfahrungen wie Lebenslust und angenehmer Gefühle, Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Erhöhung der Resilienz
- Herstellen eines energetischen Gleichgewichts: vollkommene Wachheit bei gleichzeitiger Ruhe und Klarheit
- Entstehen neuer neuronaler Verknüpfungen: Training des Geistes, Steigerung des Konzentrationsvermögens
- Geordnete Bewegungsabläufe: Halt und Struktur sowohl auf körperlicher- als auch mentaler Ebene, Gefühl von Sicherheit und Ordnung

(vgl. Bannenberg 2014)

UMSETZUNGSHINWEISE

- **Spielerische Vermittlung:** Im Gegensatz zum Erwachsenenyoga sollten die einzelnen Übungen nicht ausführlich und exakt erklärt werden. Lassen Sie die Kinder selbst Haltungen ausprobieren und erforschen. Spaß und spielerisches Entdecken sollten stets im Vordergrund stehen.
- **In Bildern sprechen:** Da die Yogahaltungen von Tieren und Objekten der Natur abgeleitet wurden, bietet es sich besonders bei Kindern an, bildliche Beschreibungen zu verwenden (z.B. der Baum, der Hund etc.). Eventuell werden auch neue Haltungen und Namen erfunden?
- **Kindgerechter Übungsrhythmus:** Nicht zu lange in bestimmten Haltungen verharren, besser ein häufigerer Wechsel oder Wiederholungen.

ÜBUNGEN

Der Baum

- Stelle dich aufrecht hin und achte darauf, dass beide Füße hüftbreit auf dem Boden stehen (ungefähr so, dass gerade noch eine Hand dazwischen passen würde)
- Verlagere dein Gewicht nun auf dein linkes Bein und stelle deinen rechten Fuß auf den linken. Stelle dir vor, wie Wurzeln von deinem Fuß aus in den Boden wachsen
- Hebe dein rechtes Knie langsam an und greife mit den Händen dein Fußgelenk
- Stelle deinen Fuß an die Innenseite deines linken Beines, entweder unterhalb oder oberhalb des Knies
- Rotiere dein rechtes Knie nach außen
- Stelle dir vor, wie du wie ein Baum immer weiter in die Höhe wächst
- Wenn du magst, strecke deine Arme in einem V nach oben Richtung Himmel, wie die Äste eines Baumes)
- Lasse deinen Atem fließen und halte die Stellung nur so lang, wie es geht. Zu Beginn ungefähr vier bis fünf Atemzüge.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite
- Stelle dich zum Abschluss für einen Moment aufrecht auf beide Beine und spüre nach. Wie fühlst du dich jetzt?



Das Klappmesser

- Stelle dich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit, die Zehen zeigen nach vorne
- Strecke die Arme über den Kopf
- Klappe bei der Ausatmung mit leicht gebeugten Knien und langem Rücken vor den Hüften nach vorne runter
- Greife den jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen und lasse den Oberkörper schwer baumeln
- Atme tief in den Bauch ein und aus
- Versuche nun, mit den Händen den Boden zu berühren
- Mache die Übung einmal und dabei etwas länger (acht bis zwölf Atemzüge lang) oder wiederhole sie zweimal etwas kürzer



Schulterkreisen

- Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl, ohne dich dabei anzulehnen
- Deine Füße stehen fest auf dem Boden, die Zehenspitzen schauen nach vorne
- Drehe deine Schultergelenke nun zehnmal vorsichtig in die eine Richtung und anschließend zehnmal in die andere Richtung



Der Schwanenhals

- Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl, ohne dich dabei anzulehnen
- Deine Füße stehen fest auf dem Boden, die Zehenspitzen schauen nach vorne
- Ziehe den Nacken ganz lang, wie bei einem Schwan
- Drehe den Kopf mit dem Einatmen nach rechts, mit dem Ausatmen zurück zur Mitte
- Dann nicke einmal mit dem langen Hals nach vorne. Vielleicht berührt das Kinn dabei sogar die Brust?
- Übe fünf Wiederholungen



Das Krokodil

- Setze dich auf den vorderen Stuhlrand
- Die linke Hand fasst die Außenseite des rechten Oberschenkels
- Atme ein und strecke dabei deinen Rücken
- Atme aus und drehe deinen Oberkörper nach rechts
- Unterstütze die Öffnung zur Seite, indem du mit deiner linken Hand in deinen Oberschenkel schiebst
- Drehe auch sanft den Nacken und Kopf
- Deine rechte Hand berührt die Rückseite deiner Sitzlehne
- Halte einige Atemzüge, dann wechsle die Seite



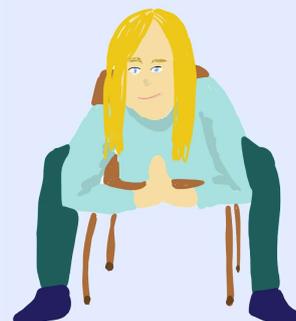
Katze und Kuh

- Setze dich auf den vorderen Stuhlrand, die Füße stehen fest auf dem Boden
- Richte deinen Rücken auf
- Atme ein, winkle deine Arme im 90-Grad Winkel ab, schiebe deine Brust nach vorne und stecke deine Wirbelsäule durch (Kuhposition)
- Atme aus, bringe das Kinn zur Brust und die Arme zum Körper, mache dich ganz rund („Katzenbuckel“)
- Wiederhole die Haltungen im Rhythmus deiner Atmung abwechselnd



Der Frosch

- Rutsche auf die vordere Stuhlkante und spreize die Beine
- Beuge dich vor, sodass die Ellenbogen die inneren Knie berühren
- Drücke nun die Beine mit den Ellenbogen am Knie weiter auseinander
- Halte die Spannung für einige Atemzüge



II. MEDITATION

WAS IST MEDITATION?

„Meditation ist Ruhen, absolutes Ruhen, ein Stillstand aller Aktivität – der körperlichen, der geistigen und der emotionalen“ (Osho in Jayin 2018: 3). Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln (Wellensiek 2011: 69). Durch das „Zur-Ruhe-bringen“ der Gedanken im Geist wird die urteilsfreie Wahrnehmung dessen trainiert, was in diesem gegenwärtigen Augenblick geschieht, wodurch es möglich ist, sich immer mehr von seinen (Stress verursachenden) Gedanken und Gefühlen zu lösen (vgl. Leonhardt 2016: 189).

Ein meditativer Zustand stellt sich nur ein, wenn es gelingt, jede Art der Anstrengung loszulassen. Anstrengung erzeugt Spannung, welche sich in jeder Hinsicht kontraproduktiv auf die Entspannung auswirkt. Daher ist es wichtig zu verstehen, dass Meditation ohne jeglichen Druck erfolgen sollte. Der weltweit bekannte Philosoph und spirituelle Lehrer Osho erklärt: „Mit Meditation muss man sehr spielerisch umgehen, man muss lernen, Spaß daran zu haben. Man darf keine ernste Angelegenheit daraus machen – sobald du ernst bist, hast du sie schon verpasst“ (Osho in Jayin 2018: 3).

Gerade für Kinder ist es nicht einfach, sich ohne Anleitung still hinzusetzen und sich ohne jegliche Anleitung auf sich selbst zu konzentrieren. Aus diesem Grund sollten Meditationspraktiken eventuell erst angewandt werden, wenn die Kinder bereits mit anderen Techniken, wie beispielsweise Traum- und Fantasiereisen oder Atemübungen vertraut sind.

WIRKUNG BEI KINDERN

- Stärkt die psychischen Kräfte und erhöht die Resilienz
- Steigerung des Grundvertrauens
- Erleichterte Integration von Widersprüchen in das Persönlichkeitskonzept: Verringerte Zerrissenheit und Orientierungslosigkeit
- Genauere und konkretere Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse: Aufbau einer realistischeren Beziehung zur Umwelt und anderen
- Mehr Verständnis, Geduld und Rücksichtnahme gegenüber anderen Menschen
- Verbessertes Gespür für die eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen: Besseres Eingehen auf andere und erhöhte Akzeptanz
- Erhöhtes Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz
- Entspannungsgefühl auf körperlicher und mentaler Ebene

UMSETZUNGSHINWEISE

- Da sich die Kinder möglichst ausschließlich auf eine Sache konzentrieren sollen, ist eine reizarme und ruhige Umgebung hier besonders wichtig.
- Meditation ist empfehlenswert, wenn die Kinder sich im Vorfeld körperlich betätigt haben (z.B. durch Yoga-Haltungen oder Spiele). Dadurch fällt es ihnen leichter, zur Ruhe zu kommen und sich zu konzentrieren.
- Die Meditationsübungen sollten gerade anfangs nur sehr kurz dauern (2-3 Minuten). Nach mehreren Übungseinheiten kann dieser Zeitrahmen ggf. gesteigert werden.

Geh-Meditation

Hier gehen die Kinder auf verschiedene Arten durchs Klassenzimmer:

1. Stell dir vor, du gehst im Schnee und hinterlässt tiefe Fußspuren
2. Stell dir vor, du läufst ganz vorsichtig auf dünnem Eis, um nicht einzubrechen
3. Stell dir vor, du läufst wie ein Roboter/wildes Tier/Schmetterling,...
4. Stell dir vor, du trägst einen Eimer Wasser auf deinem Kopf
5. Gehe ganz langsam und achte dabei auf so viele Einzelheiten beim Gehen wie möglich. Bemerke, wie die Ferse und dann der Ballen des einen Fußes den Boden berühren. Hebe und bewege den anderen Fuß langsam. Kannst du spüren, wie du das Gleichgewicht hältst?



Hör-Meditation

Die Kinder schließen die Augen und achten eine Minute lang auf alle Geräusche, die sie hören können. Anschließend findet ein Austausch in der Klasse statt. Wer hat was gehört?



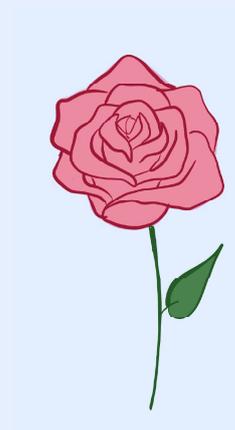
Fühl-Meditation

Die Kinder schließen die Augen und erhalten von der Lehrkraft einen kleinen Gegenstand (z.B. Stein, Figur, ...). Sie dürfen den Gegenstand nun eine Minute lang in ihren Händen fühlen und betasten. Die Augen bleiben dabei geschlossen. Anschließend sammelt die Lehrkraft die Gegenstände wieder ein. Daraufhin werden die Objekte in einem Sitzkreis in der Mitte ausgebreitet und die Kinder dürfen erraten, was sie in der Hand gehalten haben.



Seh-Meditation

Die Lehrkraft stellt ein Bild, eine Blume oder einen anderen Gegenstand für alle gut sichtbar auf. Die Kinder betrachten diesen nun 1-2 Minuten lang konzentriert und merken sich dabei so viele Einzelheiten wie möglich. Anschließend dürfen sie erzählen, woran sie sich erinnern können.



III. FANTASIE-/ TRAUMREISEN

WAS SIND FANTASIE-/ TRAUMREISEN?

Fantasie- bzw. Traumreisen zählen zu den imaginativen Entspannungsmethoden. Während der Reise kommt es bei den Teilnehmenden zu einer Imagination, die mit der Bildsprache von Träumen vergleichbar ist. Sie erlaubt einen ganzheitlichen Zugang zur Persönlichkeit (vgl. UK NRW 2015: 30). Während der Lehrer bzw. die Lehrerin eine Geschichte erzählt oder vorliest, werden bei den Kindern bildreiche Vorstellungen geweckt, mit deren Hilfe sie in einen Zustand der Ruhe und Entspannung finden. Da Kinder eine ausgeprägte Vorstellungskraft besitzen, sind sie besonders empfänglich für Entspannungsgeschichten und lassen sich meist gerne darauf ein (vgl. Stein 2015: 8ff.)

WIRKUNG BEI KINDERN

- Förderung der Fähigkeit, sich allein durch die Vorstellungskraft körperlich und seelisch in einen ausgeglichenen und zufriedenen Zustand zu bringen
- Senkung des Stresslevels
- Lösen von körperlichen Verspannungen, Kopfschmerzen und Unwohlsein
- Stärkung der visuellen Vorstellungskraft und Fantasie
- Steigerung des Konzentrationsvermögens

UMSETZUNGSHINWEISE

- Der Einsatz ist nach vorangegangener körperlicher Betätigung wie Spiel und Sport besonders zu empfehlen. Dadurch fällt es den Kindern leichter, zur Ruhe zu kommen und sich zu konzentrieren.
- Die Kinder können sich im Klassenzimmer entweder aufrecht auf ihren Stuhl setzen oder z.B. ihren Kopf zwischen den Armen auf dem Tisch ablegen; bei ausreichend Platz und bequemer Unterlage können sie sich auch auf den Boden legen.
- Wichtige Bestandteile der Übung sind die Einführung und die Rückholung (untenstehend beschrieben), auf welche nicht verzichtet werden sollte.

ÜBUNGEN

Einführung:

Setze dich ganz entspannt hin. Spüre, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen und du auf deinem Stuhl sitzt. Schließe deine Augen. Atme ganz tief ein und aus. Höre auf deinen Herzschlag. Kannst du ihn spüren?

Die Reise kann jetzt losgehen. Versuche, dir alles ganz genau vorzustellen. Vielleicht kannst du auch Farben und Gerüche wahrnehmen.

Rückholung:

Du spürst wieder den Boden unter dir und kannst wahrnehmen, wie du auf deinem Stuhl sitzt. Vertiefe nun deinen Atem. Atme tief ein und aus und öffne deine Augen. Strecke dich, kreise deine Handgelenke und schüttele deine Beine aus.



Flug auf der Wolke



Du sitzt auf deinem Stuhl. Auf einmal bemerkst du, wie du immer leichter wirst und beginnst, über deinem Stuhl zu schweben. Du bist so leicht, dass du immer höher fliegst. Die Decke des Schulhauses öffnet sich und du kannst den blauen Himmel über dir sehen. Die Sonne scheint und du kannst weiche Schäfchenwolken erkennen. Du fliegst immer weiter nach oben und spürst die kühle, angenehme Luft auf deiner Haut. Du fliegst an Vögeln vorbei, die sich sanft in der Luft treiben lassen und fröhlich zwitschern. Mittlerweile bist du auf einer Höhe mit den Wolken. Da siehst du eine besonders weiche, kuschelige Wolke. Sie sieht aus wie Watte und schwebt direkt an dir vorbei. Es scheint, als würde sie dich abholen. Vorsichtig legst du dich auf die Schäfchenwolke. Sie ist so weich und angenehm auf deiner Haut und du lässt dich ganz tief in sie sinken. Über dir siehst du den blauen Himmel und warme Sonnenstrahlen kitzeln dein Gesicht. Die Wolke treibt langsam weiter, vorbei an anderen Wolken. Ob sie wohl auch jemanden abholen? Du bleibst einige Zeit liegen, bis du vorsichtig auf die Landschaft unter dir herabschaust. Ganz in der Ferne siehst du hellgrüne Wiesen, einen Fluss, eine bunte Blumenwiese und sogar ein paar rote Hausdächer. Die Menschen sehen von hier oben so klein aus, fast wie Ameisen. Und da kannst du sogar deine Schule erkennen. Die Wolke fliegt nun langsam immer tiefer und tiefer und nähert sich dem Schulhaus. Neben dir hörst du wieder die Vögel zwitschern und ein kleiner Hubschrauber fliegt vorbei. Der Pilot lacht und winkt dir fröhlich zu. Und schon bist du direkt über deiner Schule angekommen und wie von Zauberhand öffnet sich das Dach. Da siehst du schon dein Klassenzimmer, deinen Tisch und Stuhl. Die Wolke setzt dich ganz behutsam wieder dort ab. Die Wolke sagt zu dir: „Danke, dass ich dir heute die Welt von oben zeigen durfte“, dann verabschiedet sie sich und fliegt wieder in den Himmel. Du spürst wieder den Boden unter dir und kannst wahrnehmen, wie du auf deinem Stuhl sitzt. Vertiefe nun deinen Atem. Atme tief ein und aus und öffne deine Augen. Strecke dich, kreise deine Handgelenke und schüttle deine Beine aus.

Der Glückskäfer



Langsam stehst du von deinem Stuhl auf, öffnest die Tür des Klassenzimmers, ziehst Jacke und Schuhe an und gehst auf den Pausenhof. Plötzlich siehst du dort eine große, alte Tür. Der Torbogen ist rund und sie ist bunt gemustert. Ganz langsam öffnet sich die Tür. Du fühlst dich ganz sicher und gehst vorsichtig durch die Tür. Dahinter befindet sich ein erdiger und steiniger Weg. Neugierig läufst du diesen Weg entlang. Die Landschaft ist hügelig und überall am Wegesrand stehen Bäume. Sie wiegen sich sanft im Wind. Die Luft ist angenehm warm und du fühlst dich wohl. Plötzlich führt der Weg durch eine riesengroße, bunte Blumenwiese. Die Blumen versprühen einen süßen, intensiven Duft. Du siehst weiße Gänseblümchen, rote Rosen und gelbe Tulpen. Von dem Anblick ganz verzaubert läufst du weiter, bis du an einen Bach kommst. Die Wiese ist hier ganz weich und du legst dich langsam ins grüne Gras. Für einige Zeit lauschst du dem Plätschern des Flusses. Es fühlt sich alles ruhig und friedlich an. Bienen summen umher und die umstehenden Bäume wiegen sich sanft im Wind. Die Luft streichelt dein Gesicht und die Sonne erwärmt deine Haut. Plötzlich spürst du ein Kitzeln auf deiner Hand. Du blickst herab und kannst einen kleinen Marienkäfer erkennen. Freundlich lächelt er dich an. Zu deinem Erstaunen beginnt er, mit dir zu sprechen: „Hallo, ich habe schon auf dich gewartet“, sagt er. „Schön, dass du da bist! Ich bin gekommen, um dir einen Wunsch zu erfüllen.“ Du musst nur kurz überlegen, dann fällt dir auch schon ein Wunsch ein. Leise flüsterst du ihn dem Marienkäfer zu, woraufhin er dich nochmals anlächelt und dann summend davonfliegt. Du schaust ihm noch eine Weile nach, bis er nicht mehr zu sehen ist. Ganz entspannt bleibst du noch eine Weile im weichen Gras liegen. Dann stehst du langsam wieder auf und begibst dich auf den Heimweg, verlässt den Fluss, gehst zurück durch die Blumenwiese und an den Bäumen vorbei. In der Ferne kannst du wieder die große, leuchtende Türe erkennen. Als du näherkommst, öffnet sie sich und du gehst langsam hindurch. Da stehst du wieder auf dem Pausenhof deiner Schule. Vorsichtig gehst du zurück in dein Klassenzimmer und setzt dich auf deinen Platz. Du spürst wieder den Boden unter dir und kannst wahrnehmen, wie du auf deinem Stuhl sitzt. Vertiefe nun deinen Atem. Atme tief ein und aus und öffne deine Augen. Strecke dich, kreise deine Handgelenke und schüttle deine Beine aus.

Nach der Traum-/Fantasiereise

Im Anschluss an die Traum- bzw. Fantasiereise können weitere Übungen angehängt werden, z.B.

- Gemeinsames Gespräch in der Klasse: Was hast du gesehen? Wie hast du dich gefühlt?
- Bild zeichnen: Wie hat die Umgebung ausgesehen?
- Geschichte schreiben: Führe die Geschichte fort. Was erlebst du an dem Traumort? Triffst du deine Freunde, Familie oder Tiere?

IV. AUTOGENES TRAINING

WAS IST AUTOGENES TRAINING?

Der Begriff „autogen“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „ursprünglich, selbsttätig“ (Geisselhart & Hofmann 2013: 111). Das autogene Training ist eine wissenschaftliche Methode der Selbstbeeinflussung, sogenannter Autosuggestion. Anfang der zwanziger Jahre wurde es von dem Berliner Neurologen und Psychiater Prof. Dr. Dr. I.H. Schultz aus der Hypnose abgeleitet und wird heute auf der ganzen Welt zur Selbstentspannung eingesetzt (vgl. Bergmann 2020: 2) Grundidee des autogenen Trainings ist die Auslösung eines inneren Vorgangs durch einen äußeren Anstoß.

Im Wesentlichen unterscheidet sich das autogene Training von den Fantasie- bzw. Traumreisen dadurch, dass keine Geschichten erzählt und miterlebt werden, sondern der Fokus ausschließlich auf dem eigenen Körper und den Empfindungen liegt. Suggestive Formeln, welche im Geist oder durch die anleitende Person wiederholt werden (z.B. „Beide Arme sind bleischwer“), übertragen sich von der Vorstellung auf den Körper und rufen körperliche Reaktionen hervor.

Das Training besteht aus insgesamt sechs Übungsteilen. Durch die Anleitungen empfinden die Praktizierenden Ruhe, Schwere und Wärme und gelangen dadurch zu einem entspannten Zustand. Im Einzelnen werden die folgenden Stufen erarbeitet (vgl. Geisselhart & Hofmann 2013: 111):

- Entspannung der Muskeln (Schweregefühl)
- Erweitern der Blutgefäße (Wärmegefühl)
- Ruhiger Atem
- Gleichmäßiger Herzschlag
- Gefühlte Wärme in den inneren Organen (Sonnengeflecht)
- Empfindung von Kühle am Kopf (Stirnkühle)

WIRKUNG BEI KINDERN

- Trägt zur Entspannung und Beruhigung bei
- Drosselung der Übererregung des limbischen Systems: Wiederherstellung des Informationsaustausches zum Frontalhirn und Ermöglichung von klarem Denken
- Festigung und Ausbau der Nervenbahnen durch regelmäßige Anwendung
- Einspeisung von bildhaften Erfahrungen in das limbische System: optimistischere und konstruktivere Weltsicht
- Veränderung des emotionalen Gesamtzustandes: von Depressions-Angst-Wut-Syndrom zu Gefühlen von Geborgenheit, Gelöstheit und Gelassenheit
- Loslassen von übersteigerten Angstgefühlen und Zunahme des Grundvertrauens
- Positive Beeinflussung der Stimmungslage
- Erhöhung des Gefühls für Selbstbestimmung und Selbstkontrolle: positive Auswirkungen auf Selbstkonzept und Lernerfolg

DURCHFÜHRUNGSHINWEISE

- Eine komplette Übungseinheit dauert etwa zehn bis 15 Minuten. Zu Beginn oder bei noch jüngeren Schulkindern können die Übungen auch kürzer gehalten werden.
- Die eingenommene Haltung spielt bei dem autogenen Training keine so große Rolle. Wichtig ist jedoch, dass die SchülerInnen bequem sitzen und ihren Körper entspannen können.
- Es gelten grundsätzlich die gleichen Aspekte wie die Hinweise bei Meditation und Traumreisen
- Speziell bei dem Autogenen Training werden die besten Effekte erzielt, wenn die Anwendung regelmäßig erfolgt und der grundlegende Aufbau immer gleich bleibt, d.h. Ruhe, Schwere, Wärme, Atem usw.).
- Da die Methode eine Form der Hypnose darstellt und somit eine hohe Empfänglichkeit für Fremdbeeinflussung besteht, ist es unbedingt notwendig, dass die Lehrkraft sich in ihrem Wortlaut an die vorgegebenen Texte hält und vertrauensvoll damit umgeht.
- Wichtige Bestandteile der Übung sind die Einführung und die Rückholung (untenstehend beschrieben), auf welche keineswegs verzichtet werden darf.

ÜBUNGEN

Einstimmung

- Nimm eine bequeme Haltung ein
- Schließe, wenn du möchtest, deine Augen
- Konzentriere dich auf deine Atmung und atme ruhig ein und aus (—> Fokus auf den Atem)
- Spüre, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen. Nimm wahr, wie du auf deinem Stuhl sitzt (—> Fokus auf den Körper)

Hauptübung

Die Hauptübung besteht aus der Ruhe-, Schwere- und Wärmeübung. Die Reihenfolge bleibt immer gleich und unterliegen einer jeweils konditionierenden Formel, die mehrmals ruhig vorgesprochen wird. Die Kinder wiederholen diese anschließend mehrfach in Gedanken. Dabei werden die Sätze in der Ich-Formulierung ausgesprochen, um sich besser mit den Aussagen identifizieren zu können.

- Ruheformel:
 - Ich bin ruhig und entspannt. Ich atme ganz tief ein und aus. Mein Körper ist locker.
- Schwereformeln:
 - Mein rechter Arm ist angenehm schwer.
 - Mein linker Arm ist angenehm schwer.
 - Beide Arme sind angenehm schwer.
 - Mein rechtes Bein ist angenehm schwer.
 - Mein linkes Bein ist angenehm schwer.
 - Beide Beine sind angenehm schwer.
 - Mein ganzer Körper ist angenehm schwer.
- Wärmeformeln:
 - Mein rechter Arm ist angenehm warm.
 - Mein linker Arm ist angenehm warm.
 - Beide Arme sind angenehm warm.
 - Mein rechtes Bein ist angenehm warm.
 - Mein linkes Bein ist angenehm warm.
 - Beide Beine sind angenehm warm.
 - Mein ganzer Körper ist angenehm warm.



Aktive Rücknahme

- Balle deine Hände zu Fäusten.
- Spanne deinen ganzen Körper an.
- Vertiefe deinen Atem.
- Öffne deine Augen.
- Stehe auf und strecke dich.

V. PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

WAS IST PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG?

Das Verfahren der progressiven Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, welches Ende der 1930er Jahre von Edmund Jacobson an der Universität von Chicago vorgestellt wurde. Es ist darauf ausgerichtet, mit den Tonusqualitäten der Muskulatur zu arbeiten, indem ein Wechsel aus An- und Entspannung erfolgt. Im Grundverfahren werden zwölf, manchmal sogar bis zu 16 Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt. Die Anspannung dauert jeweils drei bis sieben Sekunden, die anschließende Entspannungsphase etwas länger (vgl. Geisselhart & Hofmann 2013: 105). Die Übungseinheiten der progressiven Muskelentspannung sind in sich strukturiert, es folgen nacheinander Phasen der Konzentration, ganzkörperlichen Entspannung, Anspannung einzelner Muskelgruppen, nachfolgende Entspannung derselben Muskeln sowie Relaxation (vgl. UK NRW 2015: 44).

WIRKUNG BEI KINDERN

- Reduktion der Muskelentspannung durch Wechsel von Anspannung und Entspannung
- Harmonisierung des Atemflusses und Verlangsamung der Atemfrequenz
- Reduktion der Herzfrequenz
- Senkung des systolischen Blutdrucks
- Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit und körperlichen Ausdauer

DURCHFÜHRUNGSHINWEISE

- Progressive Muskelentspannung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. In diesem Handbuch werden Übungen im Sitzen beschrieben, welche sich gut für das Klassenzimmer eignen.
- Die Übungen haben immer die gleiche Struktur und sind in verschiedene Phasen unterteilt: Konzentration, Ganzkörperliche Entspannung, Anspannung einzelner Muskelgruppen, Nachfolgende Entspannung derselben Muskeln, Relaxation
- Der Ablauf kann je nach verfügbarer Zeit variiert werden, einzelne Haltungen können weggelassen oder ergänzt werden.
- Für eine noch stärkere Lockerung der Muskeln bietet es sich auch an, die An- und Entspannung der einzelnen Gliedmaßen zweimal direkt hintereinander auszuführen.
- Wie auch bei dem Autogenen Training erfolgt vorab eine Einführung und abschließend eine Rückholung

ÜBUNGEN

Einstimmung

- Nimm eine bequeme Haltung ein
- Schließe, wenn du möchtest, deine Augen
- Konzentriere dich auf deine Atmung und atme ruhig ein und aus (—> Fokus auf den Atem)
- Spüre, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen. Nimm wahr, wie du auf deinem Stuhl sitzt (—> Fokus auf den Körper)

Hauptphase

(Reihenfolge erfolgt von den Füßen zum Kopf)

1. Füße

- Zehen zum Körper ziehen, 5 Sekunden halten, entspannen
- Zehen vom Körper weg strecken, 5 Sekunden halten, entspannen
- Füße fest in den Boden drücken, 5 Sekunden halten, entspannen

2. Beine

Oberschenkel vom Stuhl abheben und anspannen, 5 Sekunden halten, entspannen

3. Gesäß

Gesäß fest anspannen, 5 Sekunden halten, entspannen

4. Bauch

- Einatmen, Luft anhalten, Bauch einziehen, 3-5 Sekunden halten, entspannen
- Einatmen, Luft anhalten, Bauch rausstrecken, 3-5 Sekunden halten, entspannen

5. Hände

- Beide Hände zu Fäusten ballen, 5 Sekunden halten, entspannen („Ei zerquetschen“)
- Beide Hände weit aufspreizen, 5 Sekunden halten, entspannen

6. Arme

Arme anwinkeln, Oberarme anspannen, 5 Sekunden halten, entspannen

7. Schultern/Nacken

- Schultern weit weg von den Ohren nach unten ziehen, 5 Sekunden halten, entspannen
- Schultern so nah wie möglich zu den Ohren nach oben ziehen, 5 Sekunden halten, entspannen

8. Nacken

- Kinn fest zur Brust ziehen, 5 Sekunden halten, entspannen
- Kopf „in den Nacken werfen“, nach oben schauen, 5 Sekunden halten, entspannen
- Kopf zur linken Seite ziehen, 5 Sekunden halten, entspannen
- Kopf zur rechten Seite ziehen, 5 Sekunden halten, entspannen

9. Gesicht

- Alle Gesichtsmuskeln zur Nasenspitze ziehen, „runzliges Gesicht“, 5 Sekunden halten, entspannen („in eine saure Zitrone beißen“)
- Augen und Mund aufreißen, 5 Sekunden halten, entspannen (Löwengesicht)

10. Ganzer Körper

- Den ganzen Körper nochmal anspannen, 5 Sekunden halten, entspannen
- Augen schließen bzw. geschlossen halten, nachspüren
- Atme ganz entspannt. Wie fühlt sich dein Körper an? Ist ein Körperteil ganz besonders warm? Fühlt sich dein Körper schwer an?

Aktive Rücknahme

- Balle deine Hände zu Fäusten.
- Spanne deinen ganzen Körper an.
- Vertiefe deinen Atem.
- Öffne deine Augen.
- Stehe auf und strecke dich.

VI. ATEMÜBUNGEN

WAS SIND ATEMÜBUNGEN?

Bei allen Atemübungen geht es darum, durch den gesteuert in Fluss gebrachten Atem gezielt auf den Organismus einzuwirken. Oberste Aufgabe aller Übungen ist es, sich auf den eigenen Atem einzulassen, ihm nachzuforschen und zu folgen (vgl. UK NRW 2015: 24). Die bewusste Beeinflussung des Atems ist neben den Asanas ein Bestandteil des Yogaweges und wird dort als Pranayama bezeichnet. Der Atem ist eine Brücke zwischen Körper und Geist, weil er sowohl unbewusst durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird als auch bewusst kontrolliert werden kann. In den klassischen Yogatexten war die Atempraxis weitaus bedeutender als die Körperhaltungen, heutzutage ist jedoch den Wenigsten bewusst, welche positiven Auswirkungen ein gezielter Einsatz des Atems haben kann. Im Yoga wird Pranayama angewandt, um den Energiefluss im Körper auszugleichen, den Geist zu beruhigen und achtsam im Hier und Jetzt zu sein. Das Wort „Prana“ bezeichnet die Lebensenergie, die alles durchfließt, und ist zugleich das Wort für Atmung. In der Yogaphilosophie ist beides untrennbar verbunden. Atemübungen können heilend wirken und ineffiziente Atmung ausgleichen, die durch Stress und schlechte Körperhaltung entsteht. Wenn der Atem kontrolliert wird, hat dies zugleich Auswirkungen auf Geist und Nervensystem. Im Yoga gibt es zahlreiche Atemtechniken, mit denen verschiedene Effekte erzielt werden können. Je nach Ausführung wirken sie beispielsweise beruhigend, ausgleichend, anregend oder wach machend (vgl. Swanson 2019: 32f.).

WIRKUNG BEI KINDERN

- Konzentration auf den Atem führt zu bewusster Wahrnehmung im „Hier und Jetzt“ und unterbindet dadurch Grübeln und Sorgengedanken
- Training der Atemmuskulatur
- Entgegenwirken einer flachen, schnellen und unregelmäßigen Atmung, welche häufig durch Stress und Anspannung entsteht
- Gezieltes Einwirken auf das Nervensystem und dadurch Entspannung des Geistes
- Positiver Einfluss auf Emotionen, indem eine „Kohärenz“ (= Harmonie von Atem, Herz- und Gehirnaktivität) entsteht
- Erleichterter Umgang mit Stresssituationen durch das Beibehalten eines gleichmäßigen und tiefen Atemrhythmus, dadurch ggf. auch Vermeidung von Panikattacken etc.
- Verbesserte Sauerstoffzufuhr zum Gehirn, dadurch gesteigertes Konzentrationsvermögen

DURCHFÜHRUNGSHINWEISE

- Der Atem kann sehr große Energien freisetzen und auf körperlicher und seelischer Ebene vieles bewirken. Daher sollten Atemübungen verantwortungsvoll eingesetzt werden. Nicht alle Übungen sind für Kinder gleichermaßen geeignet → stets aufmerksam beobachten, wie die Schülerinnen und Schüler auf verschiedene Techniken reagieren
- Allgemein sollten Atemübungen nie mechanisch durchgeführt werden, Aufmerksamkeit und Konzentration müssen immer im Mittelpunkt stehen und alle Übungen sollten sanft und behutsam angegangen werden
- Die Lernenden sollten die eigenen Grenzen nie überschreiten und bei der Ausführung stets entspannt sein
- Gutes Lüften des Klassenzimmers vor der Übung, da bei den Atemtechniken viel Luft geatmet und Sauerstoff verbraucht wird
- Möglichst lockere und bequeme Kleidung tragen, in welcher frei geatmet werden kann
- Atemübungen nach einer Essenspause vermeiden
- Vor der Übung etwas Flüssigkeit zu sich nehmen

ÜBUNGEN

Luftballon-Atmung

Wirkung: Beruhigend, entspannend, konzentrationssteigernd durch Versorgung des Körpers mit neuem Sauerstoff

Setze dich entspannt hin.

Lege deine Handflächen vor der Brust aufeinander.

Atme ein paar Mal tief und gleichmäßig ein und aus.

Nimm mit der nächsten Einatmung deine Arme weit auseinander, als würdest du einen riesengroßen Luftballon aufblasen.

Denke dabei: Meine Lunge wird ganz groß und ich nehme viel frische Luft auf.

Lasse mit dem Ausatmen deinen imaginären Luftballon wieder schrumpfen und führe die Hände wieder zusammen.

Denke dabei: Die verbrauchte Luft und alles, was ich nicht mehr brauche, lasse ich los.

—> Vorgang einige Male gemeinsam wiederholen



Gorilla-Atmung

Wirkung: Energetisierend, Lockerung der Atemwege

Setze dich entspannt hin.

Atme ein paar Mal tief und gleichmäßig ein und aus.

Atme tief ein und halte die Luft an.

Mache mit deinen Händen Fäuste und klopfe vorsichtig deinen Brustkorb ab.

Atme aus.

—> Vorgang einige Male gemeinsam wiederholen



Finger-Atmung

Wirkung: Beruhigend, konzentrationssteigernd

Setze dich entspannt hin.

Atme einige Male tief ein und aus.

Betrachte deine rechte Hand.

Beginne nun, mit der Einatmung mit dem Daumen den Zeigefinger nach oben zu fahren.

Führe ausatmend den Daumen wieder entlang des Zeigefingers zurück.

(Gleicher Vorgang entlang des Mittelfingers, Ringfingers, kleinen Fingers – rechte und linke Hand)

—> Vorgang einige Male gemeinsam wiederholen



Bienen-Summen

Wirkung: Lockerung und bessere Durchblutung im Kopf, Nacken und Brustraum durch Vibration; Ruhe und Entspannung durch Lenkung der Wahrnehmung nach Innen

Setze dich entspannt und aufrecht hin.

Verschließe mit den Daumen deine Ohren, lege die Zeigefinger sanft auf deine Augen, die Mittelfingerkuppen seitlich an die Nasenflügel, die Ringfinger an die Oberlippe und die kleinen Finger auf die Unterlippe.

Atme einige Male tief und gleichmäßig ein und aus.

Beginne nun damit, während des Ausatmens wie eine Biene zu summen.

Beende die Übung nach einiger Zeit, wenn du merkst, dass deine Arme schwer werden.

Lege die Hände auf die Oberschenkel und spüre mit geschlossenen Augen nach.



Blubberblasen-Atmung

Wirkung: Veranschaulichung des Atems; Kinder lernen, tief zu atmen und ihr gesamtes Lungenvolumen zu nutzen; hoher Spaßfaktor

Hilfsmittel: Becher mit Wasser, Strohhalm

Vorbereitung: Jedes Kind erhält einen Wasserbecher und einen Strohhalm.

Stelle den Wasserbecher vor dir auf.

Setze dich ganz entspannt hin.

Atme einige Male tief ein und aus.

Atme nun so tief ein wie du kannst und blase die gesamte Luft durch den Strohhalm in das Wasser.

Beobachte die Wasserblasen.

—> Vorgang einige Male gemeinsam wiederholen



Quellenverzeichnis

- Badwal, W. (2019). Yoga. Die 108 wichtigsten Übungen und ihre ganzheitliche Wirkung. München: Knauer-Verlag.
- Bannenber, T. (2013). Yoga für Kinder. München: Graefe und Unzer Verlag.
- Bödeker, P. (2020). Yoga-Welten. Von <https://www.yoga-welten.de/yoga-uebungen/yoga-auf-dem-stuhl.htm>, am 10.03.2021 abgerufen
- Desikachar, T., & Cravens, R. (2011). Health, Healing, and Beyond. Yoga and the Living Tradition of T. Krishnamacharya. New York: Reprint Edition. Farrar, Straus & Giroux Inc.
- Geisselhart, R., & Hofmann, C. (2013). Stress ade. Die besten Entspannungstechniken. 6. Auflage: Haufe Verlag.
- Grasberger, D. D. (2015). Autogenes Training. Über 100 Anwendungen für Körper und Seele. München: Graefe und Unzer Verlag.
- Jayin, G. (2018). Meditation. Spiritualität. München: BookRix GmbH & Co. KG.
- Leonhardt, J. (2016). Stressmanagement. Mit weniger Druck mehr erreichen, SOS Techniken und Resilienz stärken. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Lorenz-Zapf, R. (19. November 2015). Kinder-Yoga. Anders als mit Erwachsenen. Von <https://www.yogaeasy.de/artikel/alles-ueber-kinderyoga-anders-als-mit-erwachsenen>, am 14.02.2021 abgerufen
- Marjanovic-Füreder, M. (2010). Yoga und seine psychischen Auswirkungen. Wien: Universität Wien.
- Nhat Hanh, T. (2019). Achtsamkeit mit Kindern. 5. Auflage. Stuttgart: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH.
- Nordrhein-Westfalen, U. N. (2015). Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele.
- Swanson, A. (2019). Yoga verstehen. Die Anatomie der Yoga-Haltungen. 1. Auflage. London: DK.
- Trökes, A. (2013). Die kleine Yoga Philosophie. Grundlagen und Übungspraxis verstehen. 6. Auflage. München: O. W. Barth.
- Trökes, A. (2015). Yoga easy. Von <https://www.yogaeas.de/artikel/bhramarin-das-bienensummen-mit-anleitung>, am 08.03.2021 abgerufen



Achtsamkeit an Grundschulen

Sehr geehrte/r Teilnehmer/in,

vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen und an der Umfrage zum Thema „Achtsamkeit im Schulunterricht“ teilnehmen.

Mein Name ist Sophie Ottner, ich studiere Grundschullehramt an der Universität Augsburg und bin ausgebildete Yogalehrerin.

Im Rahmen meiner Zulassungsarbeit untersuche ich, welche Vorteile der gezielte Einsatz verschiedener Achtsamkeitsmethoden (z.B. Yoga, Meditation, Autogenes Training ect.) im Unterricht hat. Durch die Umfrage möchte ich herausfinden, ob bzw. wie umfangreich verschiedene Methoden bisher im Unterricht angewendet werden und wo Entwicklungspotenziale bestehen. Auf Grundlage der Ergebnisse möchte ich ein Lehrerhandbuch zu entwickeln, welches verschiedene Methoden und Übungen vorstellt und bei der Gestaltung des Unterrichts zur Hilfe genommen werden kann.

Natürlich läuft der Unterricht aufgrund der aktuellen Situation momentan ganz anders ab. Ich bitte Sie daher, von „normalen Umständen“ auszugehen, die hoffentlich bald wieder der Fall sein werden!

Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass die in der Umfrage erhobenen Daten in anonymisierter Form gespeichert und im Rahmen der Zulassungsarbeit verwendet werden.

Die Bearbeitungszeit beträgt maximal 10 Minuten.

Vielen Dank!

1. Welches Geschlecht haben Sie?

SD01

- weiblich
 männlich
 divers

2. Wie alt sind Sie?

SD02

Ich bin Jahre**3. An welcher Schule unterrichten Sie?**

UL11

- Staatliche Grundschule
 Montessorischule
 Waldorfschule

Andere:

4. Welche Klassenstufe unterrichten Sie überwiegend?

UL01

- 1
 2
 3
 4

5. Sind Sie aktuell Klassenlehrer/in?

UL05

- Ja
 Nein

6. Unterrichten Sie (auch) das Schulfach Sport?

UL06

- Ja
 Nein
 Nur in Ausnahmefällen

7. Was verstehen Sie unter dem Begriff „Achtsamkeit“?

UL02

8. Mit welchen Achtsamkeitsübungen haben Sie persönlich außerhalb des Unterrichts bereits Erfahrung gemacht?

UL08

	nie	selten	gelegentlich	häufig	regelmäßig
Yoga	<input type="radio"/>				
Traum-/Fantasiereisen	<input type="radio"/>				
Meditation (stilles Sitzen)	<input type="radio"/>				
Atemübungen	<input type="radio"/>				
Progressive Muskelentspannung	<input type="radio"/>				
Autogenes Training	<input type="radio"/>				

9. Befürworten Sie grundsätzlich die Anwendung von Achtsamkeitsmethoden im Unterricht?

UL07

- Ja
 Nein

10. Wie würden Sie ihr generelles Wissen zu Achtsamkeitsmethoden mit Kindern im Unterricht einschätzen?

UL09

- Sehr gut
 Gut
 Mittel
 Schlecht
 Sehr schlecht

11. Sind Sie grundsätzlich an Informationsmaterial zu Achtsamkeitsmethoden mit Kindern im Unterricht interessiert?

UL10

- Ja
 Nein

UL04

12. Wenden Sie eine oder mehrere der genannten Achtsamkeitsmethoden in Ihrem Unterricht an?

Fantasie-/Traumreise, Yoga, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation (stilles Sitzen)

- Regelmäßig
- Gelegentlich
- Selten
- Nie

3 aktive(r) Filter**Filter UL04/F1**

Wenn eine der folgenden Antwortoption(en) ausgewählt wurde: **1, 2**
Dann Seite(n) **jump2** des Fragebogens anzeigen (sonst ausblenden)

Filter UL04/F2

Wenn eine der folgenden Antwortoption(en) ausgewählt wurde: **3**
Dann Seite(n) **SE** des Fragebogens anzeigen (sonst ausblenden)

Filter UL04/F3

Wenn eine der folgenden Antwortoption(en) ausgewählt wurde: **4**
Dann Seite(n) **NO** des Fragebogens anzeigen (sonst ausblenden)

Seite 04

SE

13. Warum wenden Sie die genannten Achtsamkeitsübungen nur selten in Ihrem Unterricht an?

FJ01

- Fehlendes Wissen über die Methoden
- Mangel an Zeit
- Ich konnte keine positiven Auswirkungen dadurch feststellen
- Trifft bei SchülerInnen nicht auf Akzeptanz
- Andere Übungen sind hilfreicher

 Sonstiges:**14. Angenommen, Ihre Klasse ist sehr unruhig und die Konzentration der SchülerInnen lässt stark nach. Was tun Sie?**

FJ02

15. Warum wenden Sie keine der genannten Achtsamkeitsmethoden in Ihrem Unterricht an?

NO01

- Fehlendes Wissen über die Methoden
- Mangel an Zeit
- Ich konnte keine positiven Auswirkungen dadurch feststellen
- Trifft bei SchülerInnen nicht auf Akzeptanz
- Ich erziele mit anderen Methoden bessere Ergebnisse

Sonstiges:

16. Angenommen, Ihre Klasse ist sehr unruhig und die Konzentration der SchülerInnen lässt stark nach. Was tun Sie?

NO02

17. Welche Methoden wenden Sie in Ihrem Unterricht wie häufig an?

JA03

	nie	selten	gelegentlich	häufig	regelmäßig
Yoga	<input type="radio"/>				
Traum-/Fantasiereisen	<input type="radio"/>				
Meditation (stilles Sitzen)	<input type="radio"/>				
Atemübungen	<input type="radio"/>				
Progressive Muskelentspannung	<input type="radio"/>				
Autogenes Training	<input type="radio"/>				

18. Wann führen Sie Achtsamkeitsübungen mit den SchülerInnen durch?

JA01

- Zum Schulbeginn
- Zwischen den Schulstunden
- Vor einer Probe oder anstrengenden Aufgabe
- Nach einer Probe oder anstrengenden Aufgabe
- Im Sportunterricht
- Wenn ich merke, dass die SchülerInnen unkonzentriert sind
- Als Belohnung

 Sonstiges:**19. Welche positiven Auswirkungen können Sie nach der Durchführung einer Achtsamkeitsübung bei den Kindern feststellen?**

JA02

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Gestaltung des Lehrerhandbuchs:

AB03

20. Wie ausführlich sollten die einzelnen Achtsamkeitsmethoden im Handbuch beschrieben werden?

AB08

1 = gar nicht

2 = ein wenig

3 = durchschnittlich

4 = ausführlich

5 = sehr ausführlich

	1	2	3	4	5
Yoga	<input type="radio"/>				
Traum-/Fantasiereisen	<input type="radio"/>				
Meditation (stilles Sitzen)	<input type="radio"/>				
Atemübungen	<input type="radio"/>				
Progressive Muskelentspannung	<input type="radio"/>				
Autogenes Training	<input type="radio"/>				

21. Welche Materialien stehen Ihnen im Klassenzimmer zur Verfügung?

AB06

CD-Player

Sportmatten

Kissen

Decken

Augensäckchen/Sandsäckchen

Klangschale

Sonstiges:

22. Welche Materialien stehen Ihnen in der Turnhalle zur Verfügung?

AB07

CD-Player

Sportmatten

Kissen

Decken

Augensäckchen/Sandsäckchen

Klangschale

Sonstiges:

AB04

23. Für welche Zeitspanne wünschen Sie sich Übungen im Lehrerhandbuch?

Mehrfachauswahl möglich

- 5-10 Minuten
- 10-20 Minuten
- 20-30 Minuten
- 30-45 Minuten
- mehr als eine Schulstunde

24. Für welche Umgebung sollten die Übungen primär ausgelegt sein?

AB05

- Für das Klassenzimmer
- Für die Turnhalle
- Für den Pausenhof

Seite 08**25. Wie könnte Achtsamkeit im Unterricht Ihrer Meinung nach gefördert werden?**

AB01

- Fortbildungen
- Aufnahme von Achtsamkeit in das Schulprogramm
- Zugang zu Informationsmaterial (Bücher, Filme etc.)
- Unterstützung durch die Schulleitung
- Eigeninitiative/Selbststudium

 Sonstiges:

Letzte Seite**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Transkript des Experteninterviews

Transkriptionskopf

Audioaufnahme	Zoom-Interview mit Claudia Halbedel
Aufnahme und Transkripterstellung	Sophie Ottner

Informationen zum Interview

Das Interview wurde im Rahmen der Zulassungsarbeit „Achtsamkeit an Schulen – Entwicklung eines Handbuchs für Lehrkräfte“ durchgeführt. Es fand am 25.02.2021 in Form eines Zoom-Interviews mit der (Kinder-)Yogalehrerin

Sprechsiglen

CH	Claudia Halbedel
SO	Sophie Ottner

Informationen zur Aufnahme

Datum/Zeit	25.02.2021 13:30-14:08 Uhr
Ort	Augsburg/Kaufbeuren – Videokonferenz- raumsystem „Zoom“
Dauer	33:05 Minuten

Legende

Turninterne Pausen

(.) Mikropause bis zu 0,2 Sek.

(-) kurze Pause zwischen 0,2-0.5 Sek.

(--) mittlere Pause zwischen 0.5-0,8 Sek.

(---) lange Pause zwischen 0,8-1.0 Sek.

(2.0 sek..) für 2 Sekunden (Zahl in Klammer) oder (3.0 min.) für 3 Minuten

Verschleifungen zwischen Wortgrenzen

Beispiel: und_äh

Nonverbale und paraverbale Handlungen und Ereignisse

(()) Beispiel: ((schnieft)); ((seufzt)); ((hustet, 10 sek..))

/hm/ /ähm/ /mhm/ : als bejahendes nicken

Unverständliche Stellen in einfache runde Klammern

(unverständlich)

(unverständliches wort) bei einzelnen Wörtern

(unverständlich, 3 Sek..) mit Angabe der Dauer

Schwerverständliche Stellen in einfache runde Klammern

(solche) nicht sicher rekonstruierbarer Wortlaut

(welche/solche) mögliche Alternativen zwischen denen nicht sicher entschieden werden kann

Markantes Ein- und Ausatmen: (je nach Dauer verzeichnen)

°h/h° (0,2-0.5 Sek.)

°hh/hh° (0.5-0,8 Sek.)

°hhh/hhh° (0,8-1.0 Sek.) ((atmet 2 Sek.. aus)) bei längerer Dauer in doppelten runden Klammern

Dehnungen

so: oder gekannt:t -> je nach Ausprägung ah:: wie:::

Lachen

hahaha; hehe; hihi oder

<<lachend> so:> oder ((lacht))

lachendes Sprechen in Form eines interpretierenden Kommentars ggf. mit Angabe der Dauer <<flüsternd> so:>

Transkription des Interviews

001	SO	okay (.) jetzt sollte es passen (.) okay (.) perfekt (.) ja dann (-) vielleicht stellst du dich einfach kurz vor (-) was du bis jetzt schon gemacht hast im bereich yoga und wie so dein weg aussieht oder sah #00:00:15#
002	CH	Wie mein weg aussieht (-) okay (.) da muss ich in den daten zurückgehen (-) also mein name ist claudia halbedel (.) das weißt du ja (-) /ähm/ (.) ich bin jetzt in der zwischenzeit 50 jahre alt (-) /ähm/ (-) übe yoga seit 20 jahren ungefähr (.) ja so mit 30 hab ich angefangen (-) /ähm/ (-) puh (.) was weiß ich (-) mit 33 ne yogaausbildung gemacht (-) ungefähr (-) um den zeitraum rum (--) genau (.) also ich unterrichte schon ne weile jetzt (-) hab aber in erster linie eine ausbildung /ähm/ zuerst gemacht als bikram yogalehrerin (.) ich weiß nicht ob des dir was sagt (.) des is also hot yoga (-) /ähm/ weil ich hab ne zeitlang in australien gelebt und da war des sehr sehr aktuell und /ähm/ des hat mir gut gefallen weil des mich mental sehr gestärkt hat und (-) weil ich gemerkt hab (.) des is ne schöne fordernde art /ähm/ den körper zu beanspruchen (.) also ich fand des sehr toll und hab des dann auch hier in münchen unterrichtet (-) hab aber auch gemerkt dass ich dann nochmal was zusätzlich machen möchte weil mir einfach die philosophie und des alles noch n bisschen gefehlt hat (-) des wollt ich /ähm/ hinterfragen alles und hab ne ausbildung gemacht am yogainstitut in münchen (-) und hab dort erstmal ne ausbildung gemacht als yogalehrerin mit ärztlichem hintergrund sozusagen (.) geprüftes ärztliches /ähm/ attest (-) und dann hab ich noch drauf aufgebaut (.) und hab des erweitert (.) also alles am institut dort (--) dort

		<p>am institut hab ich auch die kinderyogalehrerausbildung gemacht beim thomas wannenberg (.) /ähm/ der schreibt auch diverse kinderyogabücher für graefe und unzer (-) /ähm/ findet man auch (.) und ja (--) hab dann ziemlich schnell angefangen /ähm/ des zu unterrichten (-) also kinder auch ziemlich schnell mit dem hot yoga und irgendwann kam das basic (-) wie ich es nenne basic (-) hinzu (--) weil dann ist das so ein überbegriff (-) da können sich die meisten (-) mit den ganzen traditionen kennen sich die meisten nicht aus (.) ich sag immer basic yoga (.) da denken sich die meisten (.) ah des kann ich auch (.) also des ist bei mir basic yoga im endeffekt (.) ja und hab dann ziemlich lang in münchen unterrichtet bis die fahrerei mir zu viel geworden ist und hab halt hier meine eigenen räume (.) hab hier ein studio zuhause (.) und wie gesagt seit vielen (-) ja was heißt vielen jahren (.) ich glaub drei jahre oder sinds schon vier jahre unterrichte ich jetzt halt auch immer wieder mal für die stadt kaufbeuren (-) da ist jetzt die gesunde kommune draus geworden (-) und so füllt sich das halt (-) und mach halt mal das und mach halt mal das (--) genau (-) so (-) des is grundsätzlich so des (--) grundüberblick #00:03:03#</p>
03	SO	<p>Oh ja ganz schön lang dann auf jeden fall schon (-) 20 Jahre ist auf jeden fall ne zeit ((lacht)) #00:03:09#</p>
04	CH	<p>Ja (-) genau (.) immer wieder halt gefüllt (-) mit zwischenausbildung (.) hab dann auch mal (unverständlich) kempton (.) hab ich auch eine yin yoga lehrer ausbildung gemacht (.) also yin yoga (.) aber des unterrichte ich nicht nur (.) des lass ich einfließen ab und zu mal (.) aber des nehm ich immer so in die jahreszeit mit (.) nur yin yoga unterrichten wär mir jetzt zu (.) zu wenig (-) ne also (.) es ist n schöner baustein (.) und wie gesagt kinderyoga (.) auch des (.) aber auch die teenies nehm ich da mit rein also des ist ja schon des zwischending (-) zwischen kindern und erwachsenen musst du wieder anders dann mit den teenies umgehen (-) da hab ich auch immer so n paar fortbildungen halt gemacht (-) aber so des zähl ich jetzt nicht mir rein alles (-) genau #00:03:48#</p>
005	SO	<p>Ja (-) spannend (-) /ähm/ dann wär die nächste frage (-) was hältst du generell von yoga beziehungsweise achtsamkeitsmethoden in der schule (-) also findest du das wichtig und wenn ja (.) warum? #00:04:03#</p>
006	CH	<p>Ja (-) finde ich sehr sehr wichtig (-) wie gsagt wenn man mit indischen lehrern redet (.) mit yogalehrern (.) die sagen ja des ist bei uns schon</p>

		<p>lange ein stück unterrichtsgut (.) des weiterzugeben an die kinder (-) dementsprechend empfinde ich des ganz genauso zu sagen (.) ja (.) des is eigentlich n baustein der genauso wichtig ist wie deutsch und geschichte oder musik lernen (-) mit dem körper achtsam umzugehen (.) und ich denke mal (.) dass es in zeiten wie diesen nochmal viel viel wichtiger wird weil die kinder einfach ihr gespür für sich selber komplett verlieren (--)</p> <p>ich hab so n bisschen heute mal drüber nachgedacht wie des bei mir war als kind (.) wir sind viel rausgegangen (.) wir haben experimentiert (.) wir haben gespielt (.) wir haben unsere sinne viel mehr benutzt (-) die kinder heutzutage tun des nicht mehr so in dem /ähm/ sinne (-) man sieht sie kaum draußen (-) die sitzen alle vor ihren computern (.) oder weißt ja selber wie das ist (.) in diesen zeiten muss man online auch noch lernen (.) /ähm/ den bezug zu sich selber und auch zum körper jetzt nicht nur das mentale sondern auch das körperliche das finde ich unglaublich wichtig (.) also das sollte gestärkt werden (.) vor allem weil die eltern das mitunter überhaupt nicht mehr tun (.) also des ist manchmal erschreckend wie wenig eltern des interessiert was ihre kinder machen #00:05:22#</p>
007	SO	Ja (--)
008	CH	<p>Total (--)</p> <p>und des merkt man halt jetzt hier (.) viele können ihre kinder auch gar nicht unterstützen im homeoffice (.) manchen ist es auch wurscht (-) ich wills jetzt nicht übern kamm scheren aber (-) also (.) es is manchmal sehr traurig (-) also da müssen die lehrer schon wahnsinnig viel tun und da entgegenwirken (-) und so achtsamkeitspraxis fänd ich ganz ganz wichtig #00:05:43#</p>
009	SO	<p>Ja (--)</p> <p>auf jeden fall (-) gerade (-) seh ich auch so durch die digitalisierung und (--)</p> <p>einfach dieses (-) dass die kinder nicht mehr rausgehen und spielen und sich mit ihrem eigenen körper beschäftigen (--)</p> <p>ist echt wahnsinn #00:05:58#</p>
010	CH	<p>Genau (-) des erfahren (-) auf n baum klettern (-) tasten (-) sich in der wiese (.) rumrollen (-) also ich hab überlegt (.) man hat so viele dinge gemacht wo man auch mit dem körper (.) natürlich spürbar gemacht hat (--)</p> <p>purzelbäume (-) die kinder können heutzutage keine purzelbäume mehr (-) weißt all diese dinge die (.) /ähm/ wo ich manchmal denk wenn kinder ins yoga kommen (.) des setz ich eigentlich voraus dass die des können (.) manche können des gar nicht (.) also des ist dann schon er-</p>

		schreckend (.) das muss ich sagen (---) aber du sprichst wahrscheinlich auch des mentale an (.) dass sie sich vielleicht auch besser konzentrieren können im unterricht und so (-) des kommt schon damit zusammen (-) aber des ist schon auch wieder ein prozess (.) weil am anfang tun sie es nicht gleich (.) weil die müssen sich da erstmal auseinandersetzen und die können sich nicht gleich fokussieren (.) des braucht also schon ne lange zeit und n bisschen einfühlungsvermögen (.) vielleicht auch die richtigen techniken die ihnen spaß machen (.) dass sie dann auch bereit sind das dann zu tun #00:06:55#
011	SO	Mhm (bejahend) (-) also meinst du jetzt zum beispiel durch /ähm/ so achtsamkeitsmethoden die mehr in die meditationsrichtung gehen (-) dass sie sich erstmal dann darauf einlassen können (-) oder (-) wie hast du das genau gemeint? #00:07:11#
012	CH	Ja (.) also ich sprech jetzt nur mal n beispiel an (.) ich hab mal ne zeit lang an der adalbert-stifter-schule in neugablonz unterrichtet (-) das waren grundschul Kinder (.) ganz ganz schwierige grundschul Kinder weil die adalbert-stifter-schule ist nicht sehr leicht (.) da ist viel (-) /ähm/ migration da drin (.) also des ist alles gemischt (.) und normalerweise hab ich (.) also (.) ein zwei Kinder die in einer gruppe stören (.) lass es zehn zwölf Kinder sein (.) und da war das verhältnis genau andersrum (.) also zehn Kinder haben gestört (-) nur dass du mal so des verhältnis siehst von früher zu heute (-) und um die in die achtsamkeit zu bringen muss man sich was ausdenken (.) wie eine (-) lass es eine fantasievolle geschichte sein (.) wo die Kinder sich drauf einlassen können (-) du kannst denen nicht erzählen leg dich jetzt einfach hin leg die hände auf den bauch und atme (.) also man muss irgendwas (.) oder du musst ihnen einen schönen gegenstand geben (.) den sie sich hinlegen (.) den sie als wertvoll betrachten (.) oder es muss fast in ein spiel manchmal gebettet sein oder in irgendwas besonderes (.) oder lass es bunte tücher sein die sie sich über den kopf legen oder dass es irgendetwas ist das sie erstmal da heranbringt (-) also das mein ich damit (.) oder über irgendein wahrnehmungsspiel (.) aber es muss eigentlich fast immer erstmal ein spiel sein damit sie merken (.) aha des macht mir spaß (.) du kannst die Kinder nicht hinsetzen auf deine matze (.) so und jetzt schließt mal die augen (.) und konzentriert euch auf euren atem (.) also das funktioniert nicht #00:08:40#

013	SO	Ja genau (lacht) #00:08:41#
014	CH	Dann augen auf (-) dann ärger ich meine nachbarn (-) oder (.) also du musst schon wirklich sehr trickreich sein (.) du musst trickreich sein tatsächlich (-) um die bei der stange zu halten (-) ja #00:08:52#
015	SO	Mhm (zustimmend) (-) damit hast du jetzt auch eigentlich schon so die nächste frage beantwortet (.) wie du die kinder erstmal so da ranführst (.) dass sie sich dann auch drauf einlassen können (-) beziehungsweise wie du auch mit störkindern sag ich jetzt mal umgehst (.) weil grade in der schulklasse gibts die kinder ja immer die sich überhaupt nicht auf sowas einlassen können /ähm/ (-) funktioniert das dann auch so dass du sagst (.) ja jetzt dürft ihr erstmal spielen und machen die dann auch mit (.) oder hattest du schon mal so nen fall wo sich ein kind wirklich total quergestellt hat und alle gestört hat und was machst du dann in so einem fall? #00:09:29#
016	CH	Ja (-) also adalbert-stifter ist des beste beispiel nach diesen erfahrungen in dieser schule hab ich dann für mich im letzten jahr gesagt (.) ich hör jetzt auf mit kinderyoga (.) tatsächlich (.) ich machs jetzt auch schon zwanzig jahre (.) ich bin jetzt auch /ähm/ für mich zu alt dass ich jetzt nochmal spring wie der frosch (.) weil du machst ja auch all diese dinge aktiv mit (-) du hupfst und bist (unverständlich) und machst den schmetterling und (.) des muss dann auch passen (.) also des passt nicht mehr ganz zu mir aber ich hab des da einfach noch gemacht weil ich mir gedacht hab die kinder brauchen da einfach auch ne chance /ähm/ und du musst kinder die sehr sehr stören (-) die musst du eigentlich mehr einbinden als dass du sagst du setzt dich jetzt an die seite weil du störst und du darfst nicht mitmachen (.) des ist eigentlich fast der verkehrte weg (.) du musst eigentlich eher sagen (.) ach mensch das machst du aber gut (.) du mach des doch mal vor (.) dass die sich eher nochmal wichtiger fühlen (.) und dann bindest du sie manchmal besser ein als wenn du sie einfach ins eck setzt wo sie wieder einfach (.) des werden sie ja ganz oft (.) als störfaktor irgendwo hingesezt weil sie sind immer die störenden kinder (-) und wenn du sie dann eigentlich mehr einbindest dann funktioniert es meiner erfahrung nach besser (-) aber es ist wirklich (-) du musst dir am anfang gut ausdenken (.) was machst du für geschichten (.) aber kinderyoga bietet sich ja dafür an (-) du hast ja einen wahnsinnigen raum von /ähm/ yogaübungen die du mit geschichten un-

		<p>termalen kannst (.) wo du hilfsmittel dazupacken kannst (-) ich hab dann auch immer tiere dabei (.) weißt du (.) und dann erzählen wir ne geschichte (.) jedes kind nimmt sich ein tier raus und dann macht man die übung und dann erzählt man eine geschichte (.) wo die kinder auch mehr machen wollen dann (.) dann bindest du die mehr ein (.) solche dinge zum beispiel (.) du brauchst aber fast immer n bisschen hilfsmittel zu jedem thema (.) also du kannst auch was übers weltall machen oder wenn du ne jungenkasse hast dann machst du irgendwie yoga mit fußball und (.) also /ähm/ es gibt da unendlich dinge und im normalfall klappt des immer hervorragend (.) also des klappt super gut (.) aber wenn du natürlich ne klasse hast wo ne verbundenheit mit zehn störenfrieden ist (.) die dann rauszubringen aus diesem klamauk des ist (.) des ist taff (-) also da müsstest fast die gruppen dann kleiner machen (.) also ich würde dann vorschlagen (.) nimm einfach nur fünf kinder anstatt zehn und beginne so (.) also ich würde gruppen dann eher teilen #00:12:01#</p>
017	SO	<p>Mhm (bejahend) (.) ist natürlich dann auch die frage wie man das in der schule dann umsetzen kann als klassenlehrerIn aber #00:12:09#</p>
018	CH	<p>Ja das kannst du hier nicht (-) aber gut (.) in ner klasse (-) du machst ja wenn dann (-) bindest du das ja vielleicht für zehn minuten ein (.) also dass die (.) oder die meditation (.) dass die sich hinsetzen (.) auf dem stuhl kann man ja auch viele yogapositionen machen (.) da wirst du die gut einbinden für zehn minuten hast du ganz locker ne aufmerksamkeitsspanne von denen (.) aber wenn du des für ne stunde machst (-) das ist (.) das ist dann schon knackig die da dran zu halten (.) aber so für zehn fünfzehn minuten (-) dass du sagst (-) mach ma was (.) auch mit dem stuhl oder so (.) das geht wunderbar (.) also das ist überhaupt nicht das thema #00:12:46#</p>
019	SO	<p>Also würdest du auch sagen dass sich kürzere zeitspannen auf jeden fall auch anbieten und des muss jetzt nicht ne ganze stunde oder so sein #00:12:53#</p>
020	CH	<p>Ja (.) definitiv (.) definitiv (.) ja also (-) /ähm/ (.) ich hab dann /ähm/ sogar n übergang dazu gemacht auch nur ne dreiviertelstunde zu machen (-) dass du n bewegungsspiel hast die ersten zehn fünfzehn minuten (.) dass du dann in deine yogahaltungen gehst (.) die dauern dann vielleicht so zwanzig minuten (.) und dass du dann eine endentspannung hast mit irgendwas /ähm/ oder ne tolle atemtechnik (-) man kann ja auch wirklich</p>

		(.) atemtechniken machen ohne sich hinzulegen auch ne atemtechnik wo man sagt (.) man befüllt sich n becher mit wasser und dann /ähm/ lässt man mit nem strohalm die kinder da reinatmen und des blubbern lassen dass man dann ausatmet (-) also des muss ja nicht immer ne atmung sein (.) weist was ich mein (.) dass man sitzt und nur die hände auf dem bauch hat (.) oder man legt die hände auf den kopf und macht bienensummen (.) also (.) und dann bist du da gut gefüllt (-) also (---) aber selbst in der klasse also ich hab schon festgestellt diese zehn fünfzehn minuten wenn du nur so ne kurze einheit hast (.) dass die kinder sich einfach mal nur kurz rausbewegen aus ihrem (.) aus ihrer starre (.) aus ihrem sitz (.) und wenns nur über mobilisation ist und mal mit nem stuhl nen hund machen oder so (-) also solche geschichten kannst du ganz leicht machen (.) und dann sind die auch schon wieder fokussiert (---) lass die nen herabschauenden hund machen mit dem stuhl wo der kopf nach unten geht (.) dann dann fördert das ja auch die konzentration (.) das muss jetzt nicht ne progressive muskelentspannung sein oder was weiß ich (.) weißt was ich mein? #00:14:23#
021	SO	Ja (-) ja total #00:14:24#
022	CH	Ja (-) also besser zehn minuten als gar nichts meiner meinung nach #0014:31#
023	SO	Ja (-) voll (.) find ich auch (-) vor allem ist es auch schwierig im unterricht immer ne ganze schulstunde dafür zu investieren /ähm/ die zeit hat man als lehrerin oder lehrer ja oft gar nicht (-) also seh ich auf jeden fall genauso (.) aber ich wollte jetzt nochmal deine meinung dazu hören (.) aber ist gut dass du das auch so siehst (---) /ähm/ eigentlich die nächste frage hast du auch schon beantwortet (-) ich wollte mal wissen wie du so grundlegend deine yogastunde aufbaust aber du hast ja schon gesagt dass du meistens so mit nem spiel sie heranföhrt (.) dann die yogahaltungen machst und dann noch so ne endentspannung (-) oder ist des jetzt sehr unterschiedlich von yogastunde zu yogastunde? #00:15:10#
024	CH	Ne also ich hab schon gemerkt dass zum abschalten des gut ist wenn sie erstmal in bewegung sind (.) also ich mach erstmal wirklich n bewegungsspiel /ähm/ da gibt's unendlich viele möglichkeiten wo du yogahaltungen auch schon mit einbinden kannst in solche spiele (.) oder lass es dieses klassische einfriern sein was man vom kindergeburtstag noch kenn (.) die musik stoppt (.) du frierst ein (.) und dann ham ma n paar

		<p>yogahaltungen da müssen die ganz schnell reingehen und dann stehen die wie n baum oder wie n adler oder solche geschichten (-) also da gibts unendlich viele möglichkeiten und wenn die des zehn minuten viertelstunde gemacht haben dann sind die schon (-) bissl ausgepauert (.) also n bisschen ruhiger (-) gut mit den teenies machst du jetzt (.) also wie wollen des auch immer noch witzigerweise (.) die bewegungsspiele machen (.) aber mit denen kannst du jetzt auch schon sonnengrüße machen (.) /ähm/ also da gibt's wirklich tolle geschichten (-) mit denen machst du dann sowas aktives und dann ist schon mal so die erste luft draußen (.) weißt so (-) und dann setzt man sich auch gerne mal hin (.) und dann kann man sagen (.) okay was ist jetzt heute aufbau einer stunde (-) da kannst du dir auch n thema machen (.) das kann irgendwas über die jahreszeiten sein (.) oder bei den größeren kanns wirklich schon sein (-) ach heute gucken wir uns mal unsere starken beine an (.) wir machen nur bein thematik oder arme (.) oder so bewegungs oder so herkulesarme (-) ganz wichtig (.) oder irgendwie sowas (.) da da kannst du unendlich viele möglichkeiten finden also das ist unerschöpflich eigentlich (-) und dann kannst du variieren zum schluss nochmal (-) also ich mach zum beispiel auch sehr gerne massagen mit den kindern (--)</p> <p>gut geht jetzt nicht so gut momentan (lacht) (-) (unverständlich) igelballmassagen (.) hinspüren (.) auslockern (.) mit den händen rangehen an den partner (.) also die kinder lieben das mit dem partner zusammen zu üben (-) also (--)</p> <p>und wenns mal gar nicht geht dann erzähl ich denen irgendeine tolle geschichte und dann hat man halt irgendwelche klanggeschichten noch (.) weißt oder ne klangschale ist super (.) ausklingen lassen (.) auf den bauch legen auf den rücken legen auf die füße legen (.) des finden die mega (.) also solche geschichten (.) klangschale (.) wenn du kinder ruhig machen willst dann nimmst ne klangschale (.) und dann lauschen die (.) oder wenn se selber anschlagen dürfen (.) da wirds wildeste kind (.) setzt sich da hin weils dass unbedingt machen will (.) ja solche geschichten des (.) des hilft unwahrscheinlich gut #00:17:35#</p>
025	SO	<p>Ja das kenn ich auch noch aus meiner schulzeit (.) das fand ich auch immer ganz toll (lacht) #00:17:40#</p>
026	CH	<p>Ja des hilft immer noch (-) oder so ne zimbel oder so (.) weist des so diesen (.) diesen ton finden (.) da sind se dann auf einmal ganz behutsam und ganz achtsam und genau (.) also des sind so die werkzeuge</p>

		von denen die sprechen (.) die kann man dann einfach nutzen #00:17:55#
027	SO	Ja (.) /ähm/ wie machst du des denn mit den haltungen (.) weil du jetzt gesagt hast zum beispiel dieses spiel wo sie dann einfrieren sollen (.) erklärst du ihnen dann vorab schon recht genau (.) wie jetzt auch im erwachsenenyoga (.) wie sie die haltung machen sollen (.) oder sagst du einfach stellt euch hin wie ein baum und dann machen die einfach drauf los? #00:18:12#
028	CH	Stellt euch erstmal hin wie n baum (.) genau (.) /ähm/ gar nicht am anfang wenn die beginnen mit yoga (.) nicht zu viel erklären (.) des muss so und so und so sein (.) ich sag immer in der ersten stunde (.) schaut mal wie stellt ihr euch denn einen baum vor (.) die meisten stellen sich eh dann so hin (.) ja (.) du erklärst es grob wie es aussehen kann (.) auch kompliziertere haltungen (.) aber du fängst nicht an an denen rum-zudoktorn und zu korrigieren (-) oh des muss aber so und so sein (-) vergiss des (.) des machst du dann wenn die kinder älter werden und wenn sie ins jugendalter übergehen (.) am anfang (.) die lernen durch beobachten (.) und wie du es vormachst gucken sie es sich ab (.) aber nicht zu genau beschreiben sondern sie so auch wirklich (.) da gehts wieder in die fantasie (.) wie stellt ihr euch denn des vor (.) weil die yogalehrer haben ja nichts anderes gemacht (.) die haben sich des ja auch abgesehen von den tieren oder der natur (.) also sollt man doch die kinder des genauso (.) denk ich mal (.) finden lassen #00:19:16#
029	SO	Ja (.) also denkst du dann auch nicht dass /ähm/ (-) oder würdest du irgendwelche haltungen die man jetzt aus dem erwachsenenyoga kennt (.) also es gibt einige die man mit kindern jetzt vielleicht nicht machen sollte (.) aber meinst du dass es da vielleicht auch ein verletzungsrisiko gibt oder hattest du kinder die sich dann irgendwie mal blöd verletzt haben bei irgendeiner haltung? #00:19:35#
030	CH	Nein ich hatte das gottseidank noch nicht (-) aber du solltest halt auch tatsächlich so übungen wie (.) /ähm/ kopfstand oder solche geschichten /ähm/ die einfach noch zu massiv auf die wirbelsäule einwirken (.) die kannst du weglassen (-) auf der anderen seite ist es schon so dass die kinder normalerweise ne sehr schöne beweglichkeit haben und so dinge wie n schwan wo die füße hinten hochkommen und du dann mit den händen drangreifst (.) also das können die teilweise ohne sich zu verlet-

		zen (.) aber so wie n rad oder so (.) da hab ich schon manchmal kinder da sag ich (.) du gehst einfach in die schulterbrücke hoch (.) mach einfach deine brücke so und die anderen (.) gib ja so bewegliche mädels die drücken sich da hoch und plupp (.) dann stehen die da (-) des dürfen die schon (.) aber es gibt kinder die sagen dann oh des ist mir aber unangenehm und dann sag ich (.) ja dann machs einfach ganz anders (.) machs einfach so (---) ne nicht pushy sein (.) ne gar nicht #00:20:30#
031	SO	Ja denk ich auch (.) vor allem gerade jetzt wenn lehrkräfte das machen die vielleicht selber gar nicht so viel erfahrung haben wie du zum beispiel und nicht wissen wie sie das dann anleiten sollen (.) würde ich dann auch sagen (.) lieber einfach weglassen und dann auf der sicheren seite sein #00:20:48#
032	CH	Ja und die gängigen yogaübungen (.) also die du im klassischen kinderyoga findest (.) also da besteht eigentlich keine gefahr dass die sich da irgendwie verletzen (.) also (.) die angst hatte ich da eigentlich noch nie (-) ich hab dann eher angst wenn die kinder dann zu wild mal werden und sagen sie müssen sich jetzt unbedingt auf den kopf stellen oder /ähm/ ja mir machen ja manchmal so nen hund der (.) den ausschlagenden esel also wo die füße hinten nach oben gehen (.) da musst du halt aufpassen dass sie nicht ausversehen nen überschlag machen (.) is mir aber auch noch nie passiert (.) also da muss man halt einfach gucken und schauen was geht und was nicht (.) aber ich glaub zu viel angst darf man da nicht reinpacken #00:21:28#
033	SO	Ja denk ich auch #00:21:30#
034	CH	Und so ganz extreme geschichten auch so armbalancen oder so (.) des macht man ja mit den kindern nicht wirklich (.) vielleicht mal so ne krähe oder so (.) aber ansonsten solche geschichten (.) da ist die muskulatur auch noch zu schwach (.) also die würd ich jetzt nicht machen #00:21:46#
035	SO	Ja #00:21:47#
036	CH	Wenn du des grad ansprichst (.) oder so feuerfliege oder ja (--) also da gibts jetzt sachen die würd ich jetzt nicht machen unbedingt #00:21:55#
037	SO	Ja (--) aber gibt ja auch so genug andere übungen (lacht) #00:21:59#
038	CH	Tatsächlich (.) also du hast ein unglaubliches feld von yogaübungen (.)

		und (.) und (.) wenn die kinder dann auch mal was erfinden und sagen so und des ist jetzt die raupe (-) dann von mir aus (-) also dann ist des jetzt die raupe (-) also wir ham auch schon tiere erfunden (.) also ich hab auch schon mit gruppen wirklich auch neue yogakarten bemalt und wir ham uns da auch n maulwurf gemacht und also (.) warum denn nicht (.) ja also völlig egal (.) wer gibt des denn vor dass des irgendwie so starr sein muss? #00:22:29#
039	SO	Ja total (---) ja /ähm/ (-) die nächste frage hast du sogar auch schon eigentlich beantwortet (.) ich wollte nämlich wissen was du denn so für hilfsmittel verwendest aber du hast ja schon gesagt kuscheltiere und karten (.) hast du da hilfsmittel die du immer nimmst oder variierst du da auch manchmal? #00:22:48#
040	CH	Ich variier ich hab auch ganz (-) ähm naja ganz viele yogaspiele hab ich nicht aber ich hab einige yogaspiele die auf dem markt sind wie yogakarten oder ich hab so dieses klassische iyengar was du kennst (.) kennst du des (.) diesen klassischen holzturm mit den holzstäbchen wo man immer was rauszieht und wieder obendrauf legt #00:23:06#
041	SO	Ja #00:23:07#
042	CH	Und diesen turm den hab ich also beschrieben mit yogahaltungen also auf jedem blöckchen ist eine haltung und also wenn man das rausbekommt dann üben wir die haltung miteinander (.) und des ist au immer spannend (.) also spiele sind immer schön (.) es gibt unendlich viele memorykarten in der zwischenzeit auch mit yoga haltungen also da hab ich (.) über karten hab ich auch massig (.) kannst du dir auch ausleihen wenn du willst (.) solche geschichten die kann man immer gut einsetzen und dann als hilfsmittel (.) wie gesagt igelball entspannung (-) so bunte chiffontücher (.) also weißt du diese bunten schönen /ähm/ sowas kann man nehmen (.) da kann man dann auch für die meditation die zusammenknüllen und dann zu blüten aufgehen lassen mit der atmung (-) also ohne hilfsmittel gehts eigentlich nicht (--) und auch am anfang also (.) des hab ich ganz vergessen zu sagen (.) also wenn wir beginnen mach ich schon immer ne kleine begrüßung und wir machen ganz kurz immer ne erzählrunde (-) also ich hab so nen erzählstein der immer da sein muss (.) also den fordern auch die teenies immer noch ein (.) und der geht reihum und jeder der den stein in der hand hat der darf erzählen (.) des ist ganz klar (.) damit er nicht unterbrochen wird von den anderen (.)

		<p>und da kannst du erzählen was du willst (.) ob dir was gutes passiert ist oder was schlechtes oder du erzählst was von der schule oder du gibst ihn weiter weil du gar nichts erzählen willst (.) und des fordern die auch immer ein (.) ich muss erzählen was war in meiner woche und dann hast du schon so das erste raus und dann gehts eigentlich weiter (.) also des hab ich auch (-) und ne kerze hab ich immer wieder /ähm/ stehen und auch am schluss du kannst auch in die kerze schauen als so meditation (.) des kennst du vielleicht (.) oder auf ne blume schauen /äh/ so ne visualisierung (-) also es gibt viele sachen aber da könnt ich bis morgen reden wahrscheinlich #00:24:58#</p>
043	SO	<p>(lacht) ja (.) aber auf jeden fall ist das ja schon mal ne gute auswahl (-) /ähm/ jetzt schau ich gerade mal (---) /ähm/ (3 Sek) ja eigentlich so den großteil hast du jetzt schon beantwortet (-) ich hab mir jetzt noch so die frage gestellt (-) lehrkräfte haben jetzt ja oft nicht so die ausbildung als yogalehrerin oder lehrer oder haben wahrscheinlich auch nicht alle erfahrung mit yoga oder achtsamkeitsmethoden (-) /ähm/ wie meinst du kann man des denen (-) also beziehungsweise (-) ich will ja in meiner arbeit das denen ein bisschen näher bringen indem ich auch so ein lehrerhandbuch erstell (.) und da dann so n bisschen erkläre worum es geht und was für übungen man machen kann mit kindern (-) und ich stell mir da jetzt die frage wie man am besten (-) beziehungsweise was denkst du ist da am wichtigsten mit reinzunehmen auch um so in kurzer zeit sag ich jetzt mal und ohne vorerfahrung /ähm/ des lehrkräften näher bringen zu können #00:26:06#</p>
044	CH	<p>°h/h° also natürlich ist es immer schön wenn sie zumindest ne ahnung haben /ähm/ was yoga ist (.) des wäre natürlich schon gut (.) aber selbst wenn se jetzt keine vorerfahrung haben (.) ich mein ich geh mal davon aus dass ein lehrer ein pädagoge /ähm/ dem kind was gutes tun will (.) also davon geh ich jetzt einfach aus (.) man hat ja diesen job nicht /ähm/ macht er ja normalerweise nicht sag ich jetzt /ähm/ weil er nur sein geld verdienen will sondern er fühlt sich ja irgendwo berufen kindern was beizubringen (-) und ich denk wenn man ne liebe zu den kindern hat dann kann des eigentlich jeder (-) ja auch ohne große erfahrung (.) und ich denk jeder lehrer kann sich mal auf ein bein stellen oder ich mein es wird sicherlich welche geben die sind total bewegungsmuffel (.) die können vielleicht net viel aber vielleicht können die dann im sitzen ne geschichte</p>

		<p>erzählen ne fantasiereise mit ner atmung wenn die sich nicht bewegen wollen (.) ich mein es muss ja nicht immer alles nur über bewegung sein (.) es kann ja eben auch sein dass der lehrer vorne ne blume hinstellt und sagt (.) mensch schaut euch die mal an und schließt die augen und dann guckt ihr mal was ihr für nen bild bekommt wenn ihr die augen /ähm/ dann geschlossen habt (.) also /äh/ er muss ja da keine verrenkungen machen (.) das ist immer der trugschluss (.) yoga hat ja nicht immer unbedingt was damit zu tun dass ich mich bewege das hat ja so viele andere aspekte yoga (.) ja (.) und ich denke da kann man das jedem lehrer schon beibringen (.) der kann sich ja dann was aussuchen ausm katalog sozusagen (.) mensch was könnt ich denn jetzt mit den kindern umsetzen (.) wenn ich jetzt nicht jemand bin der ((seufzt)) toll die arme heben kann oder so dann nehme ich mir halt was heraus wo ich sag okay das kann ich mir vorstellen das kann ich mit den kindern machen (.) oder gegen die hand pusten (---) also (-) ich glaub schon dass da für jeden was dabei ist (.) deswegen bin ich pädagoge (--) #00:28:05#</p>
045	SO	Ja richtig (-) sehe ich auch so #00:28:07#
046	CH	Also tut mir leid aber des is immer so des wo ich sag (.) also ein bisschen nen grundverständnis /ähm/ sollte man da schon haben oder ne liebe halt einfach dazu (-) und wenn du da mit liebe rangehst dann kann des jeder (-) ja (--)
047	SO	Ich hab momentan noch so n bisschen das gefühl dass einige lehrkräfte noch ein bisschen abgeschreckt sind von dem thema weil das sich gleich so (-) also achtsamkeit ist auch so ein begriff wo viele nicht so viel anfangen können und denken da hockt dann irgendwie ne (--) hochspirituelle frau mit ihrer klangschale (--) also des feedback habe ich teilweise bekommen dass leute meinten ja des ist ja alles nur so hokuspokus mäßig (.) verstehst du wie ich mein? (.) also ich kann des nachvollziehen aber (---) #00:28:59#
048	CH	Aber (.) aber was ist achtsamkeit denn? (.) achtsamkeit ist ja wenn ich mich irgendwo hinsetz mal n augenblick lang und einfach in aller ruhe mir nur n baum mit seinen blättern anschau (.) ohne dass ich zu viel anderes dazwischendenke (.) das ist ja schon achtsamkeit (.) und mich einfach fokussieren auf den moment (-) also das is ja nichts spirituelles (.) das kann ja jeder (.) das kann alt jung schwarz und weiß das kann n chinese und n ammi das ist doch völlig wurscht (-) du musst nur bereit

		<p>sein deine gedanken so hinzubündeln dass du dich nur praktisch auf einen gegenstand fokussiert (.) also das ist für mich ja schon achtsamkeit (-) ich glaub man muss den leuten einfach dieses (.) ja dieses (.) wo yoga leider immer noch so drinsteckt (.) dieses spirituelle nehmen weil des kommt dann schon wenn man sich länger damit beschäftigt (.) ich will jetzt nicht sagen ich seh des spirituelle nicht (-) aber des kommt erst wenn du all die anderen dinge über deine körpererfahrung und wenn du merkst ah des mit dem atem geht besser und irgendwann denkst du ja (-) irgendwas passiert mit mir (.) aber des passiert ja dann hinten (.) und nicht vorne (-) du stellst das ja nicht in den vordergrund (.) die wenigsten machen des ja weil sie sagen sie wollen ihre spirituelle praxis erwecken (.) also die meisten sagen der rücken tut weh oder ich hab asthma ich kann nimmer schnaufen und deswegen fang ich an mit yoga weist (.) also der normalbürger kommt auf diesen wegen (---) und ich glaub wenn man den lehrern sagt (.) mensch einfach nur körpererfahrung dass man sich n bissl spürt (.) und des muss ja nicht viel sein des kann ja einfach nur sein ich atme ein ich atme aus (.) ja kann des nicht jeder (.) ich atme ein (---) ich atme aus (-) und dann nehm ich n blick mit (-) oder ich atme über meine fingerspitzen (-) ja (.) atme ein über jeden einzelnen fingerspitzen (.) des kann auch jeder (--) kennst du des (-) die atemtechnik über die fingerspitzen #00:30:55#</p>
049	SO	Ne hab ich noch nie gemacht #00:30:57#
050	CH	<p>Des kann auch jeder lehrer machen weist (.) und dann bist du ja auch für dich dass du sagst du atmest ein und gehst mit dem daumen über den zeigefinger (.) dann gehst du mit dem daumen über den mittelfinger (.) und so ist jede ein und ausatmung gelenkt (.) und dann gehst du auf die andere hand (-) und so bist du fokussiert weil du dich ja auf jeden einzelnen finger konzentrieren musst (--) also solche geschichten gibts ganz viele und ich denke mal das kann auch ein lehrer erklären der noch nie was mit yoga am hut hatte (-) also (--) das muss man sich halt dann (--) vielleicht wirklich so ein handbuch machen #00:31:31#</p>
051	SO	<p>Ja (-) genau (.) Des ist auch ganz interessant weil ich hab auch eine Umfrage bei lehrkräften gemacht und hab die auch an ein paar schulen geschickt und manche haben mir zurückgeschrieben dass sie dann die ergebnisse gerne hätten und dass sie das total interessiert (.) und das zeigt mir auch dass das thema glaube ich gerade schon auch immer</p>

		mehr bei den leuten ankommt und sich immer mehr menschen auch für yoga interessieren und (-) da immer mehr zugang dazu finden auch #00:31:58#
052	CH	Des auf jeden fall (-) du musst den leuten einfach zeit geben und die müssen da selber drauf kommen und es wird immer welche geben die machen die scheuklappen auf und sagen nene (.) von vornherein (.) yoga is nichts für mich (-) ja (.) des is natürlich so weil die sagen (.) yoga ahja da muss ich ja meine beine verdrehen wie eine brezel und so (.) und des hör ich ganz oft (.) da muss ich ja flexibel sein (.) wenn ich yoga mach muss ich ja flexibel sein (.) also des is so der standartspruch (.) also ich kanns auch nicht mehr hören (-) aber gut ich mein deswegen solln es ja mehr leute werden die das hinausbefördern /ähm/ damit mehr leute zugang haben dazu und (-) bist ja auf dem richtigen weg also (--) und ein paar wirst du nie belehren können also die werden sagen (-) ne des mach ich einfach net (-) also des werden nicht alle lehrer machen aber (--) wens die hälfte der lehrer macht des wär ja auch schon toll #00:32:45#
053	SO	Voll (.) wär schon mal n anfang #00:32:49#
054	CH	Wär schon mal n anfang (.) ja (-) #00:32:51#
055	SO	Ja (-) ich glaube (.) dann wär ich sogar soweit mit den fragen schon durch #00:32:56#
056	CH	Na also (.) wunderbar (-) ich bin froh wenn ich dir geholfen hab #00:33:00#
057	SO	Ja (.) ich bedanke mich bei dir dass du dir die zeit genommen hast (.) das hilft mir wirklich sehr weiter #00:33:05#

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorgelegte Arbeit in allen Teilen selbstständig gefertigt und keine anderen als die in der Arbeit angegebenen Hilfsmittel benutzt habe, ferner, dass ich sie nicht schon als Diplomarbeit oder Doktorarbeit an einer anderen Hochschule oder als Zulassungs- oder Facharbeit bei einer anderen Lehramts- bzw. Bachelor-/Masterprüfung oder als Teil solcher Arbeiten eingereicht habe. Ferner versichere ich, den Text, die gelieferten Zeichnungen, Kartenskizzen und bildlichen Darstellungen selbstständig angefertigt bzw. die entsprechenden Quellen kenntlich gemacht zu haben. Mir ist bekannt, dass bei Zuwiderhandlung die Zulassungsarbeit mit „nicht ausreichend“ bewertet wird. Ich bin darüber aufgeklärt worden, dass es sich bei Plagiarismus und Täuschungsversuchen um schweres akademisches Fehlverhalten handelt.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)