

Entspannungstraining in der Schule

Ergebnisse einer Bildungsplananalyse
in der Primarstufe

Norbert Fessler, Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Kaiser, A. (2015). Entspannungstraining in der Schule. Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe. Viveka, 26, 7-14.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 2

© 2021
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Wichtiger Hinweis: Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Bisher erschienen

Beitrag 1 - Entspannungsfähigkeit entwickeln – Körperbasiertes Entspannungstraining für die Gruppenarbeit mit Kindern von Prof. Dr. Norbert Fessler, Prof. Dr. Michaela Knoll, Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 2 - Entspannungstraining in der Schule – Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Entspannungstraining in der Schule – Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe

Beobachtungen zeigen, dass sich die Folgen unserer Stressgesellschaft mit ihren vielfältigen Belastungen auf die junge Bildungsgeneration übertragen haben. Die Bildungsplankommissionen haben in ihren Bildungsplänen darauf reagiert und dem Faktor Entspannung im Primarstufenbereich vermehrt Beachtung geschenkt, indem sie eine Vielzahl von Entspannungsthemen und sogar explizit Entspannungsmethoden in die Curricula aufgenommen haben.

Einleitung

Neuere Studien zeigen, dass bereits im Vorschulalter von Hektik und Stress geprägte Lebenswelten angekommen sind. In der Grundschule nehmen Konkurrenzdenken und Leistungsdruck zu. Zeiten sequentieller Entspannung nehmen hingegen ab wie auch das Vermögen, den Körper wahrzunehmen und seine Signale zu deuten. Kinder laufen zunehmend Gefahr, die Orientierung am eigenen biologischen Rhythmus, an einem angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu verlieren. Chronische Verspannungen sind eine Folge, auf psychophysiologischer Ebene werden Lern- und Leistungsstörungen diagnostiziert. Emotionale Reaktionen wie Angst und Aggression werden beobachtet, körperliche Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen konstatiert. Die Zunahme von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen, von Impulsivität und Hyperaktivität als komplexe Störung, bekannt unter ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), spricht eine deut-

liche Sprache. Änderungen im Sozialverhalten einzelner Schüler und ganzer Klassen sind zunehmend feststellbar. Dass bereits in der frühen Kindheit elementare Schutz- und Risikofaktoren ausgebildet werden, legen neuere Forschungsergebnisse nahe (u.a. Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009; Noeker & Petermann, 2008; Petermann & Schmidt, 2006). Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen frühzeitig geübt werden, da Verhaltensfestlegungen, die das spätere Gesundheitsverhalten einsparen, bereits im frühen Kindesalter erfolgen. In der Primarschule und auch bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementarpädagogischen Einrichtungen sollte deshalb zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil erzogen werden, zumal über diese Einrichtungen fast alle Kinder erreicht werden können. Legt man ein ganzheitlich ausgerichtetes bio-psychosoziales und salutogenetisches Gesundheitsverständnis zugrunde, ist Achtsamkeits- und Entspannungstraining ein

wichtiges Modul für solch ein Verhaltenstraining, das in den ersten Lebensjahren zu einer wirksamen Gesundheitsförderung beitragen kann. Vor allem für Kinder sollten körper- und bewegungsbasierte Ansätze im Vordergrund stehen, da mit dem Körper eingeleitete und auf Körper erlebende beruhende Achtsamkeitstechniken für Kinder einen elementaren Zugang zur Initiierung von Selbst-Erfahrungsprozessen eröffnen. Zudem sind sie in motivatorischer Perspektive attraktiv und organisatorisch problemlos in einen ‚bewegten‘ Kinderalltag integrierbar.



Der Mensch muss zu seiner inneren Ruhe gebildet werden.

Johann
Heinrich
Pestalozzi

Aus den genannten Gründen sind schon in der Grundschule gezielt geplante Entspannungszeiten notwendig. Entspannungsübungen können durch Regulation und Balance von Anspannung und Entspannung zur Rhythmisierung des Schulalltags beitragen. Überdies können entspannende Übungen über den Schulalltag hinaus den Schülern Wege aufzeigen, die aus dauerhaften Verspannungen und Fehlspannungen heraus führen hin zu einer ausbalancierten und selbstbestimmten Alltagsgestaltung. Die in modernen Lebenswelten allorts verspürbare nervöse Anspannung kann reduziert und in eine produktive Anspannung überführt werden.

Schulischer Erfolg erfordert tagtägliche und andauernde Leistungsbereitschaft, die einer psychischen wie auch physischen Stabilität vor allem dann bedarf, wenn schulisches Lernen nicht nur den Halbttag füllt, sondern den Ganzttag. Es ist also eine spannende Frage, in welchem Umfang und mit welchen Inhalten das Thema ‚Entspannung‘ in den Lehrplänen der Länder aufgegriffen wird. Unter Verwendung des Datenanalyseprogramms ‚atlas.ti‘ wurden deshalb die Lehrpläne der Primarstufe aller 16 deutschen Bundesländer¹ einer fächerübergreifenden quantitativen und qualitativen Analyse unterzogen. Diese erfolgte in einem mehrschrittigen Verfahren: Zunächst wurden die Lehrpläne systematisch nach ‚Entspannungsthemen‘ durchforstet, im Anschluss daran wurde spezifisch nach Entspannungstechniken gesucht.

¹ Grundlage für die Analyse bildeten die online zugänglichen (Rahmen-)Lehrpläne der Bundesländer. Diese können unter folgendem Link heruntergeladen werden: <http://www.bildungsserver.de/Bildungsplaene-der-Bundeslaenderfuer-allgemeinbildende-Schulen-400.html> (Zugriff: 2013/2014).

Entspannungsthemen

Entspannungsthemen kommen in vielfältiger Form und in verschiedenen Zusammenhängen in Grundschullehrplänen vor. Bei der Suche nach allgemeinen Entspannungsbegriffen² konnten in den aktuellen Lehrplanwerken mehrere hundert Treffer quer durch alle Fächer erzielt werden. Die Berücksichtigung von Doppelungen der Entspannungsbegriffe in inhaltlich zusammengehörigen Textabschnitten ergab eine reduzierte Trefferzahl [vgl. Tab. 1].

Mit Blick auf die Bundesländer fallen fächerübergreifend wie auch auf den Sportunterricht bezogen die Lehrpläne für Sachsen, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Bayern, Berlin und Nordrhein-Westfalen mit hohen Trefferquoten auf. In Hamburg und Bayern bildet ‚Entspannung‘ ein eigenes Bewegungsfeld innerhalb des Sportlehrplans („Anspannen, Entspannen und Kräftigen“; Hamburg, 2011, S. 18, 22 und 27; „Bewegungserleben, Körpergefühl und Entspannung“; Bayern, 2000, S. 116, 120, 201 und 270). Bezogen auf den Sportunterricht wird Entspannung auch in Thüringen häufig (5 Fundorte) thematisiert.

Mit immerhin etwas mehr als einem Drittel aller Fundorte soll Entspannung im Sportunterricht stattfinden, wie Abb. 1 veranschaulicht.

Bei qualitativer Betrachtung der Ergebnisse fällt auf, dass in den Lehrplanwer-

² Es wurde nach all denjenigen Begriffen gesucht, die den morphologischen Wortstamm ‚entspann‘ in sich tragen. Daher konnten sowohl diejenigen Wörter gefunden werden, die mit diesem Wortstamm beginnen (z.B. Entspannung, entspannt, Entspannungsphase etc.), als auch diejenigen, die vor diesem Wortstamm einen weiteren Wortteil aufweisen (z.B. Ruheentspannung, Muskelentspannung etc.).

Tab. 1: Quantitative Zählung von Entspannungsthemen in den Grundschullehrplänen

Bundesland	Gesamt-lehrplan	davon Lehrplan Sport
Baden-Württemberg	1	1
Bayern	21	9
Berlin	18	7
Brandenburg	23	7
Bremen	3	1
Hamburg	3	3
Hessen	9	2
Mecklenburg-Vorp.	23	5
Niedersachsen	0	0
Nordrhein-Westfalen	14	9
Rheinland-Pfalz	3	0
Saarland	3	3
Sachsen	36	8
Sachsen-Anhalt	2	1
Schleswig-Holstein	1	0
Thüringen	5	5
GESAMT	165	61

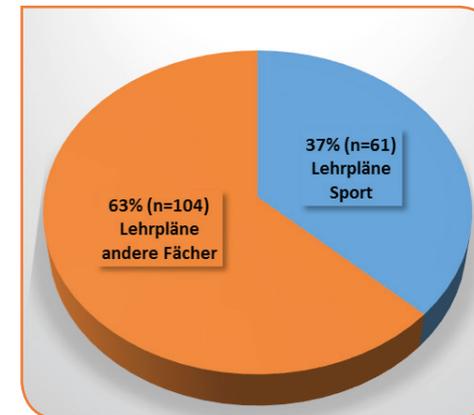


Abb. 1: Vorkommen von Entspannungsthemen in den Lehrplänen Sport im Vergleich mit anderen Fächern

ken vielfach betont wird, wie wichtig Entspannung insbesondere in der Grundschule sei. Im Anfangsunterricht sollen diesbezüglich Prozesse angebahnt werden, welche sich durch die Schullaufbahn ziehen sollen. Beispielhaft dazu der Lehrplan für Bayern (2000, S. 10): „Durch angemessene inhaltliche und methodische Gestaltung soll deshalb der Anfangsunterricht der Situation der Schulanfänger Rechnung tragen und einen gleitenden Übergang vom Kindergarten in die Grundschule unterstützen. So kann die behutsame und zielstrebige Hinführung zum schulischen, systematischen Lernen gelingen. Dabei ist es wichtig, die kindliche Neugier und die natürliche Freude am Lernen zu erhalten und zu fördern. Ausreichende Spiel- und Bewegungsphasen sowie Zeiten der Stille und Entspannung sind vor allem im Anfangsunterricht von besonderer Bedeutung.“

Als Meta-Thema zur Verankerung von Entspannungsthemen sind die Gesundheitsförderung, Gesundheitserziehung und Gesundheitsbildung anzuführen. Dem Fachverbund ‚Bewegung, Spiel und

Sport‘ in Baden-Württemberg (2004, S.113) ist zu entnehmen: „Differenzierte und dosierte Reizsetzungen und Momente des Entspannens leisten einen Beitrag im Rahmen einer altersgemäßen Gesundheitserziehung.“ Und in Sachsen-Anhalt (2007, S. 7) ist im Fachlehrplan Sport der Grundschule unter „Kompetenzen und Grundwissen“ zu finden: „Reaktionen des eigenen Körpers auf An- und Entspannung, Belastung und Erholung wahrnehmen – gewonnene Erkenntnisse und erlernte Handlungen zur gesunden Lebensführung nutzen – zunehmend Verantwortung für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen.“

Insgesamt nimmt die inhaltliche Verankerung von Entspannung in den Grundschullehrplänen eine überraschend große Bandbreite ein: Besonders häufig werden Entspannungsthematiken im Rahmen der allgemeinen fächerübergreifenden Leitgedanken zu den Gesamtlehrplänen oder in den allgemeinen Rahmenvorgaben zur Unterrichtsgestaltung in den einzelnen Fächern genannt (so z.B. in Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, Brandenburg und Sachsen). Hierbei wird ‚Entspannung‘ meist im Zusammenhang mit einer angemessenen Rhythmisierung des (Schul-)Alltags thematisiert, also der sinnvollen Gestaltung von Lebensräumen und Zeit. Es geht aber auch darum, eine „angstfreie und aggressionsarme Unterrichts-atmosphäre zu schaffen“ (Bayern, 2000, S. 38), oder es werden Entspannungsthemen mit „Ernährung und Körperpflege“ verknüpft, wie dies in Hessen (1995, S. 267) der Fall ist. Darüber hinaus fällt auf, dass Entspannung(-sfähigkeit) häufig im Zusammenhang mit „Lernen lernen“ als eine Stützstrategie (z.B. Bayern, 2000, S. 14) bzw. als „konkrete Lern- und Arbeitstechnik“ (z.B. Sachsen, 2004, S. X) verstanden wird. So spielt in Sach-

sen (2004, S. VIII) die Rhythmisierung des Unterrichts „eine wichtige Rolle für kindgemäßes und effektives Lernen. [...] Die Planung des Unterrichts soll sich nicht allein an der 45-Minuten-Einheit, sondern an den Lernaufgaben und -bedingungen der Schüler orientieren. Zu berücksichtigen ist ein sinnvoller Wechsel von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.“

Insgesamt gesehen ist das Kennenlernen von Entspannungsmethoden in den Primarstufenlehrplänen des Faches ‚Sport‘ insbesondere den Lernbereichen bzw. den Bewegungsfeldern Tanz/Gymnastik, Turnen/Turnerische Übungen oder Wahrnehmen/Körperwahrnehmung zugeordnet. Im bayerischen Fachprofil „Sporterziehung“ werden Entspannungsthemen zusätzlich im Handlungsfeld „Sich im Wasser bewegen“ (Bayern, 2000, S. 118 und S. 123) aufgegriffen. Neben

allgemeinen Hinweisen zur Unterrichtsgestaltung wird Entspannung allerdings nicht nur im Sportunterricht, sondern auch in ‚anderen Fächern‘, vor allem in Deutsch, Musik, Religionslehre, Sachunterricht und Textiles Gestalten/Werken, als Thema aufgeführt.

In Abb. 2 wird eine Übersicht zur Vielfalt der Lehrplanthemen gegeben, die Bezüge zu Entspannung aufweisen und in denen Entspannungsthemen im Schulalltag implementiert werden können bzw. sollen. Vier übergeordnete ‚Themenfelder‘ werden im Schaubild kreisförmig dargestellt. Die Größe der Kreise veranschaulicht deren Stellenwert innerhalb der Primarstufenlehrpläne. Es würde zu weit führen, die wiederum den Lehrplanthemen (Abb. 2 – in den Kästchen aufgeführte Begrifflichkeiten) zugrundeliegenden Subthematiken im Detail aufzuführen. Dies kann beispielsweise an dem Lehrplanthe-

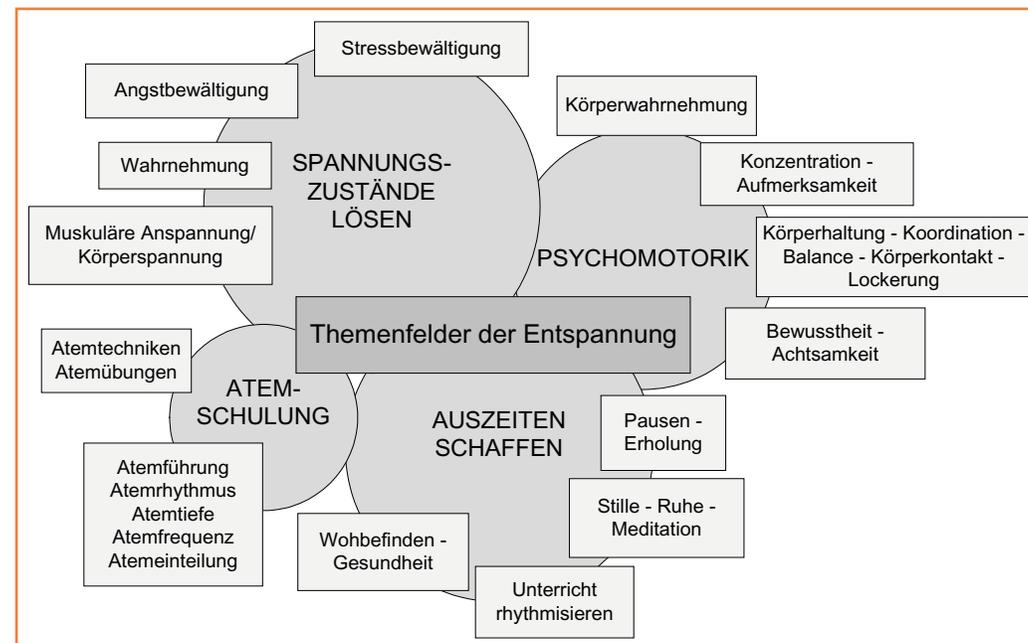


Abb. 2: Themenfelder der Entspannung in den Lehrplänen der Primarstufe (bundesweite qualitativ-quantitative Analyse)

ma „Wahrnehmung“ verdeutlicht werden, das in den Lehrplänen mit folgenden Subbegriffen differenziert wird: Sinneswahrnehmung, Körper- und Gestaltwahrnehmung, Selbst- und Eigenwahrnehmung sowie Fremd- und Partnerwahrnehmung etc. Darüber hinaus finden sich weitere mit dem Thema ‚Wahrnehmung‘ verwandte Begriffe, wie z.B. Sinneseindrücke, -erfahrungen, Körper- und Bewegungserfahrung, Körpergefühl, Bewegungserleben, sowie Begriffe, die Wahrnehmungen auf der emotionalen Ebene beschreiben, bspw. Gefühls- oder Stimmungseindrücke und Gefühlserfahrungen.

Entspannungstechniken

Konkrete Angaben zu verschiedenen zu erlernenden Entspannungstechniken sind in den Grundschullehrplänen ebenfalls zu finden, wenn auch weniger zahlreich. Tab. 2 [S. 10] gibt einen zahlenmäßigen Überblick zur Angabe solcher Techniken in den Gesamtlehrplänen und, in Klammern, in den Sportlehrplänen der einzelnen Bundesländer. Die quantitative Analyse zeigt, dass nur bestimmte Entspannungstechniken, nämlich Massage, Phantasiereise und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) explizit genannt werden. Techniken wie Autogenes Training, Eutonie, Feldenkrais, Qigong, Tai Chi und Yoga werden in den Lehrplänen der Primarstufe nicht explizit genannt. Auffallend sind die hohen Trefferquoten im Bundesland Bayern (14x fächerübergreifend, davon 6 im Fachprofil Sporterziehung). Hingegen sind konkrete Entspannungstechniken in den Gesamtlehrplänen der Bundesländer Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt nicht aufgeführt.

Mit Abstand am häufigsten wird die ‚Phantasiereise‘ genannt: 30 von 35 Tref-

fern in den Gesamtlehrplänen, 14 von 19 Treffern in den Sportlehrplänen. Dies hängt damit zusammen, dass die Phantasiereise ein Verfahren darstellt, welches neben Entspannungswirkungen besonders im Kindesalter zur Entwicklung und Förderung der Kreativität eingesetzt werden kann. Phantasiereisen, die inhaltlich vielfältige Formen annehmen können, lassen sich dadurch dem jeweiligen Fachinhalt besonders gut anpassen. So z.B. im Fach Deutsch mit Themen wie „Einander erzählen, einander zu hören“ (Bayern, 2000, S. 27), „Aktives Zuhören“ oder „Konzentrationsspiele und -übungen“ (ebd., S. 172 und 246). In der Religionslehre geht es in Baden-Württemberg (2004, S. 35) vorwiegend um „Stille-Erfahrungen“, z.B. in Form von „Meditationsübungen“ und darum, dass die SchülerInnen „innere Räume“ entdecken lernen; in Bayern (2000, S. 170) in der Ethik z.B. im Themenfeld „Unserer schönen Welt sorgsam begegnen“ um „Naturmeditationen“ bzw. „Naturbesinnungen“. Hinzu kommen Inklusionen der ‚Phantasiereise‘ in fächerübergreifenden Themenfeldern, wie z.B. „Grundschule als Ort grundlegender Erfahrungen“ (Hessen, 1995, S. 20).

Es zeigt sich, dass die ‚Massagetechniken‘ und ‚PMR‘ ausschließlich in den Sportlehrplänen angesiedelt sind. So wird beispielsweise im Bundesland Sachsen (2004, S. 28) auf das „Üben von Entspannungsformen – verschiedene Massageformen – Entspannung mit Musik“ oder im Saarland (2011, S. 13) im Bereich „Allgemeine Funktionsgymnastik“ im Sinne einer „funktionsgymnastische[n] Entspannung“ auf die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson verwiesen.

Abb. 3 veranschaulicht, dass 54% der Nennungen konkreter Entspannungstechniken im Fachlehrplan Sport zu finden sind. Dies mag damit in Zusammenhang

Tab. 2: Themenfelder der Entspannung in den Lehrplänen der Primarstufe (bundesweite qualitativ-quantitative Analyse)

Bundesland	Entspannungstechniken			GESAMT
	Massage	PMR	Phantasie-reise	
Baden-Württemberg	-	-	1 (0)	1 (0)
Bayern	1 (1)	-	13 (5)	14 (6)
Berlin	-	-	4 (3)	4 (3)
Brandenburg	-	-	3 (3)	3 (3)
Bremen	-	-	1 (0)	1 (0)
Hamburg	-	-	-	0 (0)
Hessen	-	-	1 (0)	1 (0)
Mecklenburg-Vorp.	-	-	3 (2)	3 (2)
Niedersachsen	-	-	-	0 (0)
Nordrhein-Westfalen	-	-	-	0 (0)
Rheinland-Pfalz	-	-	1 (0)	1 (0)
Saarland	1 (1)	1 (1)	1 (1)	3 (3)
Sachsen	1 (1)	-	-	1 (1)
Sachsen-Anhalt	-	-	-	0 (0)
Schleswig-Holstein	-	-	2 (0)	2 (0)
Thüringen	1 (1)	-	-	1 (1)
GESAMT	4 (4)	1 (1)	30 (14)	35 (19)

zu bringen sein, dass die mit dem Körper eingeleiteten und auf Körpererleben beruhenden Entspannungstechniken gerade für Kinder einen elementaren Zugang zur Initiierung von Selbsterfahrungsprozessen bedeuten können.

Bezüglich der konkreten Angaben von Entspannungstechniken in den Lehrplänen [vgl. Tab. 2] ist abschließend anzuführen, dass höhere Zahlen der Fall wären, wenn zusätzlich indirekte Verweise einbezogen würden, die auf bestimmte Techniken verweisen. Beispielsweise zeigt sich, dass die ‚Progressive Muskelrelaxation‘ (PMR) nur im Lehrplan des Saarlandes explizit auftaucht, weiterführende qualitative Analysen der Lehrpläne verdeutlichen jedoch, dass auch Textstellen wie ‚Hände zu Fäusten ballen - anspannen - Hände öffnen - entspannen‘ (Bayern, 2000, S. 116) oder ‚einzelne Körperpartien anspannen und entspannen‘ (Hessen, 1995, S. 231) in den Lehrplänen auffindbar sind, welche in umschriebener Form die Grundprinzipien der Technik PMR ansprechen, in denen (Such-)Begriffe wie ‚progressiv, Muskelentspannung oder (Muskel-)Relaxation‘ jedoch nicht ausdrücklich auftauchen. Ähnlich ist auch der quantitative Befund im Bezug auf das Fehlen von Techniken wie Yoga, Tai Chi oder Qigong zu bewerten. So wurden diese zwar nicht ausdrücklich in den Lehrplänen genannt, es finden sich jedoch Textstellen, wie beispielsweise im Hamburger Bildungsplan Sport (2011, S. 22), in denen die Kinder bereits in der Grundschule ‚asiatische Bewegungskonzepte sowie Entspannungsprogramme kennenlernen‘ sollen.

Schlussfolgerungen: zur Implementierung von Entspannungsthemen in der Schule

Den Lehrplankommissionen in den Bundesländern geht es bei der Implemen-

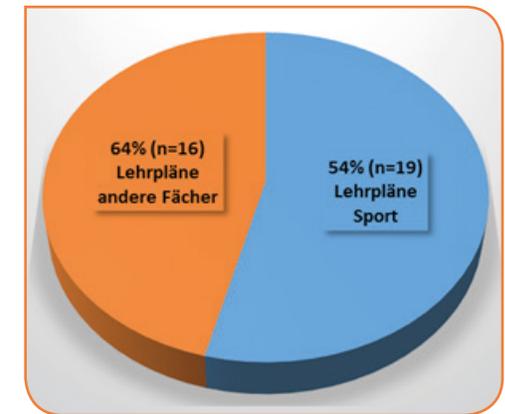


Abb. 3: Entspannungstechniken in den Lehrplänen Sport vs. andere Fächer

tierung von Entspannungstechniken und -themen wohl weniger darum, die staatlichen Schulen als ‚Lebensschulen‘ zu reformieren, vielmehr dürften funktionale Gründe im Vordergrund gestanden haben, etwa: Wie kann eine Rhythmisierung des Schulalltags unter Einbezug sequentieller Entspannungszeiten erfolgen, um Spannungszustände abzubauen und damit kognitive und soziale Anforderungen im Schulalltag besser bewältigen zu können? Entspannungsfähigkeit kann deshalb als allgemeinfachliche Kompetenz bezeichnet werden, die das Lernen von Schülern unterstützt, indem sie z.B. Konzentration und Aufmerksamkeit über den Schulalltag hinweg fördern hilft. Dass Themen zur Entwicklung von Entspannungskompetenzen in den modernen Lehrplanwerken im Unterschied zu früheren Lehrplänen an den verschiedensten Stellen auffindbar sind, entspricht auch der Umorientierung der neuen Kernlehrpläne vom ‚Lehren zum Lernen‘ und von ‚Stoffen zu Kompetenzen‘ (Rolff, 2006, S. 221f.). Entspannungsfähigkeit ist den Kompetenzen zuzuordnen, die nach Rolff als sogenannte

„life skills“ der Bewältigung künftiger Berufs- und Lebenssituationen dienlich sind.

Dies impliziert die Aufforderung, Entspannungsthemen in einen ‚bewegteren‘ Schulalltag zu integrieren, d.h. Konzepte zu entwickeln, wie ein Entspannungstraining in den Schulalltag einzubinden ist. Dabei ist Entspannungstraining als Teil des Unterrichts keineswegs so aufzufassen, dass damit ganze Unterrichtseinheiten zugebracht werden sollten und die Lehrkraft gar vor der Alternative stünde, in den Unterricht z.B. ganze Yogastunden einzuplanen – hierfür werden Lehrerinnen und Lehrer wohl auch künftig nicht ausgebildet werden können. Es wird aber darum gehen, in der Aus- und Fortbildung lernbare und anschließend lehrbare Techniken kennen zu lernen, die Unterricht und Unterrichtsinhalte unterstützen und zu ergänzen vermögen. Man denke hierbei vor allem an Wirkungen eines Entspannungstrainings auf der physischen Ebene. So kann z.B. durch partielle Anspannungs- und Entspannungsleistungen eine systematische Aktivierung des Muskelsystems erfahren werden. Bewusstes Atmen als Grundthema einer systematisch betriebenen Entspannung kann sich auf das Halte- und Bewegungssystem auswirken und z.B. Rückenprobleme, Haltungsschwächen oder muskuläre Dysbalancen günstig beeinflussen. Die in den Lehrplänen vorgenommene Implementierung von Entspannungsansätzen in den Fächerkanon ist also keine ‚verlorene Zeit‘.

Weitere Schlussfolgerungen: Implementierung am Beispiel Yoga

In den Lehrplanwerken der Primarstufe wird Yoga (strenggenommen Hatha-Yoga) explizit nicht aufgeführt. Dies mag damit zusammenhängen, dass die Lehrplanver-

antwortlichen in den Bundesländern sich nicht zur sehr auf spezifische Entspannungstechniken einlassen, da ein entsprechendes Lehrerfortbildungssystem nicht geleistet werden kann. Legt man die Themenfelder zu Entspannung in den Lehrplänen der Primarstufe zugrunde [vgl. Abb. 2], können Lehrplanforderungen, wie z.B. Atem- und Haltungsschulung, mit entsprechend entwickelten Yoga-Programmen allerdings bestens umgesetzt werden.

Vor allem aufgrund der Körperorientierung des Hatha-Yoga und unterschiedlichen ‚Verpackungsmöglichkeiten‘ lässt dieser sich in vielfältigen Formen in den Schulalltag integrieren. So existieren z.B. im Rahmen des Sportunterrichts viele Möglichkeiten, Yoga als Entspannungsmethode zu implementieren. Neben denkbaren Yoga-Sportstunden, auf die hier nicht näher eingegangen wird (vgl. z.B. Goldstein, 2002; Kragh, 1998; Sewöster, 2008), kann Yoga vor allem in bzw. zwischen einzelne Unterrichtsphasen integriert werden, etwa bei einer zweigipfligen Schwerpunktsetzung innerhalb einer Doppelstunde. Kommen die Schüler beispielsweise emotional geladen, aufgeregt und/oder verspannt in die Unterrichtsstunde, kann Yoga zu Unterrichtsbeginn für Konzentrationszwecke genutzt werden.

Darüber hinaus bieten sich gerade bei Yoga fächerübergreifende Implementierungen beispielsweise im Rahmen von Bewegungspausen im Unterricht an. Aufgrund des Körperbezugs und der ganzheitlichen Aktivierung des Organismus, sind Yoga-Bewegungspausen für jedes Fach geeignet, vor allem, wenn die Konzentration der Kinder aufgrund von Müdigkeit nachlässt. Im Unterschied zu eher passiven Entspannungsformen (z.B. Phantasiegeschichten) können Yoga-Pausen einerseits häufig ungünstigem

und langem Sitzen entgegenwirken, andererseits mit Übungen zur Lockerung, Dehnung und auch Stabilisation des Rückenbereichs neben Entspannungseffekten eine aufrechte Körperhaltung schulen. Damit tragen diese gezielt zur Haltungsförderung wie auch zu einem rückengerechteren Schulalltag bei. Zudem sind spielerische Atemübungen aus dem Yoga u.a. im Rahmen der Lese- und Sprachförderung im Fach Deutsch sowie insbesondere im Fach Musik empfehlenswert.

Auch aus der Kinderperspektive stellt Yoga eine geeignete Entspannungsmethode dar. Die verschiedenen Stellungen (Asanas) sind meist Phänomenen aus der Natur (z.B. Baum) entlehnt und tragen auch Be-

Ziele des Yoga in der Primarstufe

- Körperwahrnehmungsschulung
- Förderung des Gleichgewichts und der Koordination
- Stabilisation und Haltungsschulung
- Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Ganzheitliche Aktivierung
- Steigerung des Wohlbefindens

zeichnungen von Tieren (z.B. Krokodil, Kobra etc.). Zudem lassen sich Yoga-Übungen leicht in Geschichten, Gedichte oder Lieder einbinden. Diese sind für Kinder einprägsam und erleichtern den Zugang. Nicht zuletzt unterstreicht eine Vielzahl an Kursangeboten und Veröffentlichungen zum Kinder-Yoga (vgl. z.B. Bannenberg, 2005; Dunemann-Gulde, 2005; Fessler & Geiser 2011a/b; Fessler, Müller, Salbert & Weiler, 2013; Lark, 2003; Nausch, 2010; Proßowsky, 2007; Salbert, 2006 und 2012; Weiler & Fessler, 2013; Wenig, 2009) die Möglichkeiten, Yoga dieser Zielgruppe näher zu bringen.

Unterstützend kommt hinzu, dass es zum Yoga mit Kindern eine Vielzahl angenommener Wirkungen, gibt, die in der Übersicht zusammengefasst sind. In wissenschaftlichen Studien, darunter auch längsschnittlich angelegte Untersuchungen mit Kontrollgruppen-Design, wurden z.B. folgende Wirkungsannahmen überprüft und empirisch bestätigt:

(1) Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit (Telles, Hanumanthaiah, Nagarathna & Nagendra, 1993)



(2) Verbesserung der Körperhaltung und von Kraftfähigkeiten (Augenstein, 2003; Gharote, 1976; Moorthy, 1982)

(3) Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit (Augenstein, 2003)

(4) Entspannungswirkung (Stück, 1998; Telles, Narandran, Raghuraj, Nagarathna & Nagendra, 1997)

(5) Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit (Augenstein, 2002 und 2003; Haffner, Roos, Goldstein, Parzer & Resch, 2006)

(7) Steigerung des Wohlbefindens (Stück, 1998)

Die Aufarbeitung von Yogaformen speziell für Kinder der Primarstufe unter didaktisch-methodischer Perspektive und auf der Grundlage systematisch entwickelter, implementierter und evaluierter Ansätze bzw. Übungsprogramme steht indessen noch aus.

Literatur

■ Augenstein, S. (2002). *Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung bei Grundschulkindern. Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Yogaelementen in den Schulunterricht*. Dissertation, Universität Essen.

■ Augenstein, S. (2003). *Yoga und Konzentration*. Immenhausen bei Kassel: Prolog.

■ Bannenberg, T. (2005). *Yoga für Kinder*. München: Gräfe und Unzer.

■ Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). *Schutzfaktoren bei*

Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

■ Dunemann-Gulde, A. (2005). *Yoga und Bewegungsspiele für Kinder. Für 4- bis 10-Jährige* (3. Aufl.). München: Kösel.

■ Fessler, N. & Geiser, S. (2011a). Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag. Teil 1: Einführung, Programmübersicht und erste Übungen. *sportunterricht*, 60 (6), 1-5.

■ Fessler, N. & Geiser, S. (2011b). Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag. Teil 2: Übungen zu den Haltungen Baum und Held. *sportunterricht*, 60 (7), 1-5.

■ Fessler, N., Müller, M., Salbert, U. & Weiler, A. (2013). Yoga – Haltung bewahren. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 193-227). Aachen: Meyer & Meyer.

■ Gharote, M. L. (1976). Effect of Yoga exercises on failures on the Kraus-Weber tests. *Perceptual and Motor Skills*, 43 (2), 654.

■ Goldstein, N. (2002). *Körperzentrierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Therapiekonzept bei Kindern mit expansiven Störungen*. Dissertation, Pädagogische Hochschule Heidelberg.

■ Haffner, J., Roos, J., Goldstein, N., Parzer, P. & Resch, F. (2006). Zur Wirksamkeit körperorientierter Therapieverfahren bei der Behandlung hyperaktiver Störungen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34 (1), 37-47.

■ Kragh, E. (1998). *Yoga in der Schule*. Lichtenau: AOL.

■ Lark, L. (2003). *Yoga für Kids. Spielerisch zu Energie und Ausgeglichenheit*. Bindlach: Gondrom.

■ Moorthy, A. M. (1982). Survey of minimum muscular fitness of the school children of age group 6 to 11 years and comparison of the influence of selected yogic exercises and physical exercises on them. *Yoga Mimamsa*, 21 (12), 59-64.

■ Nausch, G. (2010). *Kinder fördern durch Yoga: Kinderyoga verpackt in liebevolle Geschichten*. Möding: akshara.

■ Noeker, M. & Petermann, F. (2008). Resilienz: Funktionale Adaptation an widrige Umgebungsbedingungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56 (4), 255- 263.

■ Petermann, F. & Schmidt, M. H. (2006). Ressource - ein Grundbegriff der Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie? *Kindheit und Entwicklung*, 15 (2), 118-127.

■ Proßowsky, P. (2007). *Kinder entspannen mit Yoga. Von der kleinen Übung zum kompletten Kurs*. Mülheim a. d. Ruhr: Verlag an der Ruhr.

■ Rolff, H.G. (2006). Unterrichtsentwicklung als Schulentwicklung. In W. Bos, H.G. Holtappels, H. Pfeiffer, H.G. Rolff & R. Schulz-Zander (Hrsg.), *Jahrbuch der Schulentwicklung, Band 14: Daten, Beispiele und Perspektiven* (S. 221- 245). Weinheim, München: Juventa.

■ Salbert, U. (2006). *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder: Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung*. Münster: Ökotopia.

■ Salbert, U. (2012). *Das Kinderyoga-Spielebuch. Mit Maus und Biene nach Indien: Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder*. Münster: Ökotopia.

■ Sewöster, E. (2008). Yoga für Kinder – ein Kurs von zehn Stunden. *turnen und sport*, 82 (1), 12-15.

■ Stück, M. (1998). *Entspannungstrainings mit Yogaelementen in der Schule. Wie man Belastungen abbauen kann*. Donauwörth: Auer.

■ Telles, S., Hanumanthaiah, B., Nagarathna, R. & Nagendra, H. R. (1993). Improvement in static motor performance following yoga training of school children. *Perceptual and Motor Skills*, 76 (3), 1264-1266.

■ Telles, S., Narendran, S., Raghuraj, P. & Nagendra, H.P. (1997). Comparison of changes in autonomic and respiratory parameters of girls after yoga and games at a community home. *Perceptual and Motor Skills*, 84 (1). 251-257.

■ Weiler, A. & Fessler, N. (2013). Täglich die Sonne begrüßen: Mit Yoga Haltung entwickeln und stabilisieren. *Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung*. 38 (1), 23-27.

■ Wenig, M. (2009). *YogaKids®. Spielerische Übungen für Konzentration, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei Kindern*. München: Riva.

Lehrplanquellen

[Baden-Württemberg] Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem

Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart (2004). Bildungsplan 2004 Grundschule.

[Bayern] Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2000). Lehrplan für die bayerische Grundschule.

[Berlin] Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin (2004). Rahmenplan Grundschule Sport.

[Brandenburg] Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg (2004). Rahmenplan Grundschule Sport.

[Bremen] Freie Hansestadt Bremen: Senator für Bildung und Wissenschaft (2007). Bildungsplan für die Primarstufe Sachunterricht.

[Hamburg] Freie Hansestadt Hamburg: Behörde für Schule und Berufsbildung (2011). Bildungsplan Grundschule Sport.

[Hessen] Hessisches Kultusministerium (1995). Rahmenplan Grundschule.

[Mecklenburg-Vorpommern] Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2004). Rahmenplan Grundschule Evangelische Religion.

[Mecklenburg-Vorpommern] Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2004). Rahmenplan Grundschule Sport.

[Rheinland-Pfalz] Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend des Landes Rheinland-Pfalz (2002). Rahmenplan Grundschule. Allgemeine Grundlegung.

[Saarland] Ministerium für Bildung (2011). Lehrplan Sport Grundschule.

[Sachsen] Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2004). Lehrplan Grundschule Sport.

[Sachsen-Anhalt] Kultusministerium Sachsen-Anhalt (2007). Fachlehrplan Grundschule Sport.

[Thüringen] Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (2010). Lehrplan für die Grundschule und für die Förderschule mit dem Bildungsgang der Grundschule Sport.

Hinweis:

Dieser Beitrag wurde 2015 erstmalig veröffentlicht und bezieht sich hinsichtlich der Ergebnisse auf die seinerzeit verfügbaren Lehrpläne aus den Bundesländern, die als Quellen angegeben sind.

Aus aktueller Sicht ist anzunehmen, dass einige der Lehrpläne zwischenzeitlich einer Revision unterzogen wurden – eine entsprechend neue und aufwendige Recherche wurde von uns nicht durchgeführt. Wir gehen davon aus, dass bezüglich der hier untersuchten Themen keine grundlegenden Änderungen erfolgt sind.