

**EDITION SCHULSPORT**



# **ENTSPANNUNG LEHREN & LERNEN IN DER GRUNDSCHULE**

**Norbert Fessler**

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# DIE AUTOREN

Die Autorinnen und Autoren arbeiten in Forschung, Lehre, Aus- und Fortbildung im „Karlsruher Entspannungstraining (ket)“ <http://www.entspannung-ket.de>. „ket“ ist eine Einrichtung des Instituts für Bewegungserziehung und Sport (IfBS) der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und des Karlsruher Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS).



**Dr. Norbert Fessler** ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und Begründer des Karlsruher Entspannungstrainings (ket) im Jahr 2010.

**Christina Gerhardt** ist wiss. Mitarbeiterin am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

**Dr. Elke Haberer** ist Diplom-Pädagogin und wiss. Mitarbeiterin im Fachgebiet Sport/Sportwissenschaften der Universität Osnabrück.

**Marcus Müller** ist Diplom-Pädagoge, Grund-/Hauptschullehrer und wiss. Mitarbeiter am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

**Dr. Elke Opper** ist Sportwissenschaftlerin und Akad. Rätin am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

**Tobias Rathgeber** ist Diplom-Pädagoge, Grund-/Hauptschullehrer und wiss. Mitarbeiter am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

**Ursula Salbert** ist staatl. anerkannte Erzieherin, Yogalehrerin, Atempädagogin/-therapeutin und Lehrbeauftragte am Institut für Bewegungserziehung und Sport in Karlsruhe (Team-Teaching-Konzept).

**Dr. Rolf Schwarz** ist Junior-Professor am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

**Eric Standop** ist Mentaltrainer, Ernährungsberater und Lehrbeauftragter am Institut für Bewegungserziehung und Sport in Karlsruhe (Team-Teaching-Konzept).

**Alexia Weiler** ist Sportwissenschaftlerin (M.A.) und wiss. Mitarbeiterin am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

Entspannung lehren und lernen in der Grundschule



Edition Schulsport Band 19

Norbert Fessler

# Entspannung lehren und lernen in der Grundschule



Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Edition Schulsport:  
Heinz Aschebrock & Rolf-Peter Pack

Entspannung lehren und lernen in der Grundschule  
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2013 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hägendorf,  
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien  
 Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)  
ISBN: 978-3-8403-0983-0  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)  
[www.schuleundsport.de](http://www.schuleundsport.de)



# Inhalt

<b>Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport .....</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort des Herausgebers des Bandes .....</b>	<b>9</b>
<b>Lehren und Lernen von Entspannungstechniken in der Grundschule – Einführung</b>	
<b><i>Norbert Fessler.....</i></b>	<b>11</b>
<b>Teil I: Entspannung lehren und lernen – Grundlagen.....</b>	<b>19</b>
<b>1    Körperliche Dimensionen der Entspannungsfähigkeit</b>	
<b><i>Norbert Fessler .....</i></b>	<b>21</b>
1.1    Entspannungsfertigkeiten und Entspannungsfähigkeit .....	22
1.2    Klassifizierung und Zuordnung von Entspannungstechniken .....	22
1.3    Entspannungstechniken für Schule und Schulsport in der Grundschule.....	24
<b>2    Anatomische und physiologische Grundlagen von Entspannung</b>	
<b><i>Rolf Schwarz und Tobias Rathgeber .....</i></b>	<b>29</b>
2.1    Funktionelle Spannungsanatomie menschlicher Zellen .....	30
2.2    Die individuelle Grundspannung .....	32
2.3    Das Aktionspotenzial.....	32
2.4    Der »spannende« Organismus: Spannung zwischen Psyche und Physis.....	34
<b>3    Didaktisch-methodische Grundlegung eines Basis-Entspannungstrainings</b>	
<b><i>Norbert Fessler und Alexia Weiler .....</i></b>	<b>39</b>
3.1    Entspannungstraining in den Lehrplänen der Grundschule .....	39
3.1.1    Entspannungsthemen.....	39
3.1.2    Entspannungstechniken .....	43
3.2    Entspannungstraining im Schulalltag .....	47
3.2.1    Didaktische Leitideen .....	47
3.2.2    Methodische Grundlagen .....	52
<b>4    Entspannung analysieren und bewerten</b>	
<b><i>Marcus Müller und Tobias Rathgeber.....</i></b>	<b>57</b>
4.1    Wissenschaftliche Evaluationsmethoden .....	57
4.2    Evaluationsmethoden für den schulischen Alltag .....	58
4.2.1    Reflexionsmethoden.....	58
4.2.2    Projektive Verfahren .....	59
4.2.3    Pulsmessung .....	61
4.2.4    Palpation.....	62



<b>Teil II: Entspannungsprogramme und Entspannungsübungen für den Unterricht .....</b>	<b>65</b>
<b>5 Atem holen – cool bleiben</b>	
<i>Norbert Fessler .....</i>	<b>67</b>
5.1 Didaktische Leitideen .....	68
5.2 Methodische Grundlagen .....	70
5.3 Cool bleiben: Anti-Stress-Atmen.....	72
5.3.1 Spielerische Atemübungen.....	73
5.3.2 Atemtraining.....	79
<b>6 Fantasiereisen – aus der Ruhe Kraft schöpfen</b>	
<i>Norbert Fessler und Marcus Müller.....</i>	<b>85</b>
6.1 Didaktische Leitideen .....	85
6.2 Methodische Grundlagen .....	90
6.3 Fantasiereisen mit dem kleinen Bären .....	92
6.3.1 Reise 1 mit Schwereübungen.....	93
6.3.2 Reise 2 mit Wärmeübungen.....	95
6.3.3 Reise 3 mit Atemübungen .....	97
<b>7 Progressive Muskelrelaxation – Spannung und Entspannung erfühlen</b>	
<i>Norbert Fessler, Marcus Müller und Eric Standop .....</i>	<b>101</b>
7.1 Didaktische Leitideen .....	102
7.2 Methodische Grundlagen .....	105
7.3 PMR-Übungen für zwischendurch .....	106
<b>8 Eutonie – Körperwahrnehmung üben</b>	
<i>Christina Gerhardt und Marcus Müller.....</i>	<b>117</b>
8.1 Didaktische Leitideen .....	118
8.2 Methodische Grundlagen .....	121
8.3 Tierisch ent-spannende und bewegte Körperbewusstseinsübungen.....	122
8.3.1 Die Bärentatzen wecken.....	122
8.3.2 Das Faultier rollt und trollt sich am Boden.....	126
8.3.3 Die Affenwippe finden.....	130
<b>9 Stretching – dehnen und entspannen</b>	
<i>Elke Haberer und Alexia Weiler .....</i>	<b>135</b>
9.1 Didaktische Leitideen .....	136
9.2 Methodische Grundlagen .....	138
9.3 Entspannendes Dehnen im Schulalltag.....	139



<b>10</b>	<b>Massage – Spirit und Freshness für Kids</b>	
	<i>Marcus Müller</i> .....	<b>149</b>
10.1	Didaktische Leitideen .....	150
10.2	Methodische Grundlagen .....	151
10.3	Spirit und Freshness für Kids.....	153
<b>11</b>	<b>Qigong – Bewegungsabenteuer mit Indianerkind Qigo</b>	
	<i>Elke Opper</i> .....	<b>163</b>
11.1	Didaktische Leitideen .....	165
11.2	Methodische Grundlagen .....	168
11.3	Qigo im Indianerland .....	170
11.3.1	Qigo verwurzelt sich.....	170
11.3.2	Qigo schiebt den Büffel weg .....	178
11.3.3	Qigo lässt die Sonne kreisen und rudert über den See .....	180
11.3.4	Qigo und die Zauberfaust.....	184
11.3.5	Qigo fliegt wie ein Adler und fängt die Maus.....	186
11.3.6	Qigo spielt Indianerball.....	189
<b>12</b>	<b>Yoga – Haltung bewahren</b>	
	<i>Norbert Fessler, Marcus Müller, Ursula Salbert und Alexia Weiler</i> .....	<b>193</b>
12.1	Didaktische Leitideen .....	195
12.2	Methodische Grundlagen .....	199
12.3	Haltungstraining mit dem Drachen Fidelius.....	200
12.3.1	Der kleine Drache lernt das Stehen auf zwei Beinen.....	201
12.3.2	Der kleine Drache steigt auf den Berg .....	206
12.3.3	Der kleine Drache besucht den Eukalyptusbaum.....	211
12.3.4	Der kleine Drache ist ein mutiger Held .....	216
12.3.5	Der kleine Drache fühlt sich groß und stark .....	220
12.3.6	Der kleine Drache atmet ruhig und tief.....	227
<b>13</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>228</b>
	<b>Bildnachweis.....</b>	<b>240</b>



### Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport

Stressempfindungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Schon seit vielen Jahren verzeichnen Volkshochschulen, Vereine und private Anbieter einen regen Zulauf zu ihren Einführungskursen in die verschiedenen östlichen und westlichen Entspannungsmethoden bzw. -techniken.

Schon bei Kindern im Grundschulalter sind vermehrt Stresssyndrome zu beobachten, die sich in vielfältigen körperlichen und psychosozialen Auffälligkeiten äußern. Vor diesem Hintergrund hat das Thema *Entspannung* seit einigen Jahren auch Einzug in die schulischen Bildungseinrichtungen gehalten. Einen herausragenden Stellenwert hat es in Konzepten für eine bewegungs- und gesundheitsorientierte Schulentwicklung erlangt (z. B. »Bewegungsfreudige Schule«, »Gute gesunde Schule«). Die Richtlinien- bzw. Lehrplanvorgaben der Länder verweisen einerseits auf die fächerübergreifende Verantwortung aller Lehrkräfte und andererseits auf die besondere Verantwortung der Sport unterrichtenden Lehrkräfte für dieses Thema.

Von daher ist es überraschend, dass das Thema *Entspannung* bislang zu den vernachlässigten Gebieten der Sportwissenschaft gehört. Fachwissenschaftliche Beiträge zu diesem Thema sowie fachwissenschaftlich abgesicherte und zugleich praxisnahe Programme bzw. Handreichungen zum Thema *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* sind Mangelware.

Es ist das Verdienst der Forschungsgruppe »Karlsruher Entspannungs-Training« (»ket«-Gruppe) der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, diese Lücke gefüllt zu haben. Der hier vorliegende Band bietet eine Vielzahl wissenschaftlich abgesicherter, didaktisch und methodisch reflektierter und zugleich praxisnaher Entspannungsprogramme bzw. -übungen für Kinder im Grundschulalter. Das inhaltliche Angebot richtet sich nicht nur an Sport unterrichtende Lehrkräfte, sondern an alle Grundschullehrerinnen und -lehrer sowie an die in den Schulen der Primarstufe tätigen Ergo-, Physio- und Körpertherapeuten. Auch für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die in Ganztagsgrundschulen sowie mit Kindern im Grundschulalter in den Sportvereinen arbeiten, enthält das Buch vielfältige, leicht umsetzbare Anregungen für ein kindgerechtes Entspannungstraining. Weitere Zielgruppen dieses Buches sind die im Übergangsbereich von Kindertagesstätten und Grundschulen tätigen Erzieherinnen und Erzieher sowie Berufsgruppen, die ihr Tätigkeitsfeld in der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit haben. Die Mitglieder der Forschungsgruppe weisen ausdrücklich darauf hin, dass die vorgestellten Übungen und Programme auch von solchen pädagogischen Fachkräften durchgeführt werden können, die bislang nur wenig oder auch noch gar nichts mit Entspannung zu tun hatten.

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir dieses fundierte und interessante Werk zum gesellschaftspolitisch und pädagogisch wichtigen Thema *Entspannung* in der Edition Schulsport des Verlags Meyer & Meyer präsentieren dürfen und bedanken uns bei Norbert Fessler, stellvertretend für die Mitglieder der »ket«-Gruppe, für die sehr konstruktive Zusammenarbeit.



Im Interesse aller Kinder im Grundschulalter wünschen wir diesem Werk eine weite Verbreitung in allen Tätigkeitsfeldern der schulischen und außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit, vor allem in der pädagogischen Arbeit an Grund- und Förderschulen. In besonderer Weise appellieren wir an die Verantwortung der im Sportunterricht und im außerunterrichtlichen Schulsport an Grund- und Förderschulen tätigen Sportfachkräfte: Gerade der Schulsport mit seinen spezifischen Möglichkeiten des Spannungsauf- und -abbaus kann wesentlich zur Selbstwahrnehmung, Reflexion und Regulation unterschiedlicher Spannungszustände bei den Schülerinnen und Schülern führen, damit die kindgemäße Rhythmisierung des Schulalltags befördern und zu einem lernförderlichen Schulklima beitragen sowie entscheidende Impulse für den Abbau von Stress in der außerschulischen Lebenswelt von Kindern setzen.

*Heinz Aschebrock*

*Rolf-Peter Pack*

## Vorwort des Herausgebers des Bandes

Das »Karlsruher Entspannungs-Training« – »ket« – ist eine Einrichtung des Instituts für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und des Karlsruher Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen, die 2010 nach mehrjähriger Aufbauarbeit gegründet wurde.

Ein wichtiges Ziel des »ket« ist es, für die Schule Entspannungsprogramme zu entwickeln, zu implementieren und zu evaluieren. Insgesamt 10 Entspannungsexpertinnen und -experten des »ket« haben sich der spannenden Aufgabe gestellt, Entspannungsprogramme für Kinder nach zuvor festgelegten didaktischen Leitideen und methodischen Kriterien zu erarbeiten. Für die Lehrerinnen und Lehrer in den Schulen bietet der strukturell gleiche Aufbau der Übungen den Vorteil einer geringen Einarbeitungszeit. Es wurden unterschiedliche Entspannungstechniken einbezogen, deren Eignung für die Arbeit mit Kindern in Pilotstudien getestet wurde.

Nach nahezu zweijähriger intensiver Zusammenarbeit liegt nun ein Handbuch vor, das praxiserprobte Kinder-Entspannungsprogramme zu den in den Lehrplänen der Primarstufe angegebenen Entspannungsthemen anbietet. Neben Lehrerinnen und Lehrern der Primarstufe soll dieses Buch auch Ergo-, Physio- und Körpertherapeuten in Individual- und Gruppenarbeit, Erzieherinnen und Erzieher mit Kindern der Übergangsstufe sowie Berufsgruppen ansprechen, die mit Kindererziehung befasst sind und mit Kindergruppen arbeiten.



An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass wir bemüht waren, geschlechtergerecht zu formulieren. Dies betrifft z. B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitte ich um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit zuweilen auf Vollformen verzichtet haben.

Ohne die tatkräftige Unterstützung vieler Menschen ist solch ein Theorie- und Praxisband schwerlich zu entwickeln.

Die Grund- und Hauptschule Karlsruhe-Daxlanden hatte wesentlichen Anteil am Gelingen dieses Buchprojekts. Die Schulleitung, Rektor Schmitt und Konrektorin Seiter, hat uns alle Türen geöffnet. Über ein halbes Jahr wurde für die Implementierung der Programme in den Klassen 1-4 die Sporthalle zu verschiedenen und wechselnden Zeiten zur Verfügung gestellt. Für die mehrmaligen Fotoshootings hat die Schule einen Raum herrichten lassen – Hausmeister Sajuns sei an dieser Stelle für die Renovierung gedankt – und für die z. T. ganztägigen Fotoarbeiten nicht nur die Kinder freigestellt, sondern auch den Unterricht umorganisiert. Die Klassenlehrerinnen, Frau Hanekamm, Frau Lorenzen, Frau Mayer und Frau Brandel, haben den Organisationsstress klaglos ertragen. Ein großes Dankeschön gilt den Kindern, die mit Begeisterung und viel Geduld die zahlreichen Übungspositionen für die Fotos umgesetzt haben. Es sind Caterina Birnbreier, Tom Dumpelnik, Leon Heinig, Leon Heinzerling, Felix Hörner, Nicola Höninger, Maja Jekauc, Nora Kistner, Lotta Kohlmann, Yara Kultscher, Amelie Kunz, Ben Puder, Finn Rippl, Caius Tischler und Stefanie Weber.

Besonderer Dank gebührt meinen Mitarbeitern, Dipl.-Päd. Marcus Müller und M. A. Alexia Weiler. Marcus Müller hat die Implementierung und Evaluation der Programme über einen Zeitraum von sechs Monaten in verschiedenen Grundschulklassen begleitet. Hierdurch erhielt die »ket«-Gruppe wichtige Informationen zur Verfeinerung der Praktikabilität der Programme wie auch zur weiteren Verbesserung der ProgrammWirksamkeit hinsichtlich der jeweiligen Zielsetzungen. Alexia Weiler war eine wertvolle Unterstützung für das »ket«-Team, indem sie die Autorengruppe mit viel Umsicht koordinierte und bei der Textbearbeitung mitarbeitete. Unterstützt wurden wir zudem von Daniela Ackermann und Anne Daja Glusa, ebenso von Gila Tröndle-Knaisch und Frank Knaisch, die eine kritische Durchsicht des Manuskripts aus der Lehrer- und Anwenderperspektive vornahmen.

Für die redaktionelle Durchsicht der Beiträge vor der Drucklegung danke ich insbesondere Dr. Michaela Knoll, Josef Müller und Karl Weiler. Die Herausgeber der Edition Schulsport, Heinz Aschebrock und Rolf-Peter Pack, unterstützten dieses Buchprojekt durch eine konstruktiv-unkomplizierte Zusammenarbeit, der Verlag wiederum hat kompetent begleitet und für eine schnelle Herausgabe des druckfertigen Manuskripts gesorgt.

*Norbert Fessler  
Karlsruhe, August 2012*



# Lehren und Lernen von Entspannungstechniken in der Grundschule – Einführung

Norbert Fessler

Körperwissenschaften wie die Sportwissenschaft haben aus ihrem bisherigen Fachverständnis heraus keine eigenen Modelle zur Förderung von Entspannungsfähigkeit entwickelt. »Citius, altius, fortius« stand bislang im Vordergrund, also der in Sportsituationen beschleunigte Körper. Sich in Alltagssituationen bewegende Körper finden allerdings zunehmendes fachliches Interesse, mithin körperbasierte Entspannungstechniken, die den entschleunigten Körper im Fokus haben.

Didaktisch reflektierte wie auch methodisch durchdachte Konzeptionen für ein Entspannungstraining in der Grundschule fehlen bislang. Dieses Buch will Abhilfe schaffen, zumal die Lehrpläne dies auch einfordern.

Sechs grundlegende Fragen zum Themenfeld *Entspannung*, zu den Inhalten dieses Bandes und zu dessen Zielsetzungen sollen in dieser Einführung beantwortet werden:

- Warum ist eine Förderung der Entspannungsfähigkeit für Kinder wichtig?
- Warum sind Entspannungszeiten in der Schule notwendig?
- Was ist unter Entspannungstraining zu verstehen?
- Können Lehrerinnen und Lehrer Entspannung lehren?
- Welches sind die Zielsetzungen und Prinzipien der Programme?
- Wie können Lehrerinnen und Lehrer diesen Band für ihre Arbeit nutzen?

## Warum ist eine Förderung der Entspannungsfähigkeit für Kinder wichtig?

Wohnortwechsel, Leistungsdruck durch institutionelle Eintritte und Übertritte (Kindergarten, Primarschule, weiterführende Schulen), familiär prekäre Verhältnisse, Peergroupstress oder Freizeitgestaltungsstress u. v. a. werden in den letzten Jahren nicht nur als ernst zu nehmende Stressoren diskutiert, sie haben sich auch als solche erwiesen. Neuere Studien zeigen, dass heutige, von Hektik und Stress geprägte Lebenswelten bereits im Vorschulalter angekommen sind, in der Grundschule nehmen Konkurrenzdenken und Leistungsdruck zu. Zeiten sequenzieller 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 deutliche Sprache.

### Warum sind Entspannungszeiten in der Schule notwendig?

Die eingangs beschriebenen, gesellschaftlich bedingten Probleme der Lebensführung kommen auch in der Schule an. Sie äußern sich nicht nur in Lern- und Konzentrationsproblemen, sondern auch in deutlichen Änderungen in den Sozial- und Verhaltensweisen einzelner Schüler und ganzer Klassen. Professionelle Hilfen durch Sozialarbeiter oder Psychologen werden den Schulen meist erst dann zugestanden, wenn die Probleme überdeutlich werden, überhandnehmen, nicht mehr bewältigbar sind.

Es wäre vermessen, würden wir mit diesem Band den Anspruch erheben, Entspannungstraining als probate und zugleich kostengünstige Rezeptur zur Bewältigung der genannten Problemstellungen verabreichen zu wollen. Was wir jedoch können, ist, praktische Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Lehrerinnen und Lehrer<sup>1</sup> mit einigen der genannten Problemstellungen umgehen können – nicht mehr und nicht weniger!

Es ist die Kunst der rechten Lebensführung, die wiederentdeckt respektive gelernt werden muss! Dazu gehört elementar die rechte Abfolge von Spannung und Entspannung, deren Verlust die Folge einer grassierenden Ruhelosigkeit in der Moderne ist, gepaart mit einem häufig fremdbestimmten Alltagsrhythmus. Entspannungstraining kann mit Beiträgen zur Rhythmisierung des Schulalltags durch Regulation und Balance von Anspannung und Entspannung helfen, die Kunst der rechten Lebensführung zu lehren. Über den Schulalltag hinaus kann dies den Schülern Wege aufzeigen, die aus dauerhaften Verspannungen und Fehlspannungen herausführen hin zu einer ausbalancierten und selbstbestimmten Alltagsgestaltung. Gezieltes Entspannungstraining kann dazu beitragen, die in modernen Lebenswelten allerorts verspürbare nervöse Anspannung zu reduzieren und diese in eine produktive Anspannung zu überführen, also die Kräfte dann bündeln zu können, wenn es darauf ankommt. Und dies gilt auch in der Schule!

---

<sup>1</sup> Es wurde 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 zuweilen auf die Verwendung von Vollformen verzichtet haben.



## Was ist unter Entspannungstraining zu verstehen?

Selbstverständlich kann es gelingen, Entspannung mit sogenannten *naiven Entspannungsformen*, wie Musik, Sporttreiben oder auch Nichtstun, zu erzielen. Unter einem systematischen Entspannungstraining versteht man hingegen ein Programm auf der Grundlage verschiedener Entspannungsverfahren, wie z. B. Autogenes Training, Yoga, Tai-Chi.

Die Entwicklung der persönlichen Entspannungsfähigkeit durch Entspannungstraining führt bei entsprechendem Training dazu, schnell, bewusst und kontrolliert einen relativ stabilen Erregungszustand zu erreichen, dessen Niveau unterhalb des normalen Wachzustandes liegt und zur Reduktion der Zustände physischer wie auch psychischer Anspannungen beiträgt. Eingeübte Entspannungsfertigkeiten helfen dem Individuum, sich in belastenden Situationen durch unmittelbaren Einsatz des Erlernten selbst helfen zu können.

## Können Lehrerinnen und Lehrer »Entspannung« lehren?

Um umfassend und vertieft eine Entspannungstechnik unterrichten zu können, bedarf es einer kompetenten, spezifischen Ausbildung und einer langjährigen Erfahrung. Darüber verfügen Lehrer allgemein nicht. Wenn aber das Erlernen und Üben von Entspannungstechniken als Unterrichtsinhalte in den Lehrplanwerken vorgegeben wird, müssten Lehrer zeitlich aufwendige Kurse belegen, bevor überhaupt daran zu denken wäre, Gruppen adäquat unterrichten zu können. Dies ist in der Realität kaum möglich. Die hier vorgeschlagene Implementierung von Entspannungstechniken in der Schule zielt deshalb weniger auf Effekte der Tiefenentspannung und der Begleitung durch ggf. außerschulische Experten ab, vielmehr sollen die Lehrkräfte ohne entsprechende Vorbildung durch eigens entwickelte Programme in die Lage versetzt werden, Entspannungsangebote in verschiedenen Unterrichtssituationen für verschiedene Zielgruppen anbieten zu können.

Die »ket«-Gruppe (Karlsruher Entspannungs-Training) hat sich deshalb der Forderung gestellt, wissenschaftlich geprüfte Entspannungs-Kurzprogramme zu entwickeln, die sich für die Lehrerausbildung eignen, in der Lehrerfortbildung angeboten werden können und nicht zuletzt auch aus der Praxis heraus schnell erlernbar und lehrbar sind.

Bisherige empirische Untersuchungen des »ket« zeigen, dass auch Kurzprogramme wesentliche Entspannungseffekte haben, in physiologischer Perspektive z. B. die Tonussenkung der Skelettmuskulatur, die Atem- oder Kreislaufregulation. Darüber hinaus wurden in verschiedenen Pilotstudien schulstufen- und schulformenspezifisch mögliche Implementierungsformen überprüft, wie z. B. im Sportunterricht, im außerunterrichtlichen Schulsport oder fächerübergreifende Anwendungen, wie z. B. Entspannungspausen im Unterricht.

Die in diesem Band vorgestellten Programme sind so ausgelegt, dass spezifische Qualifikationen in einer Entspannungstechnik nicht vorliegen müssen. Vorausgesetzt wird zunächst