

2.9 Entspannen

Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen. Dadurch werden sie befähigt, sich zu beruhigen, zu konzentrieren und zu entspannen.

➔ Spannen und Entspannen als Unterrichts- und Lebensprinzip: Vgl. Bro 2/1, S. 5

Voraussetzungen

Entspannung bedeutet ein bewusstes Zurücknehmen jeglicher Anspannung und Aktivität («Abschalten»). Sie ist für die Schülerinnen und Schüler wichtig und notwendig...

- um den Zustand der Überaktivität oder Nervosität auf einen normalen Stand zu bringen;
- um Spannungszustände, Stress und auch Ängste abzubauen;
- um einen angenehmen, positiven Zustand zu erleben, in dem sich Körper, Geist und Seele regenerieren können;
- um eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen;
- um eine verbesserte Leistungsbereitschaft zu erzielen.

Bei vielen Schülerinnen und Schülern ist die Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich des eigenen Körpers schlecht entwickelt. In einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre ist es für sie möglich, Vergangenes und Zukünftiges loszulassen, abzuschalten und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten. Durch Entspannungsübungen können sie die zur persönlichen Entspannung beitragenden Spannungsunterschiede der Muskulatur erfahren.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren die Wechselwirkung von Aktivität und Erholung;
- lernen, ihre Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen zu lenken;
- verbessern ihr Körperbewusstsein und verfeinern ihre Bewegungsempfindungen;
- schätzen und genießen Momente der Entspannung.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- *Wechsel von Aktivität und Passivität:* Mit Spielformen die Schülerinnen und Schüler auffordern, sich intensiv zu bewegen, um in einer nächsten Phase die wohltuende Entspannung zu spüren.
- *Gegensatzerfahrungen:* Aufgaben stellen, die extreme Empfindungen ermöglichen, zum Beispiel den Körper völlig spannen und dann total lösen.
- Zu zweit Formen aus der Körpermassage durchführen oder bei Übungen, die durch die Lehrperson geführt werden, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken.
- Entspannende Sequenzen vor allem nach intensiven physischen und psychischen Belastungen anbieten.
- Eine *angenehme Atmosphäre* schaffen durch Ungestörtheit, genügend individuellen Raum, Ruhe, eine bequeme Unterlage, Wärme, Zeit...
- Den Lernenden Gelegenheit geben, ihre *Empfindungen auszudrücken* und darüber zu sprechen.