

# Entspannungsideen

*Mach es zu deinem Ritual*

*Ruhe und Entspannung -  
Einfache Techniken und Rituale  
für den Schulalltag im Ganztage*

Durchatmen & loslassen



Stille hören & Klang lauschen



Bewegung



Atmen & Kraft schöpfen



Rückenmassage



Ruhe - Übungen



## Ruhe und Entspannung



Jede Schülerin, jeder Schüler trägt ein *natürliches Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung* in sich. Diesem Bedürfnis nachzukommen, ist wesentlich für Schulen mit Ganztagesangeboten im Sinne der *Rhythmisierung des Schultages* und hinsichtlich der *psychohygienischen Gesunderhaltung* von Kindern und Heranwachsenden.

Entsprechende Zeitabschnitte können auf unterschiedliche Art und Weise gestaltet werden. Es bietet sich besonders an, diese „ruhigen“ Phasen *als Rituale* in den Schulalltag zu integrieren. Neben der Auflockerung und Strukturierung des Schulalltags bieten diese *angeleiteten Ruhe- und Entspannungszeiten* den Lernenden die Möglichkeit, Techniken und Strategien zu erwerben, die auch im außerschulischen Alltag hilfreich sein können. Dies trägt so zur Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler bei.

Das Feld der Entspannungstechniken und -möglichkeiten ist groß und reicht von einfach bis komplex. Sportarten wie *Shiatsu*, *Tai Chi* oder *Yoga* liefern entsprechende Anregungen ebenso das *Autogene Training* oder die *Progressive Muskelentspannung* nach *Jakobsen* u.v.m.

*Hinweis:*

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Entspannungsritualen exemplarisch vorgestellt. In der Fachliteratur finden Sie dazu noch eine Vielzahl weiterer. Die Beispiele können Sie entweder separat oder in Kombinationen im Unterricht einsetzen.

Das Bildmaterial zur Broschüre sowie weitere Praxisbeispiele finden Sie zum Download unter <https://www.ganztag-isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/>



## Grundsätzliches



### *Ruhe braucht Raum!*

- Sowohl zeitlich als auch räumlich.
- Das Ritualisieren von Ruhe- und Entspannungsangeboten schafft die zeitlichen Voraussetzungen
- Das Nutzen von Nebenräumen, des Flurs, das Teilen der Klasse in kleine Gruppen oder das Einbeziehen des Mobiliars eröffnet mehr Raum.



### *Ich weiß, warum ich die Übung mache!*

- Den Schülerinnen und Schülern sollen Nutzen und Zweck der Übung bekannt sein.
- Sie müssen wissen, warum sie die Übung durchführen (sollen): „Wir machen heute die Atemübung, damit du danach konzentrierter lernen kannst!“



### *Alles kann, nichts muss!*

- Die Schülerinnen und Schüler sollen sich eingeladen und nicht gezwungen fühlen: „Willkommen zu unserer heutigen Entspannungszeit! Ich lade dich herzlich dazu ein! Wenn du heute nicht mitmachen möchtest, dann halte dich bitte an unsere Regeln!“



### *Entspannung braucht Regeln!*

- An diese müssen sich alle halten - insbesondere die, die nicht aktiv mitmachen!



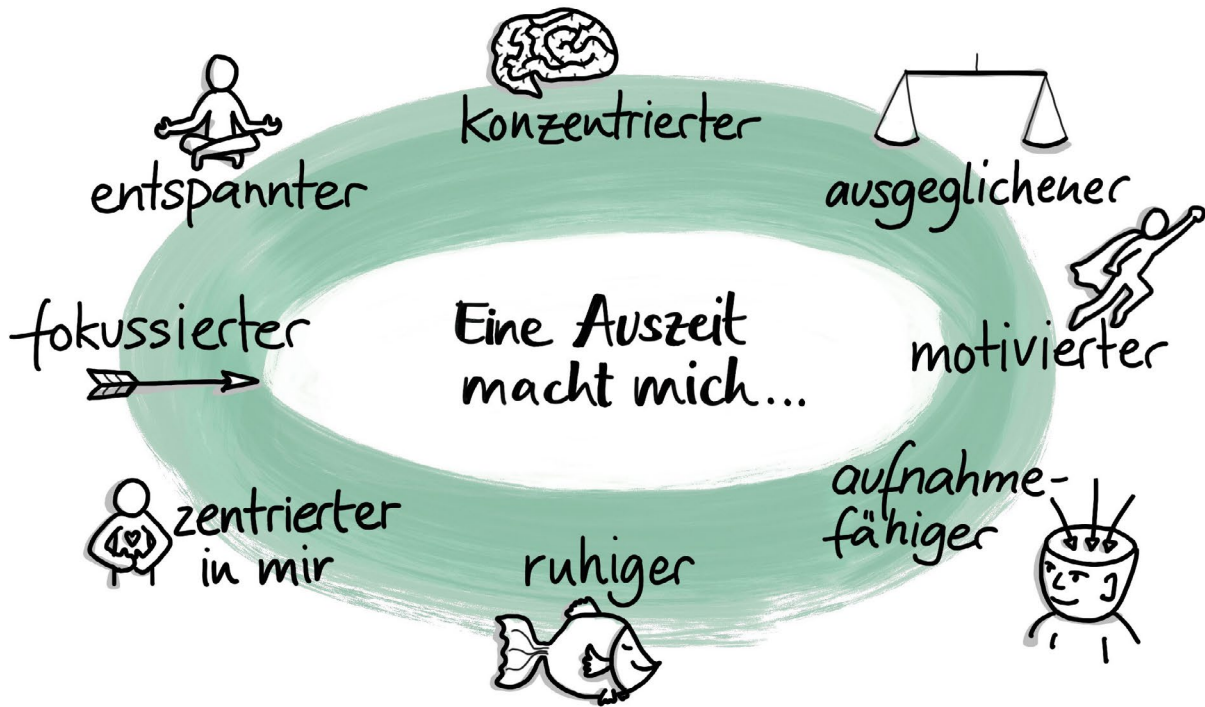
### *Lieber kürzer, dafür öfter!*

- Auch kurz dosierte Ruhe- und Entspannungszeiten wirken (vgl. Effekte).
- D.h. es reichen schon drei bis 10 Minuten aus, um eine entsprechende Wirkung (beruhigen, ausgleichen, entspannen) zu erreichen.



## **Einführungs- und Rückholphase**

- Am Beginn jeder Übung steht eine kurze **Einführung**, so dass die Schülerinnen und Schüler ruhig werden und sich auf die folgende Situation einstellen können: „Setze dich bequem hin! Lege deine Hände auf deinen Bauch! Spüre, wie beim Einatmen dein Bauch größer und wie er beim Ausatmen wieder ganz flach wird! Schließe jetzt deine Augen und atme dreimal ein- und aus!“
- Eine behutsame **Rückholphase** am Ende schließt die Entspannungsübung ab und ist ebenso wesentlich wie die Hinführung: „Richte nun deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Körper. Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße! Strecke und recke dich! Wenn du magst, kannst du auch (leise) gähnen! Öffne jetzt deine Augen und genieße deinen weiteren Tag!“



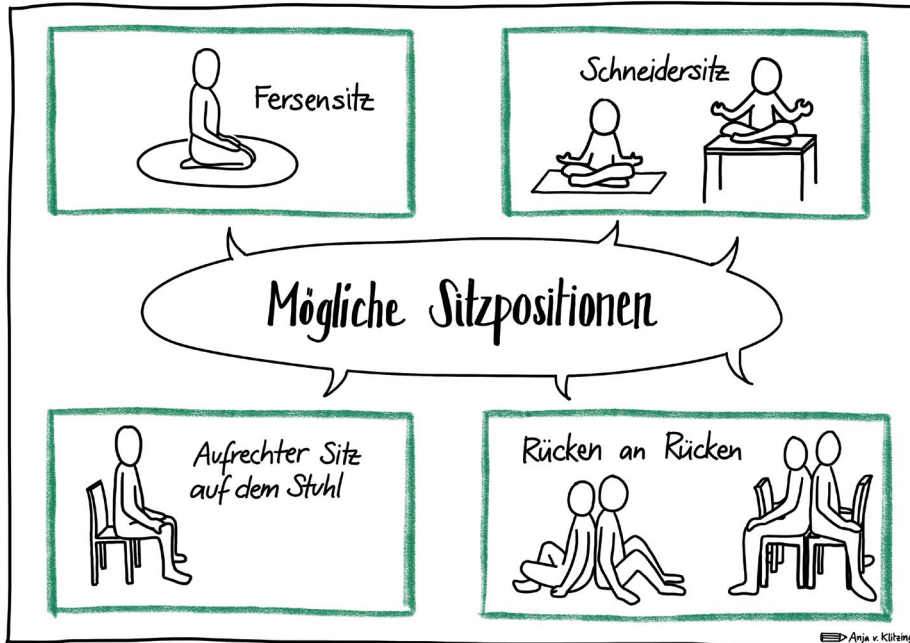


## Effekte



- In bzw. als Folge von Entspannungsritualen können die Lernenden wieder konzentriert am Unterrichtsgeschehen teilnehmen
- Körper, Geist und Seele entspannen sich gleichermaßen
- Ein aktives, aufmerksames und effektives Lernen ist daher möglich
- Nicht nur die Kinder und Jugendlichen profitieren von den „ruhigen“ Zeitabschnitten
- Auch die Lehrkräfte und/oder das außerschulische (Fach-)Personal entspannen in diesen Phasen zusammen mit den Kindern und Heranwachsenden

## Sitzpositionen



## Sitzpositionen



- Besprechen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Sitzpositionen
- Für die jeweilige Übung können Sie die Position vorgeben oder die Schülerinnen und Schüler suchen sich ihre Position selber aus
- Beim Sitzen auf dem Stuhl ist es wichtig, dass die Übenden aufrecht sitzen, sich nicht anlehnen und beide Füße auf dem Boden stehen
- Bei Platzmangel kann auch der Schülertisch zum Sitzen genutzt werden, während andere bei der Übung auf einem Sitzkissen am Boden sitzen

## Regeln für die Entspannung

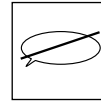
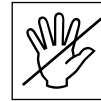
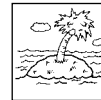


Damit die Entspannungszeit nicht im Chaos endet, braucht es Regeln:

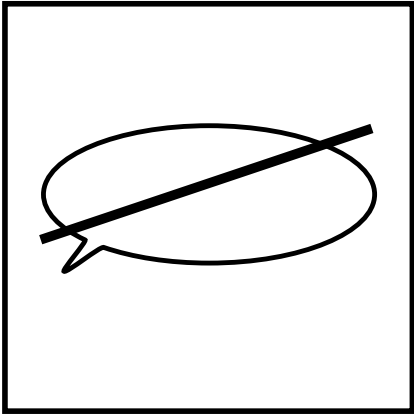
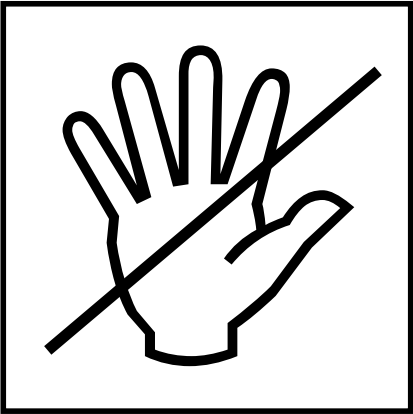
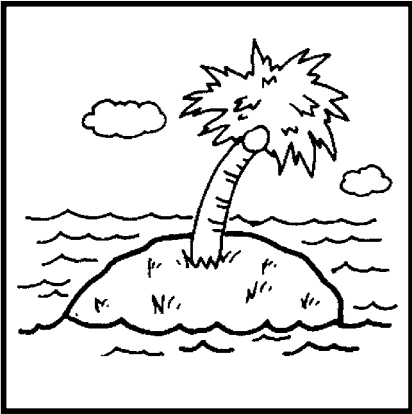
- Diese gelten für alle
- Im Speziellen aber für die Schülerinnen und Schüler, die (noch) nicht aktiv mitmachen (wollen)

### Beispiele für mögliche Regeln:

- Ich stelle mir vor, ich bin auf einer einsamen Insel und ich bleibe auf meiner Insel
- Meine Hände bleiben bei mir!  
Ich berühre niemanden!
- Ich bin während der gesamten Übung ganz still und störe niemanden!

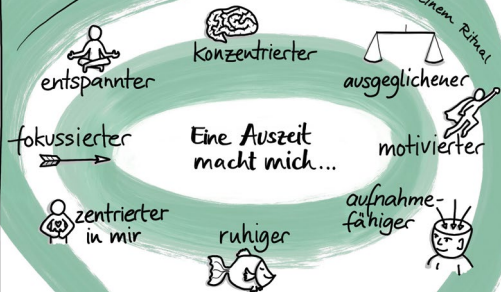


*Vorlagen für die Regeln*



# Entspannungsideen

Mach es zu deinem Ritual



Durchatmen & loslassen

Atmen & Kraft schöpfen

Stille hören & Klang lauschen

Rückenmassage

Bewegung

Ruhe - Übungen

www.ganztag.isb.bayern.de

© Kitzing

## Hinweise für die Praxis



- *Geben Sie sich und den Übenden Zeit, denn auch das Entspannen will geübt sein*
- *Beginnen Sie zunächst mit einzelnen Elementen aus den Übungsvorschlägen, z.B. nur mit dem Klang lauschen, und erweitern Sie dann schrittweise*
- *Jede der Übungen kann separat oder in Kombination umgesetzt werden*
- *Besonders gut zum Kombinieren eignen sich*
  - *Atmen und Kraft schöpfen mit dem Stille hören*
  - *Atmen und Kraft schöpfen mit dem Guten-Morgen-Sonnengruß*
  - *Atmen und Kraft schöpfen als Partnerübung mit der Allwetter-Rückenmassage*
  - *Atmen und Kraft schöpfen/Klang lauschen und Entspannen in Bewegung*
- *Die Übungsreihe „Ruhe“ kann sehr gut zur Differenzierung eingesetzt werden, wenn einzelne Schülerinnen/Schüler eine Auszeit brauchen*

Atmen &  
Kraft schöpfen





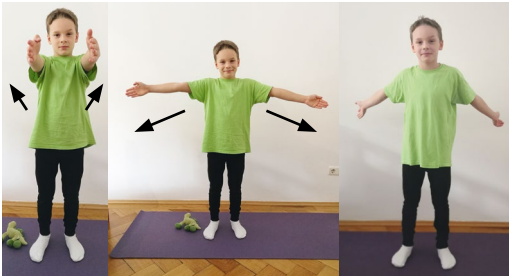
## ① Atmen für sich allein

*(Dauer ohne Sonnengruß ca. 3 Min, mit Sonnengruß 10 Min)*



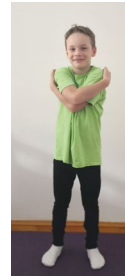
- Setze dich bequem hin! (Pause) und schließe nun deine Augen! Halte sie bis zum Ende geschlossen.
- Lege die Hände auf deinen Bauch! Atme durch die Nase tief ein und aus! Spüre, wie sich dein Bauch beim Atmen bewegt! (Pause)· Zähle beim Einatmen bis 5 und beim Ausatmen wieder bis 5! Atme ein und atme aus! Einatmen - ausatmen!
- Lege jetzt deine Hände mit den Handflächen nach oben auf deine Oberschenkel! (Pause) und beobachte nun für 9 Atemzüge deinen Atem! Zähle deine Atemzüge von 9 rückwärts! Einatmen - ausatmen 9, einatmen - ausatmen 8 ...· Fahre für dich selber fort! Wenn du bei 1 angekommen bist, bleib noch ein paar Augenblicke ruhig sitzen und spüre in dich hin wie du dich jetzt fühlst!
- Bringe nun die Hände in Gebetshaltung vor dein Herz! Atme noch einmal tief ein und aus und denke dabei an etwas Schönes oder Lustiges!
- Rückholphase (siehe Grundsätzliches)

## Guten-Morgen-Sonnengruß als Anschlussübung (3mal Sonnengruß wiederholen)



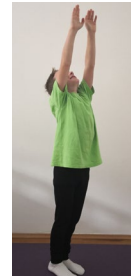
1

*Ich grüße euch alle ...*



2

*... und mich selbst.*

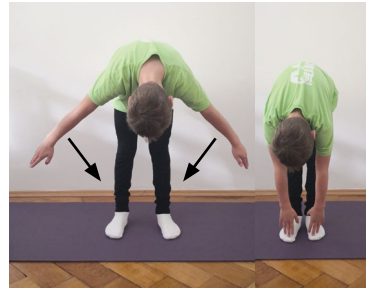


3

*Ich grüße die Sonne ...*



4 ... und die ganze Welt.



5 Ich grüße die Erde, die mich trägt, ...



6 ... ich grüße den Stern, der am Himmel steht.

## ② *Atmen Rücken an Rücken mit einer Partnerin/einem Partner mit anschließender Allwetter-Partner-Rückenmassage*



- *Setze dich mit deiner/m Partnerin/Partner bequem Rücken an Rücken! Spürt euch gegenseitig! (Pause) Spüre den Rücken deines Partners! Überlege, wie es sich für dich anfühlt! (Pause)*
- *Schließe nun deine Augen und halte sie bis zum Ende geschlossen! Atme durch die Nase ein und aus! Atme nun in deinem eignen Rhythmus 5mal ein und aus! Spüre deine Atmung! (Zeit zum Atmen geben)!*
- *Atme nun noch mal tief ein, bring dabei deine Arme über die Seite nach oben! Lege die Handflächen aneinander! Atme aus und bringe die Hand dabei vor deinem Herzen zusammen („Gebetshaltung“)! Öffne jetzt deine Augen!*

*Abschließend kann ein kurzes Gespräch angeboten werden, in dem die Schülerinnen/Schüler erzählen, was sie während der Übung gespürt, gefühlt und empfunden haben.*

# Rückenmassage



## Allwetter-Partner-Rückenmassage – in 10 Min. entspannt (im Anschluss an das Rücken an Rücken Atmen)



Setzt euch hintereinander! (ein Partner beginnt mit der Massage, beim zweiten Durchgang Rollentausch) Spüre zunächst die Wirbelsäule deines Partners/deiner Partnerin! Wichtig ist, dass du bei der folgenden Übung nicht auf der Wirbelsäule massierst (Zeit zum Spüren geben).

Reibe nun deine Handflächen aneinander, bis sie ganz warm sind:

- \* Die *Sonne* scheint und wärmt den ganzen Rücken: *Warme Handflächen auflegen*
- \* Die *Sonne* verteilt ihre Strahlen auf dem ganzen Rücken: *Mit den flachen Händen großzügig über den Rücken wischen*
- \* Ein leichter *Wind* kommt auf: *Mit den Handflächen kleine Wischbewegungen und dazu Pust-Geräusche machen*
- \* Es beginnt, leicht zu *regnen*: *Mit den Fingerspitzen leicht trommeln*

- \* *Der Regen wird stärker und der Wind nimmt zu: Mit den Handkanten trommeln und Wischbewegungen plus Pusten im Wechsel*
- \* *Donner grollt: Mit den Fäusten leicht klopfen*
- \* *Ein Regenbogen taucht am Himmel auf: Mit den Handflächen von einer zur anderen Seite wischen*
- \* *Der Regen lässt nach, der Wind wird schwächer: Mit Fingerkuppen leicht trommeln und Wischbewegungen im Wechsel plus Pusten*
- \* *Der Wind verbläst die letzten Wolken: Wischbewegungen plus Pusten*
- \* *Die Sonne kommt wieder zum Vorschein und strahlt auf den Rücken: Handflächen reiben und auflegen*

*Die Rückenmassage wird nun wiederholt, dabei tauschen die Partner ihre Rollen!*

Durchatmen &  
loslassen





## *Atemübung: 5er- oder Friedensatmung (5mal) mit anschließender Reise durch den Körper (Dauer ca. 10 Min.)*



- *Setze dich bequem hin. Lege die Hände auf deine Oberschenkel und schließe deine Augen! (Pause)*
- *Atme tief durch die Nase ein (bei der Einatmung bis 5 zählen) und durch den Mund aus. Hauche beim Ausatmen das Wort „Frieden“*
- *Friedensatmung 3-5mal wiederholen, dabei Frieden in verschiedenen Sprachen - shanti, peace, pace, ... hauchen! (Die Schüler können das Wort auch lautlos hauchen)*

## Reise durch den Körper (Body Scan) im Anschluss an die Friedensatmung



- Stell dir nun vor, du liegst unter einem Baum auf ganz weichem Moos. (Pause).  
Spüre das weiche Moos unter dir. (Pause)
- Spüre auch, wie du bei jeder Ausatmung weiter in deine weiche Unterlage sinkst (3 Atemzüge).
- Durch das Blätterdach erblickst du am Himmel einen Stern. Er leuchtet viel heller als die anderen. (Pause) Ein besonders heller Lichtstrahl fällt durch das Laub direkt auf deinen Körper. Er fühlt sich warm an. Spüre diese Wärme (Pause).
- Der Lichtstrahl fällt auf verschiedene Stellen deines Körpers: Auf die rechte Hand, den rechten Arm, die rechte Schulter, die rechte Seite des Bauches, das rechte Bein, den rechten Fuß! - Nun fällt er auf deine linke Hand, den linken Arm, die linke Schulter, auf die linke Seite des Bauches, das linke Bein, den linken Fuß.

- *Er berührt dich auch am Kopf, am Herz! (Pause)*
- *Durch das Licht des Sterns strahlt dein ganzer Körper! (Pause) Dein ganzer Körper leuchtet und ist warm durch das Licht des Sterns. (Pause) Spüre die Wärme und sieh, wie du leuchtest. (Pause) Das Licht des Sterns gibt dir Kraft und Mut, es macht dich stark! Spüre die Kraft, die Stärke und den Mut! (Pause)*
- *Langsam verschwindet der Stern aus deinem Sichtfeld. Winke ihm noch einmal zu! (Pause) Jetzt ist er verschwunden, du kannst ihn nicht mehr sehen! Aber du weißt, dass der Stern immer für dich leuchtet! Er ist immer für dich da! (Pause)*
- *Komme mit deiner Aufmerksamkeit nun wieder zurück hier in unseren Raum. Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße! Strecke und recke dich!*

Bewegung



## *Entspannen in Bewegung - ein „Sonnengruß“ im Anschluss an eine Atemübung oder das Stille hören*



*Hinweis zum Sonnengruß:*

- den Sonnengruß 3mal wiederholen*
- Affirmationen zu den **Asanas** (Haltungen) verstärken die Wirkung der Übung*

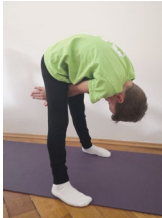
*Stelle dich bitte hinter deinen Stuhl! Achte darauf, dass du genügend Platz hast!  
Gerne kannst du die Sätze laut mitsprechen oder du formulierst sie leise für dich im Kopf!*



1 Ich grüße die Sonne und die Erde,  
auf der ich stehe!



2 Ich bin ganz entspannt (Glocke) ...



3 ... und fokussiert auf alles, was  
ich höre und seh! (Fledermaus)



4 Ich bin mutig (Superman re)  
und ich bin stark (Superman li).



5

Ich bin kräftig (Baum re)  
und ich bin stabil. (Baum li).



6

Ich bin beweglich und jetzt bin ich auch  
ganz still. (Hase im Stehen)



7

Ein Atemzug (Berghaltung) - und noch einmal tief ein (Arme über  
die Seite nach oben) und dann ganz langsam aus! (Gebetshaltung)

Stille hören &  
Klang lauschen





## Stille hören und Klang lauschen – ein 5 Min. Ritual zum Stundenbeginn



- Setze dich bequem hin und massiere dir ganz vorsichtig deine Ohren! Beginne beim Ohrläppchen und wandere behutsam an der Ohrmuschel entlang nach oben und wieder langsam wieder nach unten!
- Lege nun deine Hände auf deine Oberschenkel und schließe deine Augen! Halte sie bis zum Ende geschlossen! (Pause)
- Richte nun deine Aufmerksamkeit auf alle Geräusche, die außerhalb unseres Raumes stattfinden! (Pause) Versuche die einzelnen Geräusche zu unterscheiden! Zähle sie leise im Kopf für dich! (Pause) Vielleicht hörst du 1 oder 2 oder vielleicht auch noch mehr! Alles ist gut! (Pause)
- Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit von draußen nach hier drinnen (Pause) und ganz langsam immer weiter zu dir selbst. (Pause)



## Stille hören und Klang lauschen – ein 5 Min. Ritual zum Stundenbeginn (Fortsetzung)



- Du bist nun ganz auf dich konzentriert! Du hörst nur noch Geräusche, die ohne dein Zutun, bei dir stattfinden. Vielleicht hörst du deinen Atem, wie dein Bauch gluckert oder dein Blut durch die Adern rauscht. Du bist ganz bei dir! (Pause)
- Du bist ganz auf dich konzentriert! Folge nun dem Klang der Klangschale. Folge ihm solange bis DU ihn nicht mehr hörst. Wenn er für DICH verschwunden ist, melde dich! (Klang folgen 3mal wiederholen)
- Lass deine Augen noch für einen tiefen Atemzug geschlossen! Atme tief durch die Nase ein und langsam wieder aus!
- Öffne nun deine Augen und genieße die Konzentration und Stille!

# Ruhe - Übungen



## Übungsreihe „Ruhe“ – Durch Bewegungen in 10 Min. entspannen



### Hinweis zur Übungsreihe

- nach der Einführung der Übungen (Asanas) im Klassenverband, gut geeignet für den differenzierenden Einsatz im Ganzttag
- Schülerinnen und Schüler gehen allein, zu zweit oder in der Gruppe in einen Nebenraum u.ä. und führen die Übungen selbständig durch
- Benötigtes Material: Matte, Decke oder Teppich, Kuscheltier u.ä.

① Setze dich bequem hin  
und schließe deine Augen!



② Beginne nun mit der **Friedensatmung**:  
Atme durch die Nase ein, **zähle dabei bis 5** und  
atme dann durch den Mund aus. Hauche beim  
Ausatmen das Wort „Frieden“ (gerne auch  
in anderen Sprachen, hörbar oder lautlos).  
Wiederhole dies **3-5mal!**



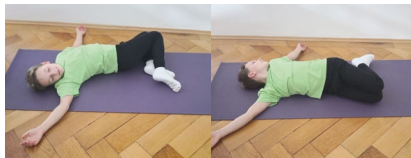
③ *Komme jetzt in die **Kindposition!** Zähle hier bis 5!*



④ *Bleibe im **Kind**, strecke aber deine **Arme lang nach vorne aus!** Zähle auch hier wieder bis 5!*



⑤ *Jetzt bist du ein **Eisbär!** Spüre wie deine Hände beim Atmen warm und feucht werden! **Zähle bis 5!***



⑥ *Jetzt kommt der **Twist** - einmal nach rechts und dann nach links! **Zähle jeweils wieder bis 5!***



- ⑦ Komm nun in die Rückenlage. Zieh die Knie zur Brust und umarme die Knie!  
*Schauke auf dem Rücken* ein paar Mal vor und zurück!



- ⑧ Stell dir nun vor, du beißt in eine *saure Zitrone*!  
Dein ganzer Körper spannt sich an – von den Zehen bis zum Gesicht! Mach deinen ganzen Körper fest! Mache die Hände zur Faust, zieh die Schultern zu den Ohren und mach ein Zitronengesicht! *Halte die Spannung und zähle bis 5!* Lass dann die ganze Spannung los! Spüre, wie sich dein ganzer Körper entspannt anfühlt!



⑨ Jetzt noch **3 Mal** die **Rückenschaukel!**



⑩ Zum Schluss die **Kuscheltieratmung**: Streck dich jetzt ganz lang auf deiner Decke/ Matte aus! Lege dein Kuscheltier auf deinen Bauch. Gerne kannst du es mit den Händen festhalten! Beobachte nun deine Atmung und spüre, wie sich bei der Einatmung das Kuscheltier hebt und bei der Ausatmung wieder nach unten bewegt! Atme in deinem Tempo 5mal ein und aus!

**Strecke und recke dich jetzt noch einmal. Wenn du magst, kannst du auch leise gähnen! (Pause)**  
**Komm dann langsam zum Sitzen! (Pause)**

## Reflexionsbogen

Beantworten Sie einfach die unten stehenden Fragen. Versuchen Sie, sich selbst ein Ziel zu setzen und überlegen Sie, mit welchem Ritual Sie dieses Ziel erreichen können.

Welche Probleme (im Lern- und Arbeitsverhalten bzw. Sozialverhalten) existieren in meiner Klasse/ Lerngruppe und in welchen Phasen des Schultages treten diese auf?

---

---

Wie könn(t)en mir Entspannungsrituale bei der Problembewältigung helfen?

---

---

---



*Diese Entspannungsübung(en) kann ich mir für meine Klasse/Lerngruppe als Ritual(e) vorstellen, weil ...*

---

---

*Dieses Ziel möchte ich mir für die Zukunft setzen/Das soll besser werden:*

---

---

*Welche Entspannungsübung könnte mir dabei helfen? Warum wähle ich gerade diese aus?*

---

---

---

# Entspannungsideen

Mach es zu deinem Ritual

*Raum für eigene Notizen*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ***Impressum***

### ***Kontakt:***

*Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung  
Grundsatzabteilung Schellingstr.155  
80797 München  
E-Mail: [abt.ga@isb.bayern.de](mailto:abt.ga@isb.bayern.de)*

### ***Herausgeber:***

*Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung*

### ***Redaktion:***

*Sabine Silberhorn*

### ***Unter Mitwirkung:***

*Stefanie Pistor  
Daniel Reitberger  
Stefan Rochelmeyer  
Katrín Weigert*

### ***Grafiken:***

*Anja von Klitzing, [www.thegoodpoint.de](http://www.thegoodpoint.de)*

### ***Gestaltung/Layout:***

*PrePress-Salumae.com, Kaisheim*