

# Dokumentation, Schulprojekt Entspannung mit Qigong

(Gedächtnisprotokoll nach der Unterrichtsstunde)

## 10 UE , 3. Schulstunde mit einer 6. Klasse Hauptschule in HH-Billstedt

Auftraggeber/Veranstalter: Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.,

---

### 1. Termin

#### **Ich lasse die Schüler erzählen, um sie und ihre Einstellung zum Thema kennen zu lernen.**

Die Schüler erzählen vom Gesamtprojekt, Informationsveranstaltungen zu „fit und fun“, gesunder Ernährung und Entspannung. Erzählen von Entspannungsübungen, die sie schon kennen gelernt haben (wie gegenseitige Massage mit Igelbällen oder Fantasiereisen – letztere wurden gelegentlich schon von den Lehrern im Unterricht durchgeführt)

*Meine Stimmungseinschätzung: Wenige haben eine gute Vorstellung und positive Erwartungen in Bezug auf Entspannungsübungen, die Mehrheit ist indifferent aber offen, einige müssen „cool sein“ – ihre Haltung ist auch als indifferent einzuschätzen.*

#### **Meine Frage: Was denkt ihr, wozu kann Entspannung euch nützlich sein?**

Antworten: gegen Stress, damit man sich besser konzentrieren kann, bei Aufregung vor Klassenarbeiten, bei Bauchweh, wenn man wütend ist

#### **Meine Frage: Was macht euch denn Stress?**

Antworten: wenn ich mein Zimmer aufräumen muss, die Schule überhaupt, meine Geschwister, die anderen in der Klasse, Klassenarbeiten/Tests, morgens aufstehen, wenn man das Fußballspiel gegen die 5. Klasse nicht gewinnt, wenn man eine schlechte Arbeit schreibt

#### **Ich bitte die Schüler sich hinzustellen und so zu verteilen, dass sie die Arme ausbreiten können.**

##### ***(Annäherung an das Thema „Entspanntes Stehen“.)***

Durch Frage und Antwort entdecken wir, dass die Knochen das feste und stabile Element des Körpers sind. Sie halten uns aufrecht. Wenn wir gut stehen (die Knochen gut ausgerichtet sind), können die Muskeln entspannen.

Wir untersuchen, ob man sich bei der üblichen, coolen Art zu stehen wirklich entspannen kann. Zeige/karikiere übliche Haltungen: auf einem Bein, die Hüfte rausgeschoben – bei Mädchen eher seitlich, bei Jungen eher nach vorne. Wiedererkennendes Gelächter.

#### **Wir probieren das erste Mal bewusst das schulterbreite Stehen aus.**

##### ***(Annäherung an den „Qigongstand“).***

Jetzt geht es in die Aktion. **Übung zur Lockerung von Spannungen im Bereich der Arme und des Schultergürtels (Erste Einheit einer Meridian-Dehnübung)**

Schulterbreiter Stand. Lockere Arme bis zur Schulterhöhe heben; die Handflächen nach außen drehen; Hände neben den Schulter, als ob wir sie rechts und links von uns an einen Schrank legen. Nun beginnen wir mit beiden Händen gleichzeitig die Schränke zu den Seiten zu schieben. Dann stellen wir uns vor, jemand wirft uns rechts und links ein Lasso über die Handgelenke und fängt ganz langsam an, uns die Arme zu den Seiten lang zu ziehen. Wir halten diese Position (mit erhobenen Fingerspitzen, gestreckten Händen!) eine kleine Weile und lassen die Dehnspannung dann ganz langsam wieder los, bis die Arme ganz locker hängen. Dann lauschen wir nach, wie sich die Schultern, Arme und Hände jetzt anfühlen.

*Großes Gestöhne in der Dehnungsphase, viele können/wollen die Arme nicht halten, geben dem anstrengenden Gefühl sofort nach – steigen aber auch wieder ein in die Übung.*

Feedback der Schüler: boah - die Schultern, die Finger kribbeln jetzt, die Hände sind jetzt ganz warm, fühlt sich jetzt gut an.

**Wiederholung der Übung mit einer Zusatzaufgabe:**

Nachdem unsere Arme aus der Position „Wir schieben die Schränke“ zu den Seiten gezogen worden sind, halten wir sie weiter seitlich, drehen aber nun die Arme so, dass die Fingerspitzen nach vorne schauen. Dann drehen wir die Fingerspitzen wieder nach oben. Nun drehen wir die Arme so, dass die Fingerspitzen nach hinten schauen und dann anschließend wieder nach oben. Auflösen wie beim ersten Mal.

*Noch größeres Gestöhne aber auch fröhliche Gesichter - was für ein „furchtbarer Spaß“ -*

Anschließendes Feedback der Schüler : das ging ja schon viel leichter, jetzt fühlen sich die Schultern viel besser an, ganz heiße Hände / schwere Hände.

Zum **Abschluss** reiben wir die Hände eine Weile aneinander und legen sie dann, sanft gewölbt, über unsere Augen. Die Augen sind geschlossen und dürfen sich ausruhen in der Ausstrahlung der Hände.

*Gemurmel bei er Abschlussübung. Als die Schüler zum Schluss die Hände wegnehmen und die Augen wieder öffnen, blinzeln viele überrascht aus den Augen – das Sehen ist für einen Moment so anders, das Licht so hell.*

Ich frage, ob es ihnen gefallen hat und ich nächste Woche wiederkommen soll und bekomme ein ziemlich fröhliches, mehrheitliches „ja“.

## 2. Termin

### **Ich frage die Schüler, ob sie seit der letzten Woche etwas von den Entspannungsübungen noch einmal gemacht haben?**

Sie berichten, dass ihr Klassenlehrer die Meridiandehnung mit ihnen im Sportunterricht wiederholt hat.

### **Ich bitte die Schüler, sich wieder im Klassenzimmer verteilt aufzustellen. (Fortsetzung „entspanntes Stehen“, Qigongstand)**

Wir erinnern uns daran, dass die Knochen uns tragen und wir das Gewicht gleichmäßig nach unten lassen wollen, indem wir die Muskeln entspannen.

Ich frage nach, ob sie sich erinnern, wie man dafür am besten steht. Ein Kind erinnert sich: die Füße schulterbreit.

Die Schüler stellen die Füße wieder in Schulterbreite und ich lasse sie ausprobieren, wie es sich anfühlt wenn die **Füße 1. parallel, 2. nach außen gedreht, 3. nach innen gedreht** stehen.

### **Meine Frage: Was fühlt sich am stabilsten und bequemsten an?**

Antwort (mehrheitlich): parallel. Ein Junge sagt, er steht am bequemsten so... (zeigt: auf einem Bein, das andere drüber geschlagen).

Ich demonstriere mit ihm, dass sein Stand so nicht stabil ist. Er ist leicht umzudrücken.

Dann zeige ich ihm, wie man **entspannt, aufgerichtet und stabil steht**- nun kann ich ihn nicht mehr leicht umkippen. Er kann es fühlen, die anderen Kinder sehen den Unterschied.

### **Jetzt probieren es alle Kinder aus: („einfaches Stehen“)**

Wir arbeiten mit der Vorstellung: Am Scheitelpunkt ist ein Band angebunden, wie das Mittelband bei einer Marionette. Nun zieht jemand von oben am Band: Der Kopf wird aufgerichtet, der Hals wird lang, die Brustwirbelsäule richtet sich auf – der ganze Rücken streckt sich. Alle atmen einmal tief ein und mit dem Ausatmen lassen sie ihr Gewicht nach unten in die Füße fließen (die Knie lockern sich). Die Füße wachsen am Boden an.

*Ich beobachte, dass einige Kinder beim Ausatmen ihre Wirbelsäule wieder zusammensinken lassen.*

### **Meine Frage: Warum ist es wichtig, dass die Wirbelsäule aufgerichtet bleibt, wenn wir die Muskeln entspannen wollen?**

Antwort eines Schülers: damit das Gewicht daran runterfließen kann (*ich bestätige dies, weil es ein gutes inneres Bild für den Entspannungsvorgang ist*). Ein zweiter Schüler bringt als Beispiel einen Gartenschlauch, durch den das Wasser auch nicht fließen kann, wenn er abgeknickt ist.

**Meine Frage: Wo denkt ihr ist eure Mitte? (Einführung des Zentrums/Dantien)**

Antworten: Bauchnabel, Brustmitte, Solar Plexus (zeigt dabei diffus auf den Brustraum), Bauch, Becken, ein Mädchen: unter dem Bauchnabel!

Ich bestätige die letzte Antwort und wir lernen, die Hände genau auf der Mitte abzulegen und **die Mitte zu fühlen**:

Die Mädchen nehmen die rechte Hand, die Jungen die linke. Den Daumen dieser Hand stecken wir in den Bauchnabel und legen die Hand dann nach unten auf dem Bauch ab (die Mitte der Hand ist nun genau auf unsere Mitte). Dann legen wir die zweite Hand auf die erste.

Dann bitte ich die Kinder, die Augen zu schließen und mit dem „inneren Blick“ von dort, wo sie ihre Hände auf dem Bauch fühlen, gut vier Finger breit in die Tiefe des Bauchs zu fühlen. Ich ermuntere sie nachzuspüren, ob sich die Mitte, wenn man sich darauf konzentriert, anfängt anders anzufühlen.

Während die Kinder ihre Mitte erspüren, gehe ich direkt in die nächste Übung über, **die Mitte mit Erde und Himmel verbinden (das Zentrum/Dantien nähren)**:

Unsere Mitte will sich jetzt mit der Erde verbinden. Sie kriegt zwei lange Wurzeln, durch die Beine und Füße hindurch, tief in die Erde. Und so wie ein Baum Kraft aus der Erde holt, tut unsere Mitte das auch. Wir lassen die Kraft der Erde aufsteigen durch die Füße, Beine in den Bauch und sie fließt in unsere Mitte und macht sie ein bisschen, wärmer, runder, heller. Dann verbindet sich die Mitte mit dem Himmel. Sie wächst entlang der Wirbelsäule aufwärts, durch den Rumpf, den Kopf, bis zum Scheitelpunkt. Und so wie eine Blume ihre Blüte öffnet, um das Sonnenlicht einzufangen, öffnet sich unser Scheitelpunkt und lässt die Kraft des Himmels hinein. Und sie fließt abwärts durch den Kopf, den Brustkorb in den Bauch und füllt unsere Mitte noch ein bisschen mehr und sie wird noch ein bisschen wärmer, runder, heller.

Dann öffnen wir die Augen langsam, lösen die Hände und spüren nach, ob wir unsere Mitte immer noch fühlen können.

*Nur wenige Kinder hatten Probleme, die Augen zu schließen, um sich nach innen zu wenden. Insgesamt war die Klasse bei der Übung ruhig und konzentriert.*

Ich lasse die Kinder sich setzen und von Ihren Erlebnissen erzählen. **Die ruhige und konzentrierte Stimmung hält noch viele Minuten an.**

**Meine Frage: Wie hat sich Eure Mitte angefühlt?**

Antworten: warm (sehr häufig genannt), hell, erst warm- dann kalt, bunt und warm, rundherum war alles rot und in der Mitte war nichts, schwer, erst wie ganz helles Licht und dann grau, wurde immer wärmer, wurde größer, ist immer noch so warm, so entspannt – ich kann gleich einschlafen, hat den ganzen Körper warm gemacht.

Frage eines Schülers: Kann man so was auch im Sitzen machen? Wir sitzen doch in der Schule.

Daraufhin praktizieren wir auch noch das **entspannte, aufgerichtete Sitzen** – nach den gleichen Prinzipien wie das „einfache Stehen“.

Im Anschluss berichtet eine Schülerin, es tüt ihr im Rücken weh, so aufgerichtet zu sitzen. Ich frage: sitzt Du sonst auch so gerade? Sie verneint. Ich erkläre, wenn wir uns aufgerichtet halten, entspannen und nach innen lauschen, können wir besser spüren, was im Körper los ist und sehr wahrscheinlich ist ihr Rücken schon länger verspannt an der Stelle und das kann sie jetzt fühlen.

Eine andere Schülerin fragt, ob so eine aufgerichtete Haltung nicht eingebildet aussieht. Ich setze mich hin und frage, ob das eingebildet aussieht. Sie verneint. Dann verändere ich meine Haltung in Richtung „eingebildet“ – dabei geht im Körper Spannung nach oben, bis zur erhobenen Nase. *Gelächter*  
Die Schüler sehen, dass aufgerichtet plus entspannt (!) nicht eingebildet aussieht.

Zum **Abschluss** reiben wir wieder die Hände aneinander, lege sie auf die Augen, so dass sich die Augen ausruhen dürfen vor der nächsten Schulstunde.

---

### 3. Termin

**Ich frage: Habt Ihr mal das entspannte Sitzen oder Stehen in der vergangenen Woche für Euch selbst ausprobiert?**

Antwort: mehrheitlich nö, aber einige bejahten. Stehen in der S-Bahn, oder das Sitzen in der Klasse, oder auch zuhause vorm Fernseher.

**Meine Frage: hattet Ihr Stress in der letzten Woche?**

Antwort: Ja- wir haben so viele Tests geschrieben!

*(Die Klasse ist an diesem Tag auffällig unruhiger und kann sich schlechter konzentrieren. Der Klassenlehrer berichtet nach der Stunde, dass es am Nachmittag ein Klassenfest geben wird - viel Aufregung wegen der Vorbereitungen. Das empfinden die Schüler aber offensichtlich nicht als Stress (Eu-Stress nicht Dys-Stress!))*

**Wiederholung aufgerichtetes, entspanntes Stehen und Zentrumsübung.**

Ich erfrage wieder die „Hilfsmittel“ fürs einfache Stehen (Band am Kopf, Gewicht abfließen lassen) und wie man sein Zentrum am besten findet.

Insgesamt werden alle wichtigen Punkte zumindest von einzelnen Schülern wieder genannt.

Als erstes reiben wir die **Hände** aneinander (**Synchronisierung der Gehirnhälften, Basistechnik aus dem Danduft-Qigong**).

Ich bitte die Kinder kräftig zu reiben und darauf zu achten, dass die Schultern sinken. Nun sollen sie schauen, ob sich beide Hände gleichmäßig bewegen und ggf. die weniger aktiv Hand stärker ins Spiel bringen. Dann lasse ich sie hinspüren, ob und wo es anstrengend wird (**Rückmeldungen:** Schultern, Oberarme (Bizeps, Trizeps), Handgelenke). Ich erkläre, dass da unsere Spannungen (*und Blockaden in den Meridianen*) sitzen und dass sie sich lösen können, wenn wir locker weiterreiben. Zum Schluss liegen die Hände ruhig aneinander, wir schließen die Augen und lauschen, wie sich die Hände jetzt anfühlen (**Rückmeldungen:** warm, heiß, klebrig, nass, hart, bisschen taub). Dann dürfen sich die Kinder ein Stelle am Körper aussuchen, die eben weh getan hat und einfach mal die Hände drauflegen. Dabei stellen wir uns vor, dass die Hände ihre Wärme auf die Stelle ausstrahlen lassen (puh, wird das heiß!)

Wir legen die warmen Hände zum Centrum:

**Übung „Einfaches Stehen“ und „Himmel und Erde mit dem Zentrum verbinden“ wie eine Woche zuvor.**

*Ich beobachte, dass es heute vergleichsweise vielen Schülern schwer fällt, die Augen zu schließen und bei sich zu bleiben.*

Die Schüler dürfen sich wieder setzen und von Ihren Erfahrungen berichten: Die Mitte war dunkel, kalt, warm, „ich glaube, ich habe meine Knochen gefühlt“, es hat gekribbelt, wurde ganz heiß... Eine Schülerin sagt, sie ist dabei dünner geworden und lacht. Auf Nachfrage sagt sie, sie hat sich das vorgestellt und den Bauch eingezogen (*auch sie hat die Augen oft aufgehaut*) – und natürlich ist sie jetzt nicht dünner.

Ich sage: Das ist der Unterschied, ob wir uns nur etwas einbilden oder unsere Aufmerksamkeit wirklich nach innen konzentrieren. Dass, was Du Dir nur so vorstellst, passiert in Wirklichkeit nicht. Wenn Du aber die Augen schließt und alle Aufmerksamkeit in die Mitte richtest, dann kannst Du fühlen, dass Deine Mitte kräftiger wird und Du bist anschließend auch wirklich ruhiger. (**Unterschied zwischen „sich etwas einbilden“ und „mit der Vorstellungskraft etwas bewirken“...)**

Ich spreche an, dass es einigen vielleicht nicht leicht fällt, die Augen zu schließen, besonders wenn so viele um einen herum sind. Dass dies aber wichtig ist, damit sie sich wirklich nach innen konzentrieren können und sich nicht von den anderen ablenken lassen.

Der Klassenlehrer nimmt das Thema kurz auf. Er fragt einen Schüler (wahrscheinlich ADHS, aber offensichtlich nicht medikamentös beruhigt), ob er die Augen zu hatte. Dieser bejaht. Er hatte die Übung auch recht konzentriert mitgemacht und saß auch anschließend für seine Verhältnisse sehr ruhig und hörte aufmerksam zu.

**Den eigenen Akku aufladen (das Dantien nähren):** Ich weise noch mal darauf hin, dass wir uns unsere Mitte wie eine Batterie (Akku! sagt ein Schüler richtig!) vorstellen können. Und wenn wir ganz gestresst sind und müde und uns nicht mehr konzentrieren können, ist die Batterie/ ist der Akku leer.

Aber wir alle haben die Fähigkeit sie selber wieder aufzufüllen. Das können wir. Wir brauchen nur die Augen schließen und unsere Aufmerksamkeit in die Mitte schicken.

Eine Schülerin sagt, dass sie vor Arbeiten vor Aufregung immer ganz kalte Hände hat. Ich schlage vor, sie solle dann mal kurz die Hände auf die Mitte legen und den Blick nach innen richten. Sie ist ein bisschen skeptisch... Ich rege an, dass der Klassenlehrer das mal mit allen zusammen vor der nächsten Arbeit ausprobiert – er will das tun.

### **Zweite Basisübung Danduft-Qigong „schwebender Duft“.**

Die Schüler stehen wieder schulterbreit. Unterarme auf der Höhe zwischen Brustbein und Taille, eine Handfläche zeigt nach oben, eine nach unten. Wir ziehen die Arme von rechts nach links durch die Luft. Immer beim Richtungswechsel drehen sich auch die Hände. Wir stellen uns die Luft dabei wie Wasser vor, durch das wir die Hände ziehen und fühlen, wie die Luft an den Händen entlang streicht.

Ich ermuntere sie, den Körper mitschwingen zu lassen und die Hände wie in einer Schleife (flach liegende Acht) schwingen zu lassen (Schüler-Kommentar: das ist ja wie tanzen).

Zum Abschluss legen wir wieder beide Hände kurz auf die Mitte, schließen die Augen.

Anschließende Rückmeldungen: Hände sind kälter geworden, sind warm...

Zum Schluss werde ich gebeten, noch etwas im Sitzen zu machen. Obwohl es gerade klingelt, wollen die Schüler es noch machen.

Wir wiederholen das **aufgerichtete, entspannte Sitzen** (ich gehe etwas herum, korrigiere die Haltung, spiele Band am Kopf). **Mit dem Atem Spannung abgeben.** Mit Entspannungsmusik lassen die Schüler beim Einatmen das Band am Kopf ziehen und beim Ausatmen lassen sie entlang der aufgerichteten Wirbelsäule ihr Gewicht auf den Stuhl und zu den Füßen fließen.

Zum **Abschluss** legen sie wieder die Hände auf die Mitte.

Ich verabrede mit dem Klassenlehrer, dass wir beim nächsten Mal in einen größeren Raum gehen – *mir scheint nun die Zeit für mehr Aktivität gekommen zu sein.*

---

## 4. Termin

Heute treffen wir uns im **Musiksaal**, dort ist die Möglichkeit ohne Tische und Stühle zu üben.

Auf dem Weg dorthin berichtet der Klassenlehrer, dass die Schüler sich im Rahmen einer Aussprache über die Projektangebote bei der Entspannung etwas mehr Abwechslung (*kurze Aufmerksamkeitsspanne bei vielen*) und mehr Bewegung wünschten.

Zu Beginn frage ich die Schüler direkt nach **Wünschen**. Die **Fantasiereisen** werden noch einmal genannten, aber auch die Frage nach **Tai Chi / Kampfkunst** taucht wieder auf. Ansonsten äußern sie sich nicht direkt.

*(Die größere Bewegungsfreiheit sorgt für mehr Unruhe, verstärkte Interaktion unter den Schülern – reden, schubsen, drängeln, labern, kichern. Es fällt ihnen schwerer als im Klassenraum, mir die Aufmerksamkeit zuzuwenden. Deshalb wähle ich als erstes eine möglichst freie Bewegungsübung :)*

**Das tastende Schreiten (prozessorientiertes Gehen- Es geht um das Gespür für den Fuß und den Bodenkontakt, eine bewusste Wahrnehmung der Gewichtsverlagerung – sowie eine Entschleunigung der Fortbewegung.).**

Ich bitte die Schüler sich vorzustellen, sie müssten über einen zugefrorenen See, dessen Eisdicke sie nicht genau kennen, oder durch ein mooriges Gebiet, wo man nicht sicher ist, ob der Boden das eigene Gewicht sicher trägt. Deshalb schieben wir immer einen einzelnen Fuß tastend vor und verlagern unser Gewicht nur ganz langsam auf diesen Fuß. Wenn der fest steht, machen wir es mit dem nächsten Fuß genauso. So bewegen wir uns durch den Raum, von einer Seite zur anderen.

*(Es ist zu sehen, dass bei vielen Kindern die Beine eher steif als elastisch benutzt werden und so wenig Kontrolle bei der Gewichtverlagerung möglich ist – einige sind auch mehr mit dem Drängeln/Kontakten mit andern beschäftigt als mit der Selbstwahrnehmung)*

Ich teile nun die Schüler in zwei Gruppen, rechts und links im Raum, lasse sie an den Wänden Aufstellung nehmen. **Von der Selbstwahrnehmung zur Interaktion:**

Die Schüler erhalten nun die Aufgabe, genauso tastend zu Schreiten und zugleich bei der Begegnung mit der anderen Gruppe sich „durchzuschlängeln“ – also alles Schubsen und Drängeln zu vermeiden.

*(Bei einigen Schülern tritt das zielorientierte Denken wieder in den Vordergrund „rüber und durch“ – sie bewegen sich zu schnell, um eine Wahrnehmung für den Boden entwickeln zu können)* Ich erweitere die Übung so, dass die Wahrnehmung sich verändert- in der Hoffnung auf einen entschleunigenden Effekt: **Augen schließen.**

Wir wiederholen die gleiche Übung, allerdings sollen alle Schüler mit geschlossenen Augen von einer Seite zu anderen kommen.

*Nun ist deutlich zu sehen, dass die Angst vor einer Kollision bei geschlossenen Augen zu sehr viel Anspannung und verkrampften Haltungen führt.*

Ich zeige kurz, wie wir aussehen, wenn die Angst uns so zusammenzieht (Gekicher). **Angst verkrampft uns also.** Wenn wir uns allerdings entspannen, dann können unsere Sinne viel besser arbeiten und wir können viel besser spüren, wann sich uns ein anderer Mensch nähert. Deshalb wollen wir beim nächsten Mal möglichst entspannt bleiben, damit alle Nerven auf der Haut gut arbeiten und wir niemanden anrempeln müssen.

Wiederholung der Übung.

Anschließend bitte ich die Schüler, sich einen Übungspartner zu wählen (*Gemurmel-offensichtlich wollen diverse Schüler nicht miteinander üben „ich muss den doch nicht etwa anfassen??“*)

**Wiederholung entspanntes Stehen.** Jetzt werden die Merkmale (Band am Kopf zieht, Ausatmen und Gewicht abfließen lassen) schon recht zügig genannt.

Dann weise ich wieder darauf hin, dass man so nicht nur entspannt sondern sicher steht – auch wenn jemand einen umschubsen möchte! Dieses sollen sie in der **Partnerübung „Stehen wie ein Baum im Wind“** miteinander ausprobieren. *Der Stehende trainiert das „verwurzelt sein“, der Partner/die Partnerin trainiert, auf den Atemimpuls seines /ihres Gegenübers einzugehen.*

Ein Schüler steht schulterbreit. Mit jedem Ausatmen lässt er Gewicht durch die Füße in den Boden fließen. Der andere steht seitlich daneben, beobachtet den Atemrhythmus und stößt/drückt einmal seitlich gegen die Schulter, wenn der andere ausatmet.

*Solche Übungen verführen leicht zu unpartnerschaftlichen Verhalten „ich ramm dich jetzt von den Füßen“ – so natürlich auch in dieser Klasse. Der Klassenlehrer trennt zwei Jungen voneinander, entfernt einen –nach mehrmaliger Ermahnung- sogar aus dem Raum. Ich gehe viel herum, fordere Achtsamkeit ein und übe mit einigen Kindern selber, damit sie ein gutes Gespür für die Wirkung der Übung bekommen können.*

Schließlich lasse ich die Übung noch in einer weiteren **Variante** ausprobieren:

Eine Hälfte der Kinder verteilt sich über den Raum, steht mit geschlossenen Augen im Einfachen Stehen. Die andere Hälfte geht in kleinen Gruppen (vom Klassenlehrer angeregt – aus Sicherheitsgründen) vom einen zum anderen, drückt beim Ausatmen seitlich gegen die Schulter.

*(Wie zu erwarten, wird die Verführung, jemanden einfach mal unfreundlich zu schubsen – weil er mich ja nicht sieht (Augen zu) für manche riesengroß. Ich muss einige Ermahnungen aussprechen. Einen Schüler, der die Übung torpediert, fordere ich auf sich an die Seite zu setzen. Obwohl viel Unruhe herrscht, ist die Übung doch für die Schüler interessant.)*

Zum **Abschluss** reiben wir wieder die Hände aneinander, legen sie dann über die Augen und zum Schluss auf die Mitte.

## 5. Termin

Wir gehen wieder in den Musikraum. Ich bitte die Kinder einen Stuhlkreis zu bilden. *Nach der relativ großen Unruhe beim letzten Mal (der Klassenraum ritualisiert offensichtlich die Aufgabe des Zuhörens, der freie Raum ist „Freiraum“) habe ich beschlossen mit einem Stuhlkreis zu beginnen um die Aufmerksamkeit so zu zentrieren.*

Wir **wiederholen** das Thema **entspanntes Sitzen** (spiegele die von den Kindern bevorzugten Sitzhaltungen mit meinem Körper, mache noch einmal auf den Unterschied zwischen a) gewohnt/bequem und b) für den Körper entspannend aufmerksam.

Ich bitte die Kinder sich einmal ganz nach vorne auf die Stuhlkante zu setzen, so dass das Körpergewicht nicht nur durchs Gesäß sondern auch durch die Beine/Füße in den Boden geleitet wird.

**Frage eines Schülers:** warum haben wir solche **Stühle** (Rückenlehne – aber auch nach hinten abfallende Sitzfläche), wenn man so sitzen soll?

Antwort: auch Erwachsene kaufen gerne Stühle, auf denen sie auf gewohnte Weise „bequem“ sitzen. Häufig denken wir erst darüber nach, wenn wir Rückenschmerzen bekommen.

Ich beschreibe die Bedeutung von Keilkissen und lasse die Kinder den **japanischen Fersensitz** ausprobieren, der auf einfache Weise das Verhältnis von Knie- und Hüftgelenk so regelt, dass der Rücken entspannt und gerade ist.

Das einfachste und wichtigste Hilfsmittel nennen die Kinder jetzt schon sehr schnell: **das Band am Kopf zieht die Wirbelsäule lang.**

Ich bitte die Schüler, sich aufgerichtet hinzusetzen, die Hände mit dem Handrücken entspannt auf die Oberschenkel zu legen, mit dem Einatmen zieht das Band am Kopf, mit dem Ausatmen sollen sie wieder ihr Gewicht nach unten abfließen lassen. (**Wiederholung: Atem-Entspannung**)

Wir stellen die Stühle beiseite und gehen wieder in das **Entspannte Stehen**. Ich wiederhole das **Reiben der Hände** (*Basisübung Danduft-Qigong*), bis die Hände rot, warm und kribbelig sind, dann bitte ich die Kinder, die Hände wieder auf die **Mitte** zu legen (alle wissen inzwischen wie es geht!)

*Hier wirft der Lehrer ein, dass einige bei einem Klassenausflug mit der U-Bahn neulich das Einfache Stehen (gut verwurzelt) auch in der U-Bahn ausprobiert haben!*

Nun hole ich eine Klangschaale (*ritualisiert und begrenzt den Übungsraum*).

**(Atem-Meditationsübung)** Ansage: wenn ich die Klangschaale anschlage, schließen wir die Augen und beginnen die Atemzüge zu zählen (1 ein, aus 2, ein 3...). Dabei wollen wir darauf achten, dass der Atem bis in den Bauch (unter unseren Händen) fließt. Wenn die Klangschaale wieder ertönt, öffnen wir die Augen und ich werde frage, wie viele Atemzüge jeder gezählt hat.

**Die Klangschale ertönt, sofort tritt Stille ein. Diese konzentrierte Stille hält ungebrochen bis zum zweiten Ton an!!**

Die Schüler berichten von ca. 30 bis ca. 60 Atemzügen. Während des Abfragens ist es weiter ziemlich ruhig im Raum.

*Ich hatte vorher angesagt, dass ich während der Übung fotografieren würde.* Ein Schüler sagt, er habe da so Geräusche gehört. Tatsächlich hat sich davon aber niemand ablenken lassen. Ich bekräftige die Schüler in Ihrer Leistung, dass das ein Zeichen dafür sei, wie **tief konzentriert** sie alle waren!

Der Lehrer fragt, ob die Schüler bemerkt hätten, wie lange der Ton der Klangschale zu hören gewesen sei.

Ich biete den Schülern nun eine „besondere“ Übung an, die wir machen können, wenn alle sehr ruhig und konzentriert sind (**den Schwingungen lauschen**):

Ein Schüler setzt sich in die Mitte auf einen Stuhl. Ich setze ihm/ihr die **Klangschale** auf das Schädeldach (Scheitelpunkt). Die anderen stehen im Kreis drum herum.

Wenn ich die Klangschale auf dem Kopf anschlage lauschen alle ganz genau, wie lange sie den Ton hören können. Wer ihn nicht mehr hört, hebt die Hand. Dem Schüler auf dem Stuhl rate ich, den Ton nicht nur zu hören, sondern auch zu fühlen... (*derjenige mit der Schale auf dem Kopf hört die Schwingungen viel länger*)

**Begeisterte Zustimmung für diese Übung, die wir auch mehrmals (drei verschiedene Schüler) mit Ruhe und großer Konzentration durchführen.**

Jeder möchte drankommen. Die Stunde ist aber zu Ende. Ich verspreche, dass wir die Übung wieder aufnehmen beim nächsten Mal.

*Die Kinder verabschieden sich recht fröhlich und ausgeglichen.*

---

## 6. Termin

Die Kinder hatten heute die ersten beiden Stunden frei. Meine, die dritte Schulstunde, ist also heute ihre erste Unterrichtsstunde. Wir gehen wieder in den Musiksaal.

Wir beginnen mit dem Stuhlkreis. Die Kinder sind schnell ruhig – erwartungsvoll. Der Klassenlehrer macht darauf aufmerksam, dass sich nur wenige in die **entspannte, aufgerichtete Haltung** gesetzt haben (immerhin einige!).

Ein Schüler beharrt wieder darauf, dass er entspannt sei, wenn er sich (runder Rücken, eingesunkene Brust) in den Stuhl lümmelt. Ich nehme im Frage-Antwort-Dialog noch einmal das Thema aus der letzten Stunde auf: **Unterschied zwischen „bequemer“ und entspannter Haltung.**

Es ist ein angeregter Austausch – viele Schüler können jetzt schon problemlos die wichtigen Punkte nennen!

Wir sprechen auch noch einmal das Stauchen der inneren Organe, den Zusammenhang zwischen Haltung und Konzentrationsfähigkeit (z.B. gestauchte Lunge, schlechte Atmung, wenig Sauerstoff fürs Gehirn) an.

**Meine Frage:** Was im Körper spannt sich denn an? **Antwort:** die Muskeln.

**Frage:** Was passiert mit den Muskeln vorne, wenn man so eingesunken sitzt?

**Antwort:** die werden zusammengedrückt. *Und ein weitere Schüler sagt gleich:* und die am Rücken werden auseinandergezogen!

Darauf erzähle ich kurz von den Folgen für den Zustand der Muskeln und wie **chronische Verspannungen** entstehen.

**Schülerfrage:** Warum sollen wir in unserem Alter kein Bodybuilding machen? *(Der Schüler sagt, er gehe schon ins Studio. Man sieht an seiner Kleidung u.a., dass er sehr auf sein Aussehen bedacht ist. Da ich weiß, dass der Klassenlehrer auch Sport unterrichtet und sicher schon etwas dazu gesagt hat, gehe ich nur ganz kurz darauf ein).*

Der Einwurf führt uns aber zu der Frage, wie man, ohne seinen Rücken zu schädigen Lasten heben kann. *Also mache ich mit den Schülern einen kleinen Ausflug in die **Rückenschule**.*

**Meine Frage:** Wie würdet ihr eine Kiste Mineralwasser hochheben?

Die Schüler führen verschiedene Varianten pantomimisch vor. Die meisten zeigen ein Heben aus dem gerundeten Rücken, manche deuten den Einsatz der Knie an – dabei ist die mangelnde Gelenkstatik zu sehen (X-Beine).

Einen Jungen, der es nahezu richtig macht, bitte ich es noch einmal zu zeigen.

**Meine Frage:** Was macht dieser Junge anders als die anderen?

Ich demonstriere anschließend noch einmal **den korrekten Gebrauch der Knie- und Hüftgelenke bei stabiler Wirbelsäule**.

Der Klassenlehrer verlässt den Raum und kommt mit einer Kiste zurück, in etwa die Größe einer Getränkekiste mit zwei stabilen Haltegriffen an den Seiten *(die Kiste ist für einige Kinder etwas zu breit im Verhältnis zum Gewicht, so dass ich ihnen später kleinen Hilfestellungen geben werde).*

**Nun dürfen alle Kinder nacheinander probieren die doch recht große und schwere Kiste zu heben.** Ich begleite jedes Kind mit Worten und leichten Berührungen, damit es in die korrekte Haltung findet. Der Klassenlehrer behält derweil die Gesamtklasse im Auge und wählt jeweils den nächsten aus.

*Die Kinder nehmen an dieser Übung mit viel innere (und äußere) Bewegung teil: manche freuen sich einfach drauf, es auszuprobieren, andere wollen „nur mal eben cool ne Kiste hochreißen“ und schaffen dabei kaum zu kontrollieren, wie sie Ihren Körper dabei tatsächlich einsetzen.*

*Ein **schöner sozialer Lerneffekt**: die coolen Typen sahen nicht wirklich cool aus. Am besten machte es ein sehr zierlicher, kleiner Junge, der aber die Technik super umsetzen konnte!*

**Fortsetzung: den Schwingungen lauschen.** Zum Abschluss nehme ich, wie versprochen, wieder die Übung mit der **Klangschale** auf (siehe 5. Termine). Drei weiteren Kindern wird die Klangschale auf den Scheitelpunkt gesetzt – alle lauschen gemeinsam wie lange sie den Ton vernehmen können.  
*Die Kinder sind wieder sehr aufmerksam und konzentriert dabei!*

Wir trennen uns fröhlich.

Der Klassenlehrer fragt an, ob wir noch mehr Übungen im Klassenraum machen können (auch im Sitzen), die er später leicht in den Unterricht integrieren kann. Ich nehme seinen Wunsch für die nächste Stunde auf.

---

## 7. Termin

Wir bleiben heute im Klassenraum.

Ich beginne, indem ich die Aufmerksamkeit der Schüler wieder auf ihre Sitzposition lenke (*hier und da Augenrollen*) und sie bitte **in die erlernte Entspannte Sitzhaltung** zu gehen.

*Es ist zu sehen, dass die Mehrheit der Kinder die Hilfsmittel (Band am Kopf, Atmung, Gewicht loslassen) inzwischen kennt und umsetzen kann – meistens wird die Haltung der Beine allerdings vergessen!*

Ich erzähle, das wir heute lernen wollen **mit der Vorstellungskraft eine Entspannungsduche zu nehmen (Lichtduche)**. Ich bitte die Kinder die Augen zu schließen und sich auf den Atem zu konzentrieren.

Dann leite ich noch einmal zur inneren Ausrichtung zwischen Himmel und Erde an – das Bild ist der Baum: mit tiefen Wurzeln in der Erde und hoch zum Himmel wachsend. Aus diesem „Baumgefühl“ gehen wir in die Lichtduche:

Die Kinder dürfen sich vorstellen, wie das Sonnenlicht wie eine flüssige goldene Dusche aus Licht langsam von oben nach unten über Ihren Körper fließt, vom Kopf über die Schultern, den Rumpf, die Arme und die Beine, über die Füße bis in die Erde – und wie das goldene Licht dabei alle Anspannung, allen Stress von ihnen abspült.

Zum Schluss legen wir die Hände auf die Mitte und genießen das Gefühl einen Augenblick.

*Einige Kinder können sich schwer einlassen, mögen die Augen nicht schließen. Andere wiederum folgen mit tiefer Versunkenheit meinen Ansagen. Es werden zwischendurch auch Kommentare gemacht – manchmal der Versuch abzulenken, oft eher das Bedürfnis, das innere Erleben gleich mitzuteilen.*

Wir wechseln in die aktive Qigongübung „**Den Himmel stützen**“, die die lotrechte Ausrichtung des Körpers unterstützt, Über Dehnung, Verwindung und anschließendes Loslassen (*Dehnung der Meridiane*) Spannungen in Rumpf und Extremitäten abbaut.

Wir verschränken die Hände, heben sie vor dem Rumpf, drehen die Handflächen nach oben, führen die Hände über den Scheitelpunkt. Nun lasse ich die Kinder ihre Hände zunächst auf dem Kopf ablegen – sie sollen ihre Schultern ganz sinken lassen. Dann strecken sich die Hände langsam dem Himmel entgegen (die Schultern bleiben unten). Dann drehen wir den Rumpf einmal nach links und einmal nach rechts. Zur Mitte zurückgekehrt lassen wir die Hände langsam sinken – genießen die Entspannung.

*Wie bei der Meridiandehnung in der ersten Stunde löst der Wechsel von Dehnung und Entspannung viele „ohs und ahs“ aus – der Tonuswechsel wird intensiv wahrgenommen.*

Der Klassenlehrer fragt, ob ich auch Fingerübungen habe, er hat sie bei einer Brain-Gym Fortbildung kennen gelernt. Ich nehme den Vorschlag gern auf einige **Fingerspiele** anzubieten.

Die Schüler setzen sich und legen die Hände vor sich auf den Tischen ab. Wir beginnen mit der Übung „**Klavierspielen**“.

Zunächst bitte ich die Kinder einen Finger nach dem anderen von der Tischplatte hochzuheben, ohne dass die anderen sich lösen (Finger immer auf meine Ansage).

Dann sage ich für jede Hand einen Finger an, beide sollen gleichzeitig gehoben werden. Allerdings sind es immer zwei verschiedene Finger (z.B. Daumen, Ringfinger). Dabei steigere ich langsam das Tempo der Ansage und damit der Fingerwechsel.

*Bei dieser Übung sind die Kinder mehrheitlich hellwach und sehr engagiert und vergnügt.*

Ich bitte die Kinder sich wieder hinzustellen, wir gehen in das **Entspannte Stehen**, legen die Hände wieder über das Zentrum. Kurze Wiederholung der Übung: **Zentrieren**. Ich sage, dass wir dies tun, um uns gut für die Klangschale vorzubereiten.

Ich bitte die Schüler, die Augen zu schließen, die Verbindung vom Scheitelpunkt zum Himmel und von den Füßen in die Erde wahrzunehmen. Dann schließlich „mit dem Inneren Blick“ in die Mitte zu wandern und dort etwas zu verweilen.

Dann setzen sich die Schüler. **Fortsetzung: den Schwingungen lauschen**. Zum Abschluss nehme ich wieder die Übung mit der **Klangschale** auf, da ja jedes Mal nur einige Schüler dran kommen können.

Einigen weiteren Kindern wird die Klangschale auf den Scheitelpunkt gesetzt – alle lauschen gemeinsam wie lange sie den Ton vernehmen können.

**Die Kinder freuen sich offensichtlich auf diese Übung und sind wieder sehr aufmerksam und konzentriert dabei.** Selbst das Ertönen der Pausenglocke führt zu keiner wirklichen Unterbrechung ihrer Aufmerksamkeit.

*Bemerkenswert: eine Junge, der die Augen sonst nie schließen mag, sitzt, kaum setze ich die Klangschale auf seinen Kopf, mit geschlossenen Augen, still und in entspannter Konzentration, bis der Ton für ihn verklungen ist.*

---

## 8. Termin

Der Klassenlehrer fragt mich vorab, ob ich noch weitere Übungen zeigen kann, die er in der Klasse und im Sitzen mit den Kindern ausführen kann.

Ich gehe mit den Kindern über das **Händereiben**, dass sie schon kennen, in die **Meridianklopfmassage** (mit lockeren Händen/ Handgelenken)

Gesicht massieren, Schädel „bürsten“, Ohren massieren, neben den Nasenflügeln (Handkante, auf und ab), über- und unterhalb der Lippen (Handkante, gegengleich bewegen), Nacken reiben (mit beiden Händen), klopfen: vom Brustbein zu den Schultern rechts und links, vorderer Rumpf abwärts, Rücken abwärts (mit Partner), Arme: Innenseite abwärts – Außenseite aufwärts, Beine: Außenseite abwärts – Innenseite aufwärts.

Anschließend: Locker **ausschütteln**.

*Nicht unproblematisch: das Rückenklopfen zu zweit. Nicht jeder will sich von jedem berühren lassen. Auch Selbstberührung ist nicht schamfrei: „bin doch nicht schwul“... Insgesamt macht es aber Spaß, macht wach.*

Die Kinder setzen sich wieder. Ich kündige ein neues Fingerspiel an. Neugierige Blicke. **Die Fingertreppe.**

Wir beginnen mit zwei Fingern: rechte Daumenspitze liegt auf der linken Zeigefingerspitze. Die Hände führen eine leichte geläufige Drehbewegung aus: linke Daumenspitze berührt nun die rechte Zeigefingerspitze. Die Hände führen eine leichte geläufige Drehbewegung aus: rechte Daumenspitze liegt wieder auf der linken Zeigefingerspitze. usw.

Es dauert ein bisschen, bis alle Kinder das Prinzip haben. Ich gehe herum, mache langsam vor, führe hier und da die Hände ganz kurz.

*(Bei dieser Übung sind manche Kinder, die sonst „aus dem Rahmen fallen“, mit spielerischer Leichtigkeit dabei!)*

Nachdem alle Kinder den Wechsel können, beginne ich auf Ansage mit ihnen die Fingertreppe zu erklimmen:

Der Daumen wechselt nun seinen Kontakt zum jeweils nächsten Finger (Mittelfinger, Ringfinger, Kleiner Finger). Jeder Finger wird eine Weile geübt bevor der nächste kommt.

## **Treppauf – Treppab mit Sprechgesang:**

Schließlich sprechen wir im gemeinsamen Rhythmus immer den Finger aus, den wir auch gerade berühren. Zeigefinger, Zeigefinger, Mittelfinger, Mittelfinger, Ringfinger,....

*Die Übung hat einige Zeit in Anspruch genommen, da ich möglichst niemand „zurücklassen wollte“, so dass alle gemeinsam auf der Fingertreppe unterwegs waren.*

Schließlich haben wir die Übung mit der **Klangschale** wieder aufgenommen: **den Schwingungen lauschen. (s.o.)**

Es kamen wieder mehrere Schüler dran.

*Die Klasse war sehr konzentriert: Beim letzten Schüler ertönte die Pausenglocke, während alle dem Ton lauschten. Sie blieben still, bis die Pausenglocke verklungen war und lauschten noch dem letzten, feinen Klingen der Schale nach!*

---

## 9. Termin

Wegen Schulferien u.a. Termine komme ich erst nach 3 Wochen wieder in die Klasse.

Da wir nur noch 2 Termine haben, frage ich die Kinder, **welche der Übungen, die wir bisher gemacht haben, ihnen so gut gefallen haben, dass sie sie gerne noch einmal machen würden?**

**Antworten:** Klangschale / verwurzeltes Stehen, so das der Partner einen nicht umschubsen kann / die Atemzüge zählen - Atemmeditation / Meridiandehnung der Arme - „Schränke schieben“ / alles im Sitzen (!) / stehen wie ein Baum – Lichtdusche / Fingertreppe / tastendes Schreiten / Rücken klopfen

Ich nehme das Thema **Rücken klopfen** auf, da es beim erste Mal z.T. die typischen Probleme gab: der oder die will von der oder dem nicht „angefasst“ werden.

*Berührung wird in diesem Alter (und später auch häufig weiterhin) als manipulativ und bedrohlich empfunden und deshalb gemieden. **Wertungsfreie Berührung als kooperativer Akt** muss gelernt und erfahren werden.)*

Ich bitte die Schüler, sich um Tische und Stühle herum im Kreis aufzustellen. Der Kreis führt durch die Klassenmitte und an einer Außenseite des Zimmers entlang – so können alle den Rücken des Vordermannes gut mit beiden Händen erreichen (*beim Üben stellt sich heraus: immer, wenn die Kinder mit dem Klopfen beginnen sollen, treten viele dichter an den Vordermann heran und die Schlange droht immer zu reißen. Das sorgt immer wieder für Aufregung.*)

Ich lasse die Kinder ein Weile den Rücken des Vordermannes mit lockern Händen klopfen. Dann sage ich „Umdrehen“ – und nun werden sie von dem geklopft, den sie gerade geklopft haben (*wichtiges Lernthema: was Du herausgibst, bekommst Du zurück. Also klopfe freundlich, nicht unangenehm!*) Dann lasse ich kurz die Plätze wechseln und noch einmal wird in beide Richtungen geklopft..

*Die Übung geht nicht ohne diverse Turbulenzen über die Bühne, aber eben auch mit viel Lebendigkeit. Als die Kinder sich setzen, fällt mehrfach „das hat Spaß gemacht!“.*

Um sie zur Selbstwahrnehmung zurückkehren zu lassen, frage ich, welchen Bereich ihres Rückens sie nun besonders intensiv spüren und wie sich das anfühlt.

Dann wiederholen wir das „**Schränkeschieben**“ (**Meridian-Dehnübung**). Die Schüler stellen sich hin. Ich frage kurz alle „Zutaten“ für das entspannte, aufgerichtete Stehen ab: es werden alle genannt!

Schulterbreiter Stand. Lockere Arme bis zur Schulterhöhe heben; die Handflächen nach außen drehen; Hände neben den Schulter, als ob wir sie rechts und links von uns an einen Schrank legen. Nun beginnen wir mit beiden Händen gleichzeitig die Schränke zu den Seiten zu schieben. Dann stellen wir uns vor, jemand wirft uns rechts und links ein Lasso über die Handgelenke und fängt ganz langsam an, uns die Arme zu den Seiten lang zu ziehen. Wir halten diese Position (mit erhobenen Fingerspitzen, gestreckten Händen!) eine kleine Weile und lassen die Dehnspannung dann ganz langsam wieder los, bis die Arme ganz locker hängen.

*Wie immer: da die Übung nicht neu ist, ist der Reiz zur genauen Ausführung nicht so hoch. Viele lassen die Arme schnell oder immer wieder sinken. Deshalb gebe ich eine kleine Wettbewerbs-Motivation:*

Nun wollen wir ausprobieren, wer mit mir zusammen bis zum Schluss die Arme oben behält. Wer sie einmal sinken lässt, darf sie nicht wieder heben!

Wiederholung der Übung.

*Motivation und Disziplin steigen schlagartig. Viel Gestöhne, aber fast alle engagiert dabei. Gut 1/3 der Klasse steht mit mir ca. 2 Minuten in der gedehnten Haltung! Wir genießen das Ausschütteln und Entspannen.*

Ich überlege eine zweite Variante mit den Schülern zu machen. Der Klassenlehrer sagt, ich solle genug Zeit für die Klangschale lassen, darauf seinen alle nach wie vor ganz wild.

Deshalb nehme ich wieder die **Klangschale** heraus, die Kinder setzen sich und sind relativ schnell ruhig. Diesmal sollen einige Schüler mehr drankommen. **Fortsetzung: den Schwingungen lauschen.**

Einigen weiteren Kindern wird die Klangschale auf den Scheitelpunkt gesetzt – alle lauschen gemeinsam wie lange sie den Ton vernehmen können.

*Deutlich ist: zu Beginn sind alle sehr leise. Bei vielen Schülern ist es aber so: wenn sie den Ton nicht mehr vernehmen, werden sie leicht unruhig und stören so diejenigen, die den letzten, feinen Schwingungen noch nachlauschen. Ich spreche dies zum Schluss an und bitte die Kinder, dass nächste Mal darauf zu achten.*

Obwohl es diesmal länger dauert (mehr Schüler sind dran) herrscht insgesamt wieder eine gut konzentrierte Atmosphäre!

Der Klassenlehrer bittet mich im Schlussgespräch, in der nächsten Stunde noch einmal die Meridian-Klopfmassage anzuleiten. Er möchte sie sicherer beherrschen, da er sie gerne mit den Kindern praktizieren möchte.

---

## 10. Termin

In unserer letzten Stunde will ich noch einige der „Wunschübungen“ wiederholen.

Ich bitte die Schüler aufzustehen. „**Hände reiben**“ ruft ein Schüler. Wir tun das ein Weile. *Einige beteiligen sich eifrig, viele halbwegs engagiert, einige unterbrechen das Reiben oft, bewegen die Hände kaum – ich feuere sie ein bisschen an.* Lasse die Handflächen vorzeigen: noch nicht gerötet. Wir **klatschen** und reiben noch einmal kurz.

**Nachlauschen / Innenwahrnehmung.** Ich bitte die Augen zu schließen, Hände liegen aneinander. Wir spüren nach, wo und wie die Hände und Finger Kontakt haben und wie sich das anfühlt (*immer wieder: Zwischenrufe – spontan geäußerte Wahrnehmungen*)

Dann wiederholen wir die **Meridianklopfmassage**.

Wie 8. Termin. Kurze Version, ohne ausführliche Gesichtsmassage

*Das Rückenklöpfen wird wieder als Partnerübung ausgeführt. Das wechselseitige Berühren hierbei ist inzwischen deutlich unproblematischer geworden. Ich gehe herum, unterstütze, lobe: vielfach werden die Hände auch schon locker und für den Partner angenehm eingesetzt.*

Die Schüler dürfen sich wieder setzen. Wir wollen den Baum in der Lichtdusche wiederholen. Der Klassenlehrer bittet, die Übung im Sitzen auszuführen, weil sie sich so für ihn auch besser im Unterricht wiederholen lässt.

Ich bitte die Schüler, sich in die **entspannte, aufgerichtete Sitz-Haltung** zu setzen. Ich warte eine Weile, gehe in der Klasse herum, erinnere sie, alle „Hilfsmittel“ zu nutzen, die sie kennen gelernt haben.

*Einige finden nun schnell und mühelos in diese Haltung, andere verfallen nach wie vor ihren Haltungsgewohnheiten – oder ihrer Unlust. Diejenigen, die gut Sitzen, finden zunehmend in die Ruhe. Ich gebe kleine Hinweise (z.B. Atmung, Augenschließen), bis sich in der ganzen Klasse langsam eine entspannte Stille ausbreitet.*

*Es ist zu sehen, dass für einige i.M. das Augenschließen nicht geht, es zieht sie zu sehr nach außen.*

**Ich sage** : Ich empfehle Euch, die Augen zu schließen, dann könnt ihr besser nach innen spüren. Wer das nicht kann oder mag, achtet bitte darauf, die anderen nicht zu stören! Aber versucht zwischendurch ruhig mal wieder, die Augen zu schließen. *Einige werden die Augen die ganze Zeit über geöffnet halten. Es ist außer Neugierde z.T. auch deutlich ein Akt der Selbstbehauptung.*

Ich leite in das Bild des Baumes (mit Himmel und Erde verbunden) und führe in die Übung der **Lichtdusche**. Aufbauend auf die einfache Übung aus der 7. Stunde, leite ich ein **aktive Variante** an:

Der Baum holt mit seinen Wurzeln frisches Quellwasser aus der Erde: das strömt durch die Füße, die Beine, den Rumpf bis in den Kopf. Am Scheitelpunkt tritt das Wasser wie ein kleine Fontäne aus, mischt sich mit dem Sonnenlicht – nun perlt es wie glitzernde Sonnenlichtperlen über den ganzen Körper von oben nach unten herab und spült alle Anspannung und alle Müdigkeit und allen Stress fort. Ich begleite die Kinder dreimal mit der Ansage durch den Körper.

Dann bitte ich, die **Hände auf die Mitte** zu legen. Die Schüler wissen, wie man die Mitte findet, nennen richtig: Jungen erst die linke, Mädchen erst die rechte Hand. Ich bitte sie, mit geschlossenen Augen noch ein Weile nachzuspüren, wie sich ihre Mitte jetzt anfühlt.

Anschließend dürfen die Schüler ihre **Wahrnehmungen** erzählen: Warm (oft genannt) / erst schwarz mit einem hellen Rand, dann blutrot / komisches Gefühl / kribbeln / heiß / heiß und kalt / verschiedene Farben / schwer / größer werdend.

Jetzt wiederholen wir die **Fingertreppe** aus der 8. Stunde (*sie wurde offensichtlich zwischendurch schon mal gemacht und alle Schüler können diesmal gleich mit einsteigen*). Weil es gut klappt gehen wir relativ schnell **Treppauf-Treppab mit Sprechgesang**.

*Beim zweiten Durchgang erhöhe ich das Tempo - zum großen Vergnügen der Fingerflinken – aber ohne großen Frust offensichtlich für die Langsameren.*

Nun tönt es schon aus der Klasse: „**Die Klangschale**“! und es kommen noch die dran, die bisher die Schale nicht auf dem Kopf hatten.

*Wie immer ist die Klasse sehr aufmerksam bei dieser Übung!*

Dann nennt mir der Klassenlehrer einen Jungen, bei dem ich es noch einmal machen soll. Er war ganz am Anfang dran, gehört zu den Kindern mit Konzentrationsschwächen (*aber auch zu denen, die durchgängig sehr begeistert mitgemacht haben!*)

Schließlich heißt es aus der Klasse: „Sie waren noch nicht, Frau Zimmermann“ und ich setze mich auf den Stuhl des Jungen. Er darf mir die Schale auf den Kopf setzen und anschlagen. Ich lausche mit geschlossenen Augen, die ganze Klasse lauscht mit.

Als ich schließlich die Hand hebe (das Signal: jetzt höre ich den Ton nicht mehr) und die Augen öffne, sehe ich erstaunte Gesichter: boh, hat die lange was gehört!

**Ganz zum Schluss frage ich, ob sie etwas von dem, was wir gemacht haben, für sich behalten können, etwas benutzen, wenn sie Stress haben und was sie am liebsten mochten.**

Die Kinder bejahen, dass sie bei Stress das benutzen können.

Besonders toll fanden sie, das wird mehrfach genannt, das Händereiben (*ich bin erstaunt und erfreut – eine einfache leichte Übung zur Gehirnhälftensynchronisation, leicht für Lehrer auszuführen!*)

Ein Mädchen erzählt noch, dass sie sich jetzt daran gewöhnt habe, aufgerichtet zu sitzen und das echt entspannend fände.

Ich bedanke und verabschiede mich. Einige Kinder drängen in die Pause, einige kommen extra noch mal nach vorne, um sich von mir zu verabschieden.