

01. Juni 2022

AK 6: Entspannung in der Grundschule – Traumstunde „Weltall“

Schwerpunkt:	Primarstufe
Zeitblock:	10:30 – 12:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum
Referent/in:	Anne Köhler

Der Alltag der Kinder wird in der heutigen Zeit oft durch hohe Leistungsanforderungen in Schule und Gesellschaft bestimmt. Der Tagesablauf ist von morgens bis abends durchorganisiert, so dass kaum Zeit für Pausen zum Spielen und Entspannen bleibt. Zudem wird die vorhandene freie Zeit oft durch den Konsum neuer Medien bestimmt und weniger durch körperliche Aktivität. Stress und hohe Anforderungen sind jedoch nicht per se etwas Negatives, wenn ihnen entsprechender Raum zum Entspannen gegenübersteht (Wingert et al. (2015)). Es fehlt oft der gesunde Ausgleich zu Phasen der kognitiven Beanspruchung und Konzentration. Dies kann sich in Spannungszuständen auch im Unterricht bemerkbar machen. Die Schüler*innen wirken unruhig, nervös und können sich schlecht konzentrieren. Unterschiedliche Methoden der Entspannung können an dieser Stelle eine willkommene Abwechslung zum sonstigen schulischen Alltag darstellen. Dafür ist insbesondere die Grundschulzeit ein geeigneter Zeitpunkt die Schüler*innen zum Thema Entspannung hinzuführen. In dieser Altersstufe sind die Kinder bereits in der Lage über eine bestimmte Zeit ruhig zu bleiben oder sie lernen dies zu Beginn der Grundschulzeit. Entspannungsstunden sind sowohl im Klassenzimmer als auch in der Sporthalle denkbar. Die Sporthalle bietet jedoch den Vorteil, dass auch ohne das Umräumen von Klassenzimmermöbeln bereits genügend Platz zur Verfügung steht und ausreichend Matten vorhanden sind um einen gemütlichen Bereich zur Durchführung herzustellen.

Im Arbeitskreis steht eine kurze theoretische Einführung in das Thema Entspannung, insbesondere der Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson im Fokus. Danach soll eine beispielhafte Traumstunde für die Grundschule selber erlebt werden. Elemente der Traumstunde werden eine kurze körperliche Aktivierung, eine Massage, eine Atemübung und eine abschließende Traumreise sein, die durch Elemente der progressiven Muskelentspannung eingeleitet wird. Alle Elemente sind für das Grundschulalter und das Thema der Traumstunde „Weltall“ ausgelegt.

Literatur

Wingert, G., Vollmari, H. & Legner, B. (2015). Entspannung - pur! Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.