

# Ruhe und Entspannung – Einfache Übungen & Rituale

Atmen &  
Kraft schöpfen



Bewegung



Durchatmen &  
loslassen



Ruhe - Übungen



Stille hören &  
Klang lauschen



Rückenmassage



# Inhalt

Ruhe & Entspannung .....	3
Grundsätzliches .....	5
Effekte .....	9
Sitzpositionen .....	12
Entspannungsregeln .....	14
Weitere Tipps für die Praxis .....	17
Atmen & Kraft schöpfen .....	18
Rückenmassage .....	24
Durchatmen & loslassen .....	27
Bewegung .....	32
Stille hören & Klang lauschen .....	36
Ruhe-Übungen .....	39
Nachspüren – Wahrnehmen – Nachdenken .....	44
Reflektieren – Nachdenken .....	46
Notizen .....	47
Impressum .....	48

## Ruhe & Entspannung



Das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Entspannung trägt jede Schülerin/jeder Schüler in sich. Die Gestaltung von Phasen mit dem Fokus auf Ruhe und Entspannung hilft, den Schulalltag zu rhythmisieren und die Lernenden beim gesunden Aufwachsen zu unterstützen.

Die entsprechenden Phasen können im Tagesverlauf ganz unterschiedlich gestaltet werden. Es bietet sich insbesondere an, sie als **Rituale** in den Schulalltag zu integrieren.

Neben der Auflockerung des Schultags ermöglichen diese **angeleiteten Ruhe- und Entspannungszeiten** den Lernenden den Erwerb von Methoden und Strategien, die auch im außerschulischen Alltag hilfreich sind. Dies wirkt positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler.

Das Feld der Entspannungsmöglichkeiten ist groß und reicht von einfach bis komplex. Praktiken wie Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Meditation oder Atemübungen liefern ebenso entsprechende Anregungen wie beispielsweise die Entspannungsverfahren **Autogenes Training** oder **Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen**.

Hinweis:

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Entspannungsritualen vorgestellt. In der Fachliteratur finden Sie dazu noch eine Vielzahl weiterer. Die Beispiele können Sie entweder separat oder in Kombinationen im Schulalltag einsetzen. Die Übungen eignen sich im Besonderen für Kinder im Grundschulalter, können aber auch in höheren Jahrgangsstufen eingesetzt werden. Dazu ist es nützlich, die Übungen an das Alter anzupassen und ggf. zu verändern.

Das Bildmaterial zur Broschüre sowie weitere Praxisbeispiele finden Sie zum Download unter <https://www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-veroeffentlichungen/>  
Begleitend gibt es auch Workshops und Online-Veranstaltungen. Informationen dazu finden Sie unter <https://www.ganztag.isb.bayern.de/unsere-weiterbildungsangebote>



## Grundsätzliches



### Ruhe braucht Atmosphäre

Um zur Ruhe und in die Entspannung zu kommen, ist es wichtig, eine entsprechende Atmosphäre im Raum zu schaffen:

- frische, angenehm temperierte Raumluf
- gedämpftes Licht (eventuell eine elektrische Kerze) wirkt beruhigend
- leise Musik im Hintergrund
- langsam und mit abgesenkter Stimme sprechen.



### „Ich weiß, warum ich die Übung mache.“

Den Schülerinnen und Schülern hilft es, wenn sie Nutzen und Zweck der Übung kennen (vgl. Effekte S. 9). Sie sollen wissen, warum sie die ausgewählte Einheit machen wie z. B. „Wir beobachten jetzt unsere Atmung. Diese Übung unterstützt dich beim Entspannen. Danach kannst du wieder besser zuhören und aufpassen.“



### **Alles kann, nichts muss!**

- Die Schülerinnen und Schüler sollen sich zum Mitmachen eingeladen und nicht gezwungen fühlen.
- Die Gefühle der Freiwilligkeit bzw. Selbstbestimmtheit tragen maßgeblich zum Gelingen der Übung bei.
  - Mit folgendem Satz können Sie eine Entspannungseinheit einleiten: „**Willkommen zu unserer heutigen Entspannungszeit. Ich lade dich herzlich dazu ein. Wenn du heute nicht mitmachen möchtest, halte dich bitte an unsere Entspannungsregeln (vgl. S. 14).**“



### **Lieber kürzer, dafür öfter!**

Ruhe- und Entspannungszeiten haben bereits in kleiner Dosierung positiven Einfluss (vgl. Effekte S. 9), daher reichen schon drei bis fünf Minuten aus, um eine entsprechende Wirkung (z. B. beruhigen, ausgleichen, entspannen) zu entfalten.



### Entspannung braucht (auch) Regeln!

Für Entspannungsphasen sind Regeln und deren Einhalten wichtig (vgl. S. 14).

- So können Störungen reduziert und eine angenehme Atmosphäre gehalten werden.
- Schülerinnen und Schüler, die nicht teilnehmen, bearbeiten zwischenzeitlich optionale Aufgaben.

**Tipp:** Sie können auch gemeinsam mit den Kindern geeignete Regeln überlegen.



### Mach es zu (d)einem Ritual!

Der ritualisierte Einsatz von Entspannungseinheiten leistet einen wesentlichen Beitrag zur Rhythmisierung des Schulalltags und bedeutet gleichzeitig Regelmäßigkeit der Übungspraxis.

- Die Schülerinnen und Schüler werden sicherer bei der Durchführung.
- Die Selbst- und Körperwahrnehmung verbessert sich.



## Einführungs- und Rückholphase

Jede Entspannungsübung wird von einer Einführungsphase eingeleitet und einer Rückholphase beendet.

- Eine kurze **Einleitung** ermöglicht den Übenden ruhig zu werden und sich auf die folgende Situation einzustellen, wie z. B. „Setze dich bequem hin. Lege deine Hände auf deinen Bauch. Spüre, wie sich dein Bauch beim Atmen bewegt. Schließe nun deine Augen und halte sie so lange geschlossen, bis ich dir Bescheid gebe. Atme ein und atme aus.“
- Eine behutsame **Rückholphase** am Ende schließt die Übung ab, wie z. B. „Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem Körper. Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße. Strecke und recke dich. Du kannst auch leise gähnen. Öffne jetzt deine Augen und genieße deinen weiteren Tag.“



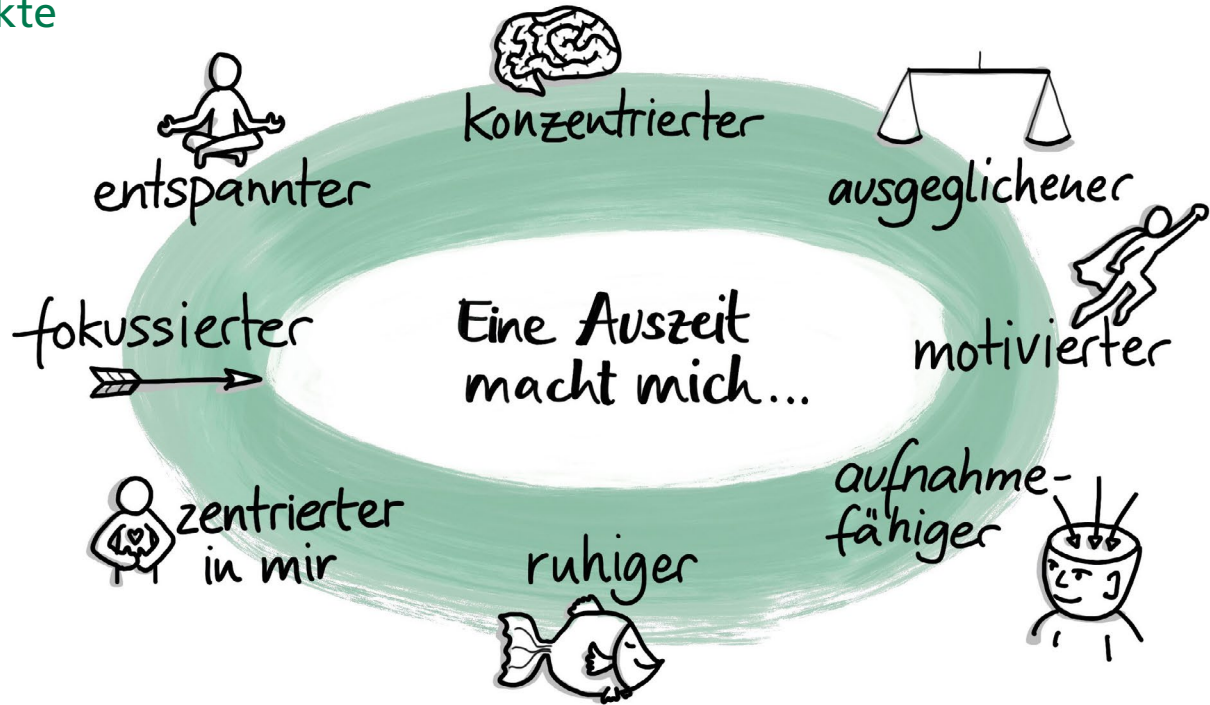
## Angebot der Aussprache

Ein freies Gespräch nach einer Entspannungseinheit erleichtert die Selbstreflexion und verbessert das Körperbewusstsein (vgl. Vorlage S. 44).

- Die Schülerinnen und Schüler äußern sich im Anschluss an die Übung zu ihrem Körpergefühl
- Das Prinzip der Freiwilligkeit gilt auch hier und ist wesentlich.



## Effekte



## Effekte

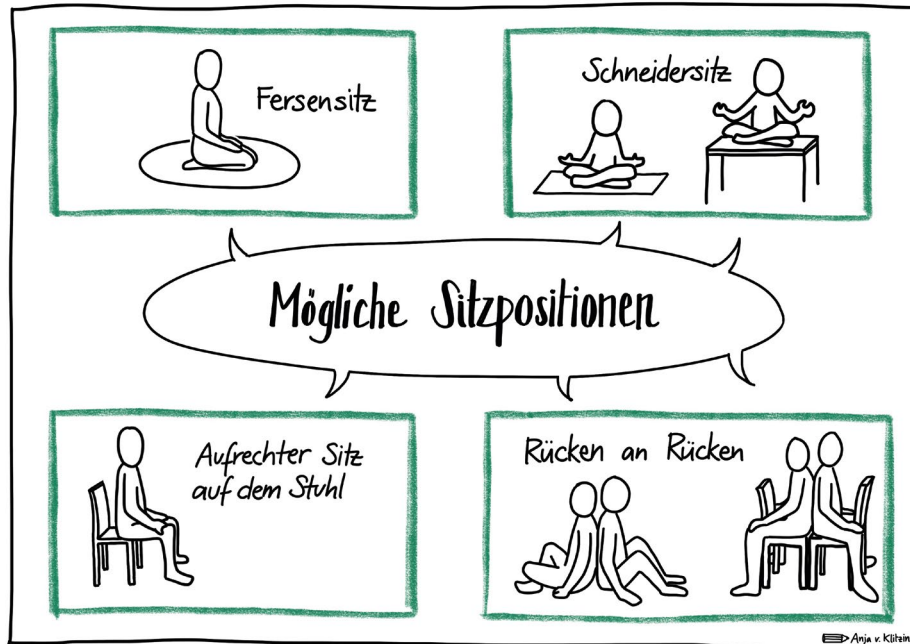


Die Wirkung von Entspannungsübungen tritt u. a. durch die Konzentration auf z. B. die Atmung, Geräusche oder die Bewegung ein, wodurch Entspannung auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) möglich wird.

- Gerade Atem- und Achtsamkeitsübungen, Meditationen oder Körperreisen wirken **beruhigend, ausgleichend** und schaffen Gelegenheit, die **eigene Mitte** zu finden.
- Durch das Aktivieren des Körpers, wie z. B. durch Übungen wie „Körper ausschütteln“, „Sonnengröße“, „Progressive Muskelentspannung“ oder bei Massagen, kann **Energie abfließen**, die Muskulatur wird lockerer, Körper, Geist und Emotionen kommen zur Ruhe und Entspannung stellt sich ein.
- Im Anschluss an eine Entspannungsphase ist ein aktives, aufmerksames und dadurch effektives Lernen möglich, die Lernenden können wieder konzentrierter am Geschehen in der Schule teilnehmen.

- Von den Effekten einer Entspannungseinheit profitieren nicht nur die Kinder. Auch das Personal im Ganztage (Lehrkräfte, Betreuungskräfte) hat die Gelegenheit während dieser Phasen zusammen mit den Kindern zu entspannen, wodurch der Einsatz entsprechender Übungen zum Wohlbefinden aller beiträgt.

## Sitzpositionen



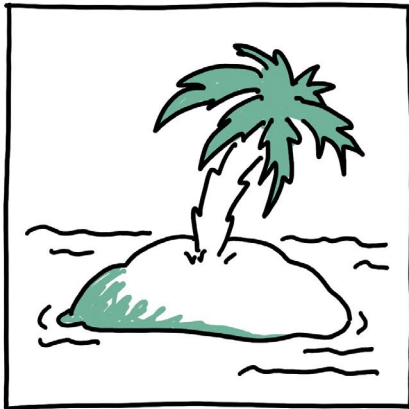
## Sitzpositionen



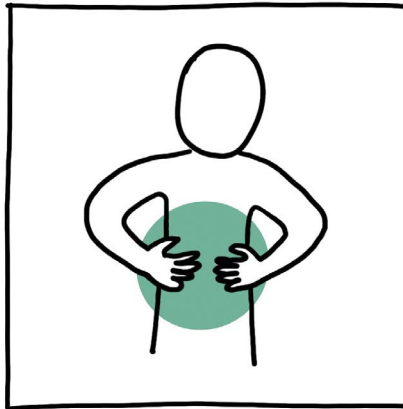
Entspannungsübungen müssen nicht notwendigerweise im Liegen durchgeführt werden, Entspannung ist auch im Sitzen möglich.

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

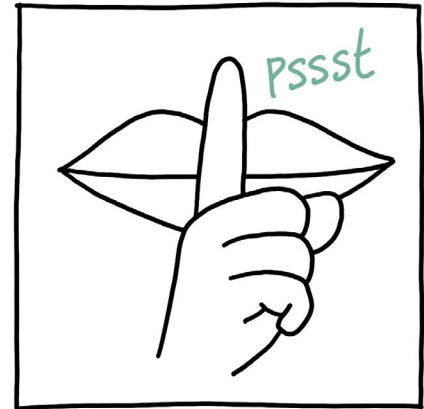
## Entspannungsregeln



„Ich stelle mir vor, ich bin auf einer einsamen Insel. Ich bleibe auf meiner Insel.“



„Meine Hände bleiben bei mir. Ich berühre niemanden. Außer wir machen eine Partnerübung“



„Während der gesamten Übung bin ich ganz still und störe niemanden.“

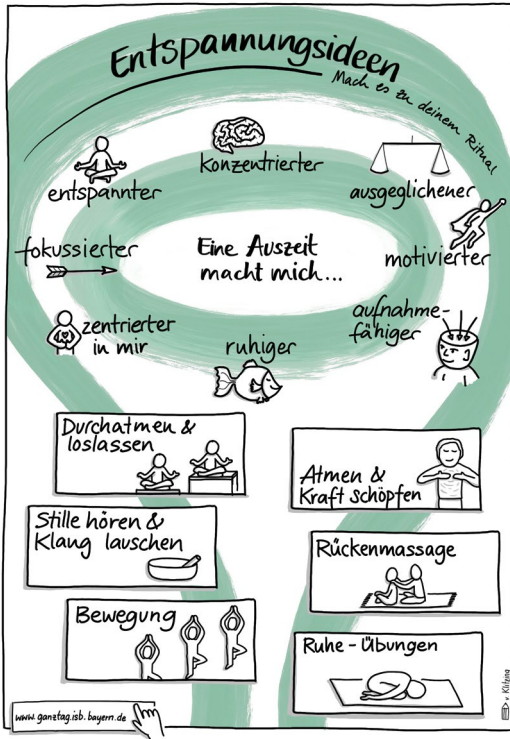
## Entspannungsregeln



Um eine ruhige und entspannte Atmosphäre über einen gewissen Zeitraum zu halten, ist es notwendig, Regeln für die Entspannungszeit festzulegen.

- Dies kann gemeinsam mit den Kindern geschehen oder Sie geben Regeln vor.
- Die Regeln gelten dann für alle und über die gesamte Zeit der Entspannungsphase.
- Gerade für Schülerinnen und Schüler, die (noch) nicht aktiv mitmachen (möchten), sind die Regeln wichtig.

**Tipp:** Bieten Sie ggf. Alternativen zur Übung an wie z. B. Mandala malen oder eine Konzentrationsübung. So kommen alle zur Ruhe.



Download unter:

[https://www.ganztag.isb.bayern.de/fileadmin/user\\_upload/ganztag/Veroeffentlichungen/ISB\\_Platat\\_A0\\_Entspannungsideen.pdf](https://www.ganztag.isb.bayern.de/fileadmin/user_upload/ganztag/Veroeffentlichungen/ISB_Platat_A0_Entspannungsideen.pdf)



## Weitere Tipps für die Praxis



- Geben Sie sich und den Schülerinnen und Schülern 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, wie z. B.
  - Atmen und Kraft schöpfen & Stille hören
  - Atmen und Kraft schöpfen & Guten-Morgen-Sonnengruß
  - Atmen und Kraft schöpfen & Allwetter-Rückenmassage
  - Atmen und Kraft schöpfen oder Klang lauschen & Entspannung in Bewegung.
- Die Übungsreihe „Ruhe“ kann unter Berücksichtigung der Aufsichtspflicht sehr gut zur Differenzierung eingesetzt werden, wenn einzelne Schülerinnen/Schüler eine Auszeit brauchen.
- Überlegen Sie sich ggf. Alternativen, wie z. B. freies Malen, Mandala gestalten oder (geräuschlose) Konzentrationsübungen für die Kinder, die die ausgewählte Übung nicht mitmachen möchten.
- Formulieren Sie die Sätze zur Übungsanleitung ggf. so um, dass sie zu Ihnen und Ihrer Ausdrucksweise passt.

Atmen &  
Kraft Schöpfen



## ① Atmen für sich allein

(Dauer ohne Sonnengruß ca. drei Min., mit Sonnengruß fünf Min.)



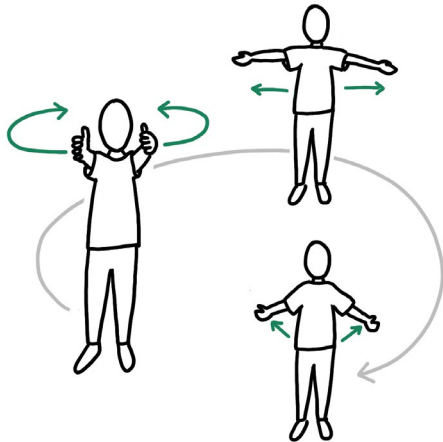
- Suche dir einen bequemen Sitz und schließe deine Augen. Halte die Augen geschlossen, bis ich dir Bescheid gebe. (Sprechpause zum Ankommen in der Übung)
- Lege die Hände auf deinen Bauch. Atme tief durch die Nase ein und aus. Spüre, wie sich dein Bauch beim Atmen bewegt. Spüre die Bewegung deines Bauches beim Atmen. (drei Atemzüge Sprechpause)
- Lege jetzt deine Hände mit den Handflächen nach oben auf deine Oberschenkel. Richte nun die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf dein Ein- und Ausatmen. Atme langsam durch die Nase ein und aus Nase oder Mund wieder langsam aus. (zwei Atemzüge Sprechpause)
- Beginne nun deine Atemzüge zu zählen. Zähle deine Atemzüge von neun rückwärts. Einatmen – ausatmen neun, einatmen – ausatmen acht – einatmen – ausatmen sieben.... Setze das Rückwärtszählen in deinem eigenen Atemtempo fort. (sechs Atemzüge Sprechpause)
- Du bist nun bei eins angekommen. Bleib noch einen Augenblick ruhig und spüre in dich hinein. *Wie fühlst du dich?* (zwei Atemzüge Sprechpause)

- Bringe nun deine Hände in Gebetshaltung vor dein Herz. Atme tief durch die Nase ein und aus und denke dabei an etwas Schönes oder Lustiges.
- Verteile mit deinen Händen dieses schöne Gefühl in deinem ganzen Körper und öffne jetzt deine Augen.

**Tipp:** Aussprache über das Erlebte (vgl. Vorlage S. 44) nach der Übung.

## Guten-Morgen-Sonnengruß

als Anschlussübung (dreimal Sonnengruß wiederholen)



1

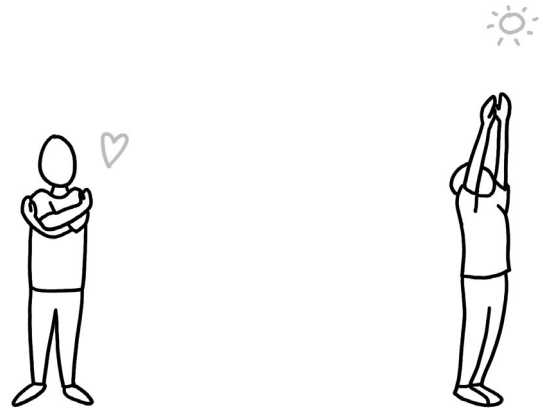
Ich grüße euch alle ...

2

... und mich selbst.

3

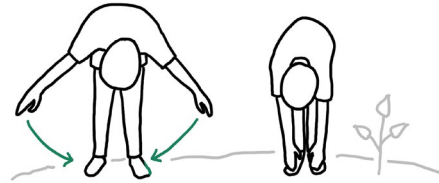
Ich grüße die Sonne ...





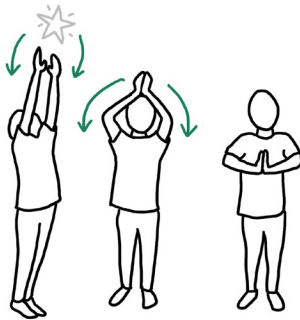
4

... 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 einer Partnerin/einem Partner bequem Rücken an Rücken. Spüre den Rücken deiner Partnerin/deines Partners. *Wie fühlt sich der Rücken an?* (drei Atemzüge Sprechpause)
- Schließe nun deine Augen. Halte sie geschlossen, bis ich dir Bescheid gebe.
- Atme in deinem eigenen Tempo tief durch die Nase ein und wieder aus. *Was kannst du beobachten? Was kannst du spüren? Bleibt alles gleich oder verändert sich etwas? Was verändert sich vielleicht?* (fünf bis sieben Atemzüge Sprechpause und Zeit geben)
- Bringe nun deine Hände in Gebetshaltung vor dein Herz. Atme tief durch die Nase ein und aus und denke dabei an etwas Schönes oder Lustiges.
- Verteile mit deinen Händen dieses schöne Gefühl in deinem ganzen Körper und öffne jetzt deine Augen.

Tipp: Abschließend kann ein kurzes Gespräch angeboten werden, in dem die Schülerinnen und Schüler erzählen, was sie während der Übung gespürt, gefühlt und empfunden haben. (vgl. Vorlage S. 44)

# Rückenmassage





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



Setzt euch hintereinander. Achtet darauf, dass keine Lehne zwischen euch ist. Besprecht euch kurz, wer zuerst massiert bzw. massiert wird. Spüre zunächst die Wirbelsäule deines Partners/ deiner Partnerin.

Wichtig ist, dass du bei der folgenden Übung nicht auf der Wirbelsäule massierst.

**Tipp:** ca. drei Atemzüge Zeit zum Spüren geben und besprechen, bis wohin massiert werden darf, z. B. Hosenbund als Grenze

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 Finderkuppen 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: Fünfer- oder Friedensatmung mit anschließender Reise durch den Körper

-  Suche dir einen bequemen Sitz und schließe deine Augen. Halte die Augen geschlossen, bis ich dir Bescheid gebe. (zwei bis drei Atemzüge Sprechpause)
- Atme tief durch die Nase ein und langsam aus dem Mund aus. Spüre die frische Luft, die du einatmest. Konzentriere dich auf deine Atmung. (drei Atemzüge Sprechpause)
- Zähle nun beim Einatmen bis fünf und beim Ausatmen von fünf rückwärts. Einatmen 2-3-4-5, ausatmen 4-3-2-1. Atme ein und atme aus. Einatmen – ausatmen. (drei Atemzüge Sprechpause)
- Wenn du magst, kannst du jetzt beim Ausatmen statt dem Zählen das Wort „Frieden“ hauchen oder in Gedanken vorsagen. (insgesamt drei bis fünf Atemzüge)
- Komm nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem Körper. Spüre einen Moment nach. *Wie fühlst du dich?* (zwei Atemzüge Sprechpause)
- Beginne nun deine Finger und Zehen, Hände und Füße zu bewegen. Recke und strecke dich. Öffne nun deine Augen und genieße deinen weiteren Tag.

- Aussprache über das Erlebte und die Gefühle (vgl. Vorlage S. 44)

Tipps:

- Das Wort „Frieden“ kann auch in anderen Sprachen artikuliert oder gehaucht werden – shanti, peace, pace ...
- anschließend Körperreise statt Rückholphase

## Reise durch den Körper im Anschluss an die Friedensatmung oder eine kurze Einführungsphase (vgl. S. 8)



- Stell dir vor, du liegst auf einer kuschelweichen Decke unter einem kräftigen Baum. Der Baum hat ein dichtes Blätterdach. Spüre die weiche Kuscheldecke unter dir. (Sprechpause drei Atemzüge)
- Spüre auch, wie du mit jeder Ausatmung tiefer in die weiche Decke sinkst. (Sprechpause drei Atemzüge)
- Du schaust nach oben und erblickst durch das Blätterdach einen Stern am Himmel. Er leuchtet viel heller als die anderen. (Sprechpause drei Atemzüge)  
Ein besonders heller Lichtstrahl fällt durch das Laub direkt auf deinen Körper. Er fühlt sich warm an. Spüre diese Wärme. (Sprechpause drei Atemzüge)
- 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.

- Der Lichtstrahl fällt auf deinen Kopf, das Licht fällt auf dein Herz. (drei Atemzüge Sprechpause)
- Durch das Licht des Sterns strahlt dein ganzer Körper. (Sprechpause) 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. (drei Atemzüge Sprechpause)
- Langsam verschwindet der Stern aus deinem Sichtfeld. Winke ihm noch einmal zu. (Sprechpause) 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. (drei Atemzüge Sprechpause)
- Komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in unseren Raum. Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße. Strecke und recke dich. Wenn du magst, kannst du auch leise gähnen. Atme noch einmal tief ein und öffne dann deine Augen und genieße den weiteren Tag.

Bewegung






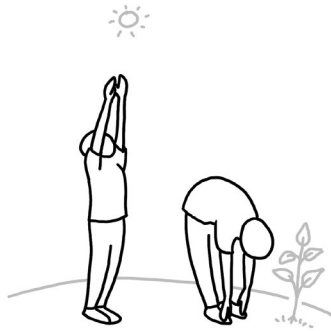
## Entspannen in Bewegung – ein „Sonnengruß“ im Anschluss an eine Atemübung oder das Stille hören



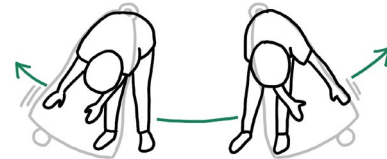
Tipps zur Durchführung von Sonnengrüßen:

- Sonnengrüße **dreimal** oder öfter wiederholen.
- **Affirmationen** (positive Glaubenssätze) zu den einzelnen **Asanas** (Haltungen) verstärken die Wirkung der Haltung/Übung.
- **Asanas, die Balance erfordern** wie z. B. Baum oder Superman, zunächst **als Einzelübung einführen** (vgl. Anleitung – Download über QR Code). 
- Bei der Einführung von Sonnengrüßen nach dem **Papageien-Prinzip** vorgehen:  
vormachen – nachmachen  
vorsprechen – nachsprechen

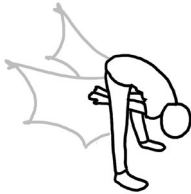
Stelle dich bitte hinter deinen Stuhl. Achte darauf, dass du in alle Richtungen genügend Platz hast. Gerne kannst du die folgenden Sätze laut mitsprechen oder du formulierst sie leise für dich im Kopf.



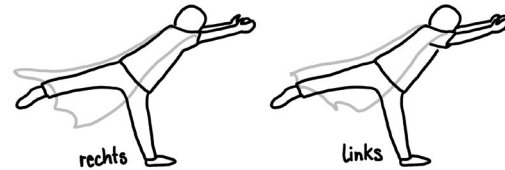
1 Ich grüße die Sonne und die Erde,  
auf der ich steh!



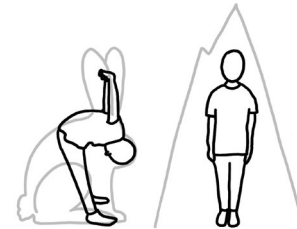
2 Bin ganz entspannt (Glocke) ...



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

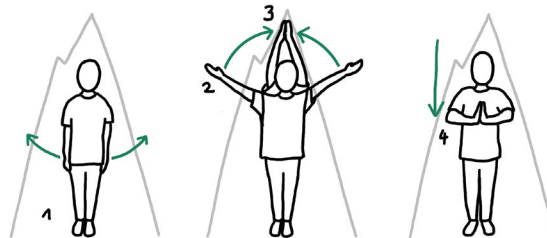


4 Ich bin mutig (Superman re)  
und ich bin stark (Superman li).



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

6 Bin ganz beweglich (Hase im Stehen) und jetzt bin ich still (Berghaltung).



7 Ich halte die Stille (Berghaltung), atme noch einmal tief ein (Arme über die Seite nach oben) und dann langsam wieder aus (Gebetshaltung).

Stille hören &  
Klang lauschen




## Stille hören und Klang lauschen – ein Fünf-Minuten-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 nach unten.
- Lege nun deine Hände auf deine Oberschenkel und schließe deine Augen. Versuche die Augen geschlossen zu halten, bis ich dir Bescheid gebe. (zwei bis drei Atemzüge Sprechpause)
- Atme langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nimm drei Atemzüge in deinem Tempo. (Sprechpause)
- 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 eins, zwei oder vielleicht auch noch mehr. Alles ist gut. (drei bis fünf Atemzüge Sprechpause)
- Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit von draußen nach hier drinnen (Pause) und ganz langsam immer weiter zu dir selbst. (ca. drei Atemzüge Sprechpause)

## Stille hören und Klang lauschen (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. (drei bis fünf Atemzüge Sprechpause)
- 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 dreimal 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.

Tipp: Im Anschluss an die Meditation den Kindern die Gelegenheit zur Aussprache über das Erlebte und ihre Wahrnehmungen (vgl. Vorlage S. 44) geben.

# Ruhe - Übungen



## Übungsreihe „Ruhe“ – Durch Bewegungen in zehn Minuten entspannen



### Hinweis zur Übungsreihe

- Nach der Einführung der Übungen (Asanas) im Klassenverband sind diese unter Einhaltung der Aufsichtspflicht gut geeignet für den differenzierten 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, lege dein Kuscheltier neben dich und schließe deine Augen oder fixiere einen Punkt schräg vor dir auf dem Boden.



- ② Beginne nun mit der **Friedensatmung** (vgl. S. 28): Atme durch die Nase ein, **zähle dabei bis fünf** und atme dann durch den Mund aus. Hauche beim Ausatmen das Wort „Frieden“ (gerne auch in anderen Sprachen, hörbar oder lautlos). Wiederhole dies **drei- bis fünfmal**.





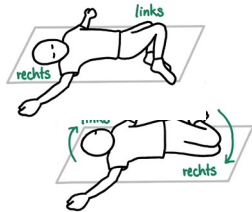
- ③ Komme jetzt in die **Mausposition**. Atme durch die Nase ein und aus. Bleib für **fünf Atemzüge** in der Maus.



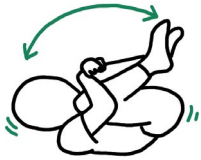
- ④) Bleibe weiterhin in der **Maus**, **strecke aber deine Arme lang nach vorne aus**. Atme durch die Nase ein und aus. **Nimm fünf tiefe Atemzüge**.



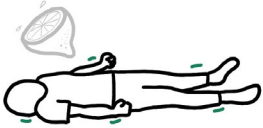
- ⑤ Jetzt bist du ein **Eisbär**. Forme dazu aus deinen Händen ein Dreieck und lege das Dreieck dann vor deinen Mund und deine Nase. Spüre wie deine Hände beim Atmen warm und feucht werden. **Nimm fünf tiefe Atemzüge** und spüre die warme und feuchte Atemluft.



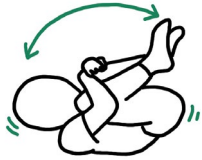
- ⑥ Jetzt kommt der **Twist**. Leg dich auf den Rücken, stell deine Füße auf und streck deine Arme zur Seite wie bei einem T. Lass deine **Knie nach rechts** fallen, schau nach links. Bleib hier und **nimm fünf tiefe Atemzüge**. Stell die Füße wieder auf und **lass die Knie nach links** fallen und schau nach rechts. **Nimm wieder fünf tiefe Atemzüge**.



- 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 Streck dich lang am Boden aus. 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 aus deinen Händen eine Faust, zieh die Schultern zu den Ohren und mach ein Zitronengesicht. Halte die Spannung und zähle bis fünf. Lass dann die ganze Spannung los. Spüre, wie sich dein ganzer Körper entspannt anfühlt.



⑨ Jetzt noch dreimal die Rückenschaukel.

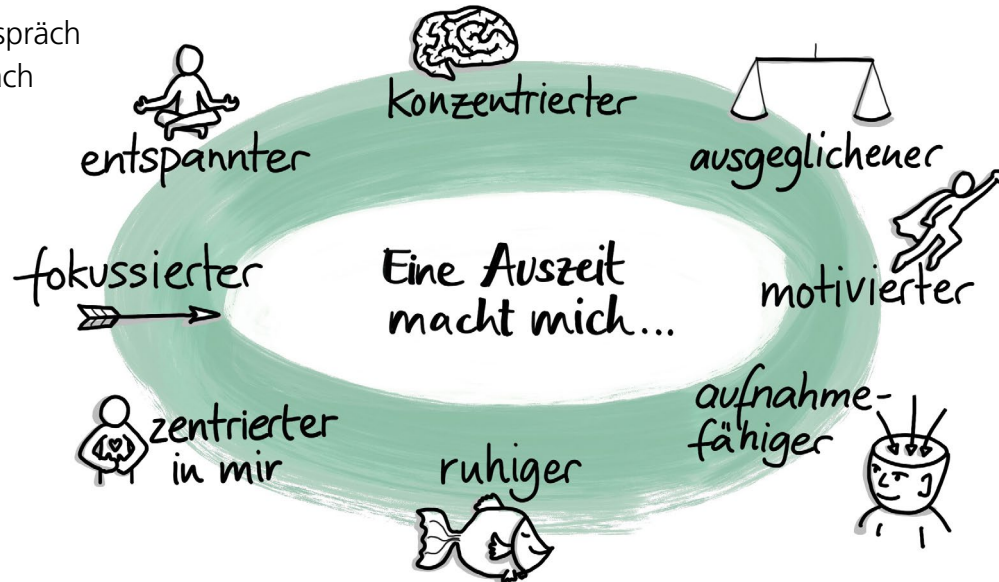


⑩ Zum Schluss die **Kuscheltieratmung**: Streck dich jetzt ganz lang auf deiner Decke/Matte aus. Lege dein Kuscheltier auf deinen Bauch. Gerne kannst du es mit den Händen festhalten. Beobachte nun deine Atmung und spüre, wie sich bei der Einatmung das Kuscheltier hebt und bei der Ausatmung wieder nach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

⑪ **Strecke und recke dich jetzt noch einmal. Wenn du magst, kannst du auch leise gähnen. (Pause)**  
**Dreh dich auf deine Lieblingsseite, zieh die Knie zu dir heran und umarme dich und dein Kuscheltier. Komm dann langsam zum Sitzen. (Pause)**



## Nachspüren – Wahrnehmen – Nachdenken

Vorlage für das Gespräch  
mit den Kindern nach  
einer Übung



## Nachspüren – Wahrnehmen – Nachdenken

Die Aussprache zu Erlebnissen, Gefühlen, Wahrnehmungen nach einer Übung ist ein wichtiger Teil, der eine Entspannungsphase abschließt bzw. abrundet. Sie stellt einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Körperwahrnehmung dar und wirkt darüber hinaus unterstützend beim Aufbau sprachlicher und sozio-emotionaler Kompetenzen und fördert die Kreativität.

- Planen Sie daher ausreichend Zeit dafür ein.
- Sie können ganz allgemein nach dem aktuellen Befinden fragen und die Schülerinnen und Schüler in Form von Gesten antworten lassen, wie z. B.  
- Das freie Malen, z. B. im Anschluss an eine Übung, ist eine andere Möglichkeit sich zu äußern.
- Für eine detaillierte Aussprache zur Wirkungsweise von Entspannungsübungen allgemein oder zur individuellen Wirkung der ausgewählten Übung liefert Ihnen die Vorlage auf Seite 44 wertvolle Inspirationen.
- Wenn die Kinder die Aussprache anhand der Bilder gewöhnt sind, kann auf diese Unterstützung verzichtet werden und die Übenden äußern sich frei.

**Tipp:** Klären Sie die veranschaulichten Begriffe (vgl. S. 44) und deren Bedeutung vorab mit Ihrer Gruppe.

## Reflektieren – Nachdenken

Reflexionsvorlage für Pädagoginnen & Pädagogen

### Zielsetzung

*Was will ich mit der  
Entspannungsphase erreichen?*

### Übung

*Mit welcher Übung kann ich  
das Ziel erreichen?*

### Zeitpunkt

*Wann biete ich die  
Entspannungsübung an?*

### Gelingensfaktoren

*Was lief gut? Was hat sich bewährt?  
Was brauche ich noch, damit die  
Übung ihre Wirkung erzielt?*



### Herausforderungen

*Welche Herausforderungen gab es  
während der Übung?  
Warum sind diese aufgetreten?*

**Tip:** Notieren Sie sich Ihre Antworten als Gedankenstützen neben die ausgewählte Übung, ggf. auf ein Klebezettelchen.





## Impressum

2. überarbeitete Auflage (2025)

**Herausgeber:**

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

**Kontakt:**

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Grundsatzabteilung

Schellingstr. 155

80797 München

E-Mail: [abt.ga@isb.bayern.de](mailto:abt.ga@isb.bayern.de)

**Redaktion:**

Sabine Silberhorn

**Unter Mitwirkung:**

Julia Haberer (2025)

Cornelia Oswald (2025)

Stefanie Pistor

Daniel Reitberger

Stefan Rochelmeyer

Katrin Weigert

Marion Weinthaler (2025)

**Grafiken:**

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

**Gestaltung/Layout:**

PrePress-Salumae.com, Kaisheim