

Übungskarte 1 - Entspannung in der Schule und im Ganzttag

(Durch-)atmen und loslassen – ein Ritual zum Auftanken und Beruhigen



Wirkung:

konzentrierend
fokussierend
beruhigend
Förderung der
Selbstkompe-
tenz/
Achtsamkeit

Atemübung: 5er- oder Friedensatmung (5mal)

Willkommen zu unserer Entspannungsübung! Ich lade dich herzlich dazu ein! 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 mehrmals wiederholen (ca. 3-5mal), dabei Frieden in verschiedenen Sprachen - shanti, peace, pace, ... hauchen! Die Schülerinnen und Schüler können das Wort auch lautlos hauchen)*

Reise durch den Körper

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! Wenn du magst, kannst du auch leise gähnen! Öffne jetzt deine Augen und genieße deinen weiteren Tag!