



Hinweise für Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen



Niedersachsen. Klar.

Inhalt

I Atemübung 1 (hilft auch die Schulter- und Nackenmuskulatur zu entspannen)	3
II Atemübung 2 (hilft besonders bei Nervosität)	4
III Atemübung 3 (dient der Beruhigung)	5
IV Atemübung 4 (kombinierte Achtsamkeitsübung beispielsweise für Sportunterricht, in der Gruppe)	6
V Atemübung 5 (achtsames Atmen)	7
VI Rosinenübung	8
VII Body-Scan (Körperwahrnehmung)	9
VIII Wie lange hörst du den Klang? (achtsames Hören)	10
IX Wie viele verschiedene Klänge hast du gehört? (achtsames Hören mit 3-5 verschiedenen Geräuschquellen)	11
X Was berührst du? (achtsames Tasten)	12
XI Was siehst du? (achtsames Sehen)	13
XII Wie gehst du? (achtsames Gehen, z.B. im Sportunterricht)	14
Impressum	15

Hinweis

Die folgenden Entspannungs- und Atemübungen können im Unterricht verwendet werden, um einerseits die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler im Unterricht zu verbessern und andererseits deren Stressniveau zu reduzieren. Die Übungen können auch als Hausaufgaben für Zuhause aufgetragen werden: Die Schülerinnen und Schüler können beispielsweise den Auftrag bekommen, sich jeden Abend einer Übung ihrer Wahl achtsam zuzuwenden.

I. Atemübung 1

(hilft auch die Schulter- und Nackenmuskulatur zu entspannen)

Gesamtdauer: 5 Min.

Materialien: kein

01. Setz dich gerade, aber bequem hin.
02. Stell deine Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden.
03. Mach die Augen zu, wende dein Gesicht nach vorne.
04. Stell dir vor, dass über deinem Kopf Wolken schweben. Streck den Hals, um mit dem Kopfscheitel den Wolken so nah wie möglich zu kommen.
05. Atme ein und ziehe dabei deine Schultern nach oben zu den Ohren.
06. Atme aus und lass dabei deine Schultern wieder fallen.
07. Dein Atem führt, deine Bewegung folgt.
08. Ab jetzt wiederholst du die Übung, bis ich Stopp sage, in deinem eigenen Rhythmus:
Beim Einatmen ziehst du die Schultern zu den Ohren, beim Ausatmen lässt du sie fallen.

II. Atemübung 2

(hilft besonders bei Nervosität)

Gesamtdauer: 5 Min.

Materialien: kein

01. Setz dich/setzt euch gerade, aber bequem hin.
02. Stell deine Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden.
03. Mach die Augen zu, wende dein Gesicht nach vorne.
04. Stell dir vor, dass über deinem Kopf Wolken schweben. Streck den Hals, um mit dem Kopfscheitel den Wolken so nah wie möglich zu kommen.
05. Lege deine Handrücken bequem auf die Oberschenkel.
06. Atme langsam ein, dreh die Hände um und hebe dabei deine Arme nach oben.
07. Sobald du zu Ende eingatmet hast, atme langsam aus und bring deine Hände in die Ausgangsposition auf den Oberschenkeln zurück.
08. Dein Atem führt, deine Bewegung folgt.
09. Hebe die Hände beim Einatmen langsam nach oben.
10. Bring die Hände beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück.
11. Ab jetzt wiederholst du die Übung, bis ich Stopp sage, in deinem eigenen Rhythmus:
Beim Einatmen hebst du die Arme nach oben,
beim Ausatmen legst du sie auf deinen Oberschenkeln ab.

III. Atemübung 3 (dient der Beruhigung)

Gesamtdauer: 5 Min.

Materialien: keine

01. Setz dich gerade, aber bequem hin.
02. Stell deine Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden.
03. Mach die Augen zu, wende dein Gesicht nach vorne.
04. Stell dir vor, dass über deinem Kopf Wolken schweben. Streck den Hals, um mit dem Kopfscheitel den Wolken so nah wie möglich zu kommen.
05. Führe deine rechte Hand zur Nase.
06. Verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch langsam ein.
07. Nimm den Daumen weg, verschließe mit dem rechten Zeigefinger das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch wieder aus.
08. Dein rechter Daumen verschließt das rechte Nasenloch.
Du atmest durch das linke Nasenloch ein.
09. Nimm den Daumen weg, verschließe mit dem rechten Zeigefinger das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch wieder aus.
10. Dein Atem führt, deine Bewegung folgt.
11. Mit dem rechten Daumen verschließt du das rechte Nasenloch und atmest links ein.
12. Du öffnest das rechte Nasenloch, verschließt mit dem rechten Zeigefinger das linke Nasenloch atmest rechts aus.
13. Ab jetzt wiederholst du die Übung, bis ich Stopp sage, in deinem eigenen Rhythmus: Mit dem rechten Daumen verschließt du das rechte Nasenloch und atmest links ein. Du öffnest das rechte Nasenloch, verschließt mit dem rechten Zeigefinger das linke Nasenloch und atmest rechts aus.

IV. Atemübung 4

(kombinierte Achtsamkeitsübung z.B. für Sportunterricht, in der Gruppe)

Gesamtdauer: 10 Min.

Materialien: kleine Bälle, Wurfsäckchen oder Ähnliches

01. Bildet einen Kreis, indem ihr von euren Nachbarn mindestens eine Armlänge entfernt steht. Schließt eure Augen oder richtet euren Blick vor euch auf den Boden, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren.
02. Stellt eure Füße hüftbreit voneinander entfernt auf.
03. Stellt euch vor, dass über euren Köpfen Wolken schweben. Streckt den Hals, um mit dem Kopfscheitel den Wolken so nah wie möglich zu kommen.
04. Atmet ein und zieht dabei eure Schultern nach oben zu den Ohren.
05. Atmet aus und senkt dabei die Schultern.
06. Der Atem führt, die Bewegung folgt.
07. Wiederholt dies einige Male in eurem Atemrhythmus.
08. Öffnet bitte wieder eure Augen.
09. Euch werden im Laufe der nächsten Minuten Bälle zugeworfen. Achtet darauf, wer euch den Ball zugeworfen hat und sprecht den Namen des oder der Werfenden laut aus.
10. Dann sucht euch eine Person aus, der ihr den Ball zuwerfen wollt. Diese nennt dann euren Namen, sobald sie oder er den Ball fängt und so weiter und so fort (erst mit einem, dann mit dem zweiten und dann mit dem dritten Ball).

V. Atemübung 5 (achtsames Atmen)

Gesamtdauer: 5 Min.

Materialien: keine

- 01.** Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, in der du einige Zeit bleiben kannst.
Versuch dich dabei nicht anzulehnen, damit sich dein Rücken selbst stützen kann.
Lass die Schultern hängen, lege die Hände ineinander oder auf die Oberschenkel
und achte darauf, dass deine Füße auf dem Boden stehen.
- 02.** Schließe deine Augen oder, wenn das für dich angenehmer ist, richte den Blick
auf den Boden etwa zwei Meter vor dir.
- 03.** Beobachte, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt.
Wenn du magst, kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen.
- 04.** Beobachte deinen Atem. Achte darauf, wie die Luft in deinen Körper einströmt
und ihn beim Ausatmen wieder verlässt.
- 05.** Es ist nicht notwendig, dass du deinen Atem irgendwie veränderst.
Überlass das Atmen einfach sich selbst.
- 06.** Wenn du von der Atembeobachtung abgelenkt wirst, dann ist das in Ordnung.
Das passiert nun einmal von Zeit zu Zeit.
Versuche wieder deine Atmung zu beobachten.

VI. Rosinenübung

Gesamtdauer: 7 Min.

Materialien: Rosinen oder andere kleine Lebensmittel
(Schokolade, M&Ms, Nüsse, Mandarinen etc.)

01. Nimm die Rosine in die Hand und halte sie zwischen Daumen und Zeigefinger.
(Pause).
02. Betrachte die Rosine. Wie sieht sie aus? (Pause).
03. Wenn dir, während du die Rosine ansiehst, Gedanken durch den Kopf gehen, sowas wie »Was soll das denn eigentlich?«, »Mach' ich das denn jetzt richtig?« oder »Ich muss noch Oma anrufen«, nimm diese als Gedanken wahr, lasse sie vorbeiziehen und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf die Rosine.
04. Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf das Erspüren. Wie fühlt sich die Rosine an? Dreh sie dazu zwischen den Fingern.
05. Und nun rieche an der Rosine. Wie riecht sie? (Pause)
06. Halte die Rosine jetzt an dein Ohr und dreh sie zwischen den Fingern.
Was hörst du? (Pause)
07. Und jetzt führ die Rosine ganz langsam zu deinem Mund. Steck die Rosine nicht direkt in den Mund, sondern nur zwischen deine Lippen und ertaste sie erst einmal mit den Lippen. (Pause)
08. Jetzt nimm die Rosine ganz langsam in den Mund, aber beiße noch nicht hinein.
Spürst du die Form der Rosine auf Ihrer Zunge?
Gibt es jetzt schon einen Geschmack in deinem Mund? (Pause)
09. Beiß jetzt sehr langsam in die Rosine und achte auf den Geschmack, der nun freigesetzt wird. (Pause)
Kaue ganz langsam ... Achte auf die Veränderung der Konsistenz und darauf, welche Geschmacksveränderungen eintreten.
10. Du kannst gleich schlucken.
Verändert sich beim Schlucken der Geschmack?
11. Komme zum Ende der Übung.

VII. Body-Scan (Körperwahrnehmung)

Gesamtdauer: 7-10 Min.

Materialien: keine

- 01.** Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, in der du einige Zeit bleiben kannst.
Versuch dich dabei nicht anzulehnen, damit sich dein Rücken selbst stützen kann.
Lass die Schultern hängen, leg die Hände ineinander oder auf die Oberschenkel
und achte darauf, dass deine Füße auf dem Boden stehen.
- 02.** Schließe deine Augen. Beobachte, wie dein Atem ein- und ausströmt,
wie sich dein Bauch mit jedem Atemzug bewegt.
- 03.** Stell dir jetzt ein Band aus Licht vor.
Dieses Band umkreist deinen Kopf. (Pause)

Lass das Band etwas weiter nach unten wandern.
Spürst du was im Bereich deiner Nase, deiner Augen
und deiner Ohren? (Pause)
- 04.** Lass das Band etwas weiter nach unten wandern.
Was spürst du am Hals? (Pause)
- 05.** Lass das Band etwas weiter nach unten wandern.
Achte darauf, was du jetzt im Bereich der Schultern,
der Oberarme, der Brust und des Rückens fühlst. (Pause)
- 06.** Lass das Band etwas weiter nach unten wandern.
Achte jetzt darauf, was du im Bereich der Unterarme,
zuerst der rechten und dann auf der linken Hand spürst. (Pause)
- 07.** Lass das Band etwas weiter nach unten wandern.
Achte jetzt auf Wahrnehmungen im Bereich deines Bauches. (Pause)
- 08.** Lass das Band etwas weiter nach unten wandern.
Was spürst du an den Beinen und den Füßen? (Pause)
- 09.** Nachdem du auf diese Weise den ganzen Körper »abgetastet« hast,
lass das Band jetzt größer werden und deinen gesamten Körper umfassen.
Achte jetzt auf dein Körpergefühl als Ganzes.
- 10.** Atme tief ein und aus und komme dann zum Schluss der Übung.

VIII. Wie lange hörst du den Klang? (achtsames Hören)

Gesamtdauer: 3-5 Min.

Materialien: Klangschale, Klangstäbe, Triangel oder Ähnliches, möglich ist auch, ein Lied über das Handy vorzuspielen und die Musik dabei immer leiser zu machen.

- 01.** Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, in der du einige Zeit bleiben kannst. Versuch dich dabei nicht anzulehnen, damit sich dein Rücken selbst stützen kann. Lass die Schultern hängen, leg die Hände ineinander oder auf die Oberschenkel und achte darauf, dass deine Füße auf dem Boden stehen.
- 02.** Leg jetzt deine Hände auf den Bauch und atme tief ein und aus. Wenn du willst, kannst du jetzt die Augen schließen, du musst es aber nicht tun.
- 03.** Ich schlage nun einen Ton an (z. B. mit einer Klangschale oder einem anderen vibrierenden Gegenstand).
- 04.** Du hörst auf den Klang.
- 05.** Wenn dieser leiser wird, lauschst du bitte so lange, bis dieser ganz verstummt ist und dann hebst du die Hand.
- 06.** Wichtig ist, dass du danach ruhig tief ein- und ausatmest und leise bleibst, bis die Übung für alle zu Ende ist.

IX. Wie viele verschiedene Klänge hast du gehört? (achtsames Hören mit 3-5 verschiedenen Geräuschquellen)

Gesamtdauer: 3-5 Min.

Materialien: Stift, Papierblatt, Klangschale, Klangstäbe, Triangel oder Ähnliches, Fenster öffnen und zusätzliche Geräusche von außen zulassen, mit der Hand z.B. auf Fensterscheibe, die Wand, die Tafel etc. klopfen.

- 01.** Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, in der du einige Zeit bleiben kannst. Versuch dich dabei nicht anzulehnen, damit sich dein Rücken selbst stützen kann. Lass die Schultern hängen, leg die Hände ineinander oder auf die Oberschenkel und achte darauf, dass deine Füße auf dem Boden stehen.
- 02.** Leg jetzt deine Hände auf den Bauch und atme tief ein und aus. Wenn du willst, kannst du jetzt die Augen schließen, du musst es aber nicht tun.
- 03.** Atme mit den Händen auf dem Bauch tief ein und aus und höre auf den Klang.
- 04.** Achte darauf, wie viele verschiedene Klänge du hörst und wie viele Male diese sich wiederholen.
- 05.** Wenn die Übung zu Ende ist, sage ich ›fertig‹.
- 06.** Danach nimmst du ein Stift und ein Blatt Papier und schreibst auf, wie viele Klänge du gehört hast und wie häufig sich jeder Klang wiederholt hat.
- 07.** Denk daran, dass dies kein Wettkampf ist. Es geht nicht darum, wer die meisten Geräusche hört.

X. Was berührst du? (achtsames Tasten)

Gesamtdauer: 3-5 Min.

Materialien: Stift, Papierblatt, Gegenstände, die verteilt werden können wie z.B.: kleine Steine, Schultensilien, Wattebausch etc.

- 01.** Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, in der du einige Zeit bleiben kannst. Versuch dich dabei nicht anzulehnen, damit sich dein Rücken selbst stützen kann. Lass die Schultern hängen, leg die Hände ineinander oder auf die Oberschenkel und achte darauf, dass deine Füße auf dem Boden stehen.
- 02.** Leg jetzt deine Hände auf den Bauch und atme tief ein und aus.
- 03.** Schließ deine Augen und leg die Hände hinter den Rücken.
- 04.** Du wirst einen Gegenstand in die Hand bekommen, den du dir nicht anschauen sollst.
- 05.** Wenn ich „Start“ sage, versuchst du den Gegenstand in den Gedanken zu beschreiben: Wie könnte er aussehen? Ist er hart oder weich? Welche Form hat er?
- 06.** Wenn ich „Stopp“ sage, legst du den Gegenstand auf den Stuhl hinter deinem Rücken, nimmst einen Stift und ein Blatt Papier und schreibst auf, welchen Gegenstand du deiner Meinung nach ertastet hast.
- 07.** Danach nimmst du den Gegenstand in die Hand und schaust, ob du richtig gelegen hast.

XI. Was siehst du? (achtsames Sehen)

Gesamtdauer: 3-5 Min.

Materialien: Stift und Papierblatt

- 01.** Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, in der du einige Zeit bleiben kannst. Versuch dich dabei nicht anzulehnen, damit sich dein Rücken selbst stützen kann. Lass die Schultern hängen, leg die Hände ineinander oder auf die Oberschenkel und achte darauf, dass deine Füße auf dem Boden stehen.
- 02.** Leg jetzt deine Hände auf den Bauch und atme tief ein und aus.
- 03.** Schau bewusst in eine beliebige Richtung und benenne in den Gedanken alle Farben, die du siehst. Gibt es eine Farbe, die immer wieder auftaucht?
- 04.** Wenn ich „Stopp“ sage, nimmst du einen Stift und ein Blatt Papier und schreibst auf, welche verschiedenen Farben du gesehen hast.

XII. Wie gehst du? (achtsames Gehen, z.B. im Sportunterricht)

Gesamtdauer: 5-7 Min.

Materialien: keine

- 01.** Stell dich gerade hin. Richte deinen Blick geradeaus, schau nicht auf deine Füße. Lass die Arme und die Schultern hängen oder halte die Hände vorne oder im Rücken zusammen.
- 02.** Konzentriere dich auf deine Fußsohlen, ohne auf die Füße zu schauen. Hebe einen Fuß und setze ihn mit einer rollenden Bewegung wieder auf. Hebe den anderen Fuß erst, wenn du mit dem ersten wieder vollständig auf dem Boden stehst.
- 03.** Achte auf deine Füße, konzentriere dich bei jedem Schritt auf die Fußbewegung.
- 04.** Hebe dein Fuß an, bring deinen Fuß nach vorne, setze deinen Fuß vollständig auf.
- 05.** Wähle die Geschwindigkeit so, dass du dich gut auf die Füße konzentrieren kannst.
- 06.** Dreh nach etwa dreißig bis vierzig Schritten um, konzentriere dich auf die Fußbewegungen und kehre an deinen Ausgangspunkt zurück.

Impressum

Mit freundlicher Genehmigung des
Ministeriums für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur,
Schleswig-Holstein

Herausgeber:

Niedersächsisches Kultusministerium
Hans-Böckler-Allee 5
30171 Hannover

pressestelle@mk.niedersachsen.de

www.mk.niedersachsen.de

Gestaltung: Visuelle Lebensfreude, Hannover

Foto: eskemar / photocase.de

Hannover, September 2022

*Diese Broschüre darf, wie alle Publikationen der Landesregierung,
nicht zur Wahlwerbung in Wahlkämpfen verwendet werden.*