

DGUV Lernen und Gesundheit

Achtsames Bewegen

Didaktisch-methodischer Kommentar

Achtsames Bewegen

Fit sein, Sport treiben, eine gute Figur machen – das gehört inzwischen zum modernen Lifestyle. Zumindest suggerieren uns das die Hochglanzmagazine. Und mit den schönsten Bildern von optimal geformten Körpern transportieren sie zugleich ein Optimierungsversprechen gepaart mit der subtilen Botschaft, dass der Körper, so wie er ist, nicht gut genug sei. Oder mit dem Hinweis, dass diese oder jene Sportart jetzt angesagt sei, man dieses oder jenes Outfit brauche, um „hip“ zu sein.

Jugendliche zu motivieren, Sport zu treiben und diesen gesunden körperlichen Ausgleich zum Alltags-Stress für sich zu entdecken, das ist sicherlich ein zentraler pädagogischer Auftrag, der allerdings – so formuliert – sehr allgemein bleibt. Wer Sport treibt, der setzt sich – ob bewusst oder unbewusst – mit der eigenen Körperlichkeit auseinander: Das wohlige Gefühl nach einem Ausdauertraining kann der Auslöser sein dafür, dass die sportliche Betätigung eine wichtige, auch psychische Bedeutung im Alltag des Einzelnen gewinnt. Eine beschämende Situation im Sportunterricht, hämische Bemerkungen der Mitschüler oder Selbstzweifel beim Vergleich mit der sportlichen Freundin – solche persönlichen Erfahrungen mit der eigenen Körperlichkeit können dazu führen, dass die viel zitierte Devise Churchills „No sports“ zum Lebensmotto wird.

Das Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit ist vielschichtig: Die von außen gesetzten Kriterien körperlicher Attraktivität, die biografischen Einflüsse, das Vorbild von Eltern und Peer-Group gepaart mit individuellen Anpassungs- oder Abwehrmechanismen – all diese Aspekte werden meist nicht bewusst wahrgenommen, prägen aber unser Verhältnis zum Körper entscheidend. Jüngste Ergebnisse aus dem relativ jungen Forschungszweig des „Embodiment“ belegen, wie wichtig es für die Persönlichkeitsentwicklung ist, die Wahrnehmung des Körpers bewusst differenzieren zu lernen und sich mit dem Körper zu „befreunden“, statt ihn zu funktionalisieren.



Video „Einführung
Qigong“

In dieser Unterrichtsreihe liegt der Fokus auf der Schulung der Selbstwahrnehmung bei Bewegungen und bei Körperhaltungen. Es werden Angebote gemacht, wie Jugendliche das Gespür für ihre individuelle Muskelspannung und für ihre Einflussmöglichkeiten bei der Spannungsregulation gewinnen können.



Motivsuche

Einstieg

Zur Einstimmung in die Thematik „Wie der Körper Stimmung macht“ werden die Schülerinnen und Schüler motiviert, ihre Aufmerksamkeit auf den Zusammenhang zwischen körperlicher Haltung und emotionaler Gestimmtheit zu lenken. Dazu bietet sich der Arbeitsauftrag an: „Suchen Sie in Magazinen und Illustrierten oder im Internet Bilder von Personen, die eine Haltung oder Pose darstellen.erspüren Sie (vielleicht indem Sie die Pose selbst kurz einnehmen und nachmachen), welche Emotion oder Stimmung die abgebildete Person transportieren will.“

In Kleingruppenarbeit können die Schülerinnen und Schüler ihre gesammelten Bilder vorstellen und ihre Eindrücke dazu verbalisieren. Im Team wird entschieden, welche Posen vor der Klasse vorgestellt werden.



Methode Freeze

Präsentation mit der Methode „Freeze“

Bei dieser Präsentationstechnik nimmt der Darstellende eine Pose ein – die übertrieben sein kann und auch soll – und verharrt in dieser, das heißt, er „friert sie ein“. Dabei fixiert er einen Punkt mit den Augen, damit das Bild wirklich statisch wirkt. Sicherlich werden nur solche Schülerinnen und Schüler die entsprechenden Haltungen vor der Klasse präsentieren, die sich für geeignet halten. Keinesfalls sollte versucht werden, jemanden zu überreden. Es muss auch klar sein, dass dies eine ernsthafte Aufgabe ist und keine Clownerie.

Anschließend können Kommentare zur Haltung abgegeben werden:

Außenwirkung:

Die Zuschauer verbalisieren ihre Eindrücke: Wie wirkt die dargestellte Position? Was strahlt die Haltung aus?

Innensicht:

Der Darstellende berichtet, welche Wirkung diese bestimmte Haltung auf ihn hatte.

Es wird sicherlich einige Beispiele geben, aus denen klar wird, dass eine freudige Haltung sich in einem Aufgerichtetsein, einem Öffnen zeigt, während eine traurige Haltung sich in einer zusammengesunkenen Pose manifestiert. Auf die Herausarbeitung solcher Unterschiede sollte genügend Zeit verwendet werden. Als Ergebnis dieses Experiments sollte herausgearbeitet werden: Die körperliche Haltung (initiiert durch eine bestimmte Muskelspannung) kann Auswirkungen auf die innere Stimmung haben.



Arbeitsblatt 1 „Von der Haltung zur Stimmung“



Arbeitsblatt 2 „Von der Stimmung zur Haltung“

Wie der Körper Stimmung macht

Die Schüler werden angeleitet, in bestimmte Posen zu gehen und den entstehenden Gefühlslagen nachzuspüren. Dabei wird einmal der Weg über das Einnehmen einer bestimmten Haltung gewählt, einmal wird über daserspüren der inneren Befindlichkeit eine Haltung gewählt. So erfahren die Schülerinnen und Schüler die enge Wechselbeziehung zwischen Körper und Gefühl.

Offene „Forschungsfragen“ für die weitere Arbeit: Kann es möglich sein, durch die Spannungsregulation der Muskeln beziehungsweise durch die Veränderung der Haltung auch eine Veränderung der Gestimmtheit zu erreichen?



Arbeitsblatt 3
Fragen zur
Selbstbeob-
achtung -
Körpergefühl“



Schülertext
„Qigong“



Soziometrische
Erkundung

Verlauf

Als Vorbereitung für das gemeinsame Üben dienen auch der „Selbstbefragungsbogen“ zur Einstimmung in die Selbstwahrnehmung im Alltag und der Infotext zu Qigong. Beim Infotext geht es um ein allgemeines Verständnis für den Sinn der Übungen. Hier werden deren Herkunft aus der jahrtausendealten Übungspraxis des Qigong erklärt und ihre mehrdimensionale Wirkung auf Geist, Gedanken, Gefühle und Körper erläutert. Die Schülerinnen und Schüler erfahren auch, dass jüngste Forschungsergebnisse nachweisen, wie eng verbunden Körper und Geist sind und dass über den Körper auch die innere Gestimmtheit beeinflusst werden kann.

Soziometrische Erkundung

Wenn möglich kann – um den persönlichen Bezug der Einzelnen zum „bewegten Üben“ zu klären – ein soziometrisches Spiel gemacht werden. Auf der einen Seite des Raums ist der Platz für die Antworten „ja, viel, sehr oft“ auf der anderen der Platz für „nein, gar nicht, wenig, nie“, der Abstand zur Mittellinie ermöglicht Varianten: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Hinblick auf ihre persönliche Einstellung auf:

Plaziert Euch zwischen den Polen „Ja“ und „Nein“ je nach Eurer Einstellung zu den folgenden Aussagen:

- Ich habe Erfahrung mit körperorientierten Verfahren wie Yoga, Qigong o.Ä.
- Ich finde es für mich persönlich wichtig, zu lernen, wie man sich entspannt.
- Sport ist für mich von großer Bedeutung.
- In der Schule sollten auch außerhalb des Sportunterrichts Bewegungsphasen eingeplant sein.

Nachdem sich die Schülerinnen und Schüler einen für sie stimmigen Platz gesucht haben, kann man Einzelne auffordern, ihre Platzwahl zu begründen.

Wenn alle auf diese Weise auf das Thema eingestimmt sind, können Sie beginnen, einzelne Übungen mit ihnen gemeinsam zu praktizieren. Bitte fangen Sie unbedingt mit der ersten Übung an, da hier auch das Stehen erläutert wird, das bei allen Übungen Voraussetzung ist.



Hintergrundinfos
für die Lehrkraft 3
„Bewegte Übun-
gen im Stehen“

Sie als Lehrkraft sollten die Übungen gut für sich zu Hause anhand der Beschreibungen und des Video-Materials üben. Den Ablauf der Übungen zu kennen und zu können, ist wichtig, aber ebenso zentral ist es, die Selbstwahrnehmung zu entfalten und jede Bewegung innerlich mit einem feinen Gespür zu begleiten. Die Verbindung zwischen Vorstellung, Körperwahrnehmung, Atem und Bewegung mag zunächst ungewohnt sein. Zu viel Kontrolle, zu viel Perfektionismus, „es richtig zu machen“, ist kontraproduktiv. Es geht eher um ein sanftes „Hinspüren“ – ein inneres Wohlwollen sich selbst gegenüber. „Leicht, durchlässig, sanft, weich, mühelos“ – diese Adjektive könnte man, wenn die Übungen angeleitet werden, einfließen lassen.

Die einzelnen Übungen

Es ist ratsam, mit der Übung „Stehen zwischen Himmel und Erde“ zu beginnen, da hier der Stand genau erläutert wird. Im Video schließt sich daran die Übung „Mit dem Energieball spielen“ an. Je nach Zeitrahmen können die weiteren Übungen angeschaut und ausprobiert werden.



Video 1 bis 4

Folgende Übungssequenzen stehen zur Verfügung:

- Video 1: Stehen zwischen Himmel und Erde
Mit dem Energieball spielen
Abschlussübung
- Video 2: Lianen unter Wasser
- Video 3: Der weite Horizont
- Video 4: Die Freude-Übung



Hintergrundinfos für die Lehrkraft 3 „Bewegte Übungen im Stehen“

Die Anleitungen für die fünf Übungen sowie Zusatzinformationen finden Sie in den Hintergrundinformationen 3 „Bewegte Übungen im Stehen“. Ein kurzer Erfahrungsaustausch nach den Übungen ist sinnvoll. Wer möchte, berichtet über die persönliche Wirkung, welche die Übungen haben. Nach der ersten Übung ist dies auf jeden Fall wichtig. Inwieweit man dann an jedes Üben ein „Sharing“ anschließt, entscheidet die Lehrkraft nach der Situation.

Ende

Mit ruhiger Meditationsmusik können zum Beispiel einmal alle Übungen hintereinander geübt werden. Das gemeinsame Üben lässt eine positive Gruppenatmosphäre entstehen.

Ausblick

Wenn die Schülerinnen und Schüler einmal diese Übungen internalisiert haben, lassen sie sich zur Rhythmisierung des Unterrichts einsetzen, zum Beispiel

- zu Beginn einer Stunde zur Aufmerksamkeitssteuerung
- vor Klausuren zur Stressbewältigung
- als kurze Erholungspause in einer längeren Unterrichtssequenz

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Achtsames Bewegen, November 2013

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien