

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Rückenschmerzen und Stress

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

### Zitronenübung

**Allein mit der Vorstellungskraft kann eine körperliche Reaktion ausgelöst werden. Diesen engen Zusammenhang verdeutlicht die Zitronenübung besonders anschaulich.**

Für die Zitronenübung setzen sich alle entspannt hin. Sie als Lehrkraft lesen folgenden Text vor. Falls Sie die Schülerinnen und Schüler im Unterricht duzen, ändern Sie ihn entsprechend in die Du-Form ab:

*Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich eine Zitrone vor: die Form, die Farbe, den Duft. Wie fühlt sich die Schale an, wenn man die Zitrone in der Hand hält und mit dem Finger darüber streicht? Dann zerschneiden Sie die Zitrone in Gedanken in zwei Hälften. Versuchen Sie, den intensiven Geruch der saftigen Zitrusfrucht wahrzunehmen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie mit den Lippen die Schnittstelle berühren und an der Zitrone lecken. Nehmen Sie genau wahr, was Sie dabei empfinden und welche körperlichen Reaktionen auftreten.*

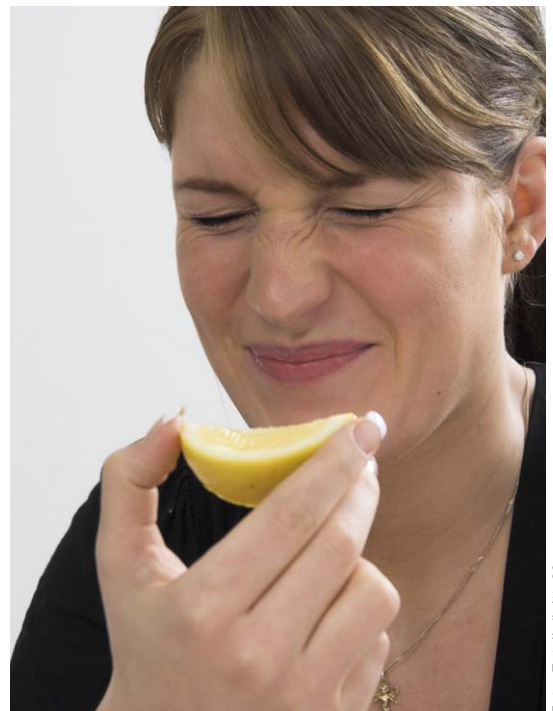


Foto: Fotolia/britta60

Nach der Übung ist es sinnvoll, Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch zu geben. Manche können sich die einzelnen Schritte der Anleitung ganz plastisch vorstellen. Sie fühlen vielleicht ein Ziehen im Mund, oder es wird sogar der Speichelfluss angeregt. Meist nehmen nicht alle direkte Körperreaktionen wahr. Es ist wichtig, alle Wahrnehmungen als „normal“ zu bewerten.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückenschmerzen und Stress, Mai 2015

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

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

**Fachliche Beratung:** Martin Giemsa, Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg, BG Reha Zentrum City Hamburg, Hamburg

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)