

DGUV Lernen und Gesundheit

Achtsames Bewegen

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2

Qigong in der Schule

Als Schülerinnen und Schüler sich über die Wirkung von Qigong-Übungen austauschten, formulierte ein Mädchen ihre Erfahrungen so: „In den Übungen befreunde ich mich mit mir selbst.“

In dieser Formulierung steckt ein Gespür dafür, dass sich während des Übens eine Verbindung herstellt zu Bereichen ihrer Persönlichkeit, die ihr bislang nicht vertraut waren und dass dies über das Hineinspüren in den Körper gelingt. Mit sich selbst Freundschaft schließen, das bedeutet, in einen inneren Dialog zu treten.



Foto: Jörg Ladwig

Selbst-Bewusstsein entwickelt sich, wenn wir unserer selbst in unserer Ganzheit gewahr werden – die körperlichen und geistigen Aspekte sind aufgehoben in diesem Selbst. Befreunden – dieses Wort enthält auch die nicht wertende Haltung der Achtsamkeit, das Gewährenlassen und Akzeptieren.

Sehnsucht nach Stille spüren

Indem bei den Qigong-Übungen der Fokus zunächst auf die körperliche Ebene gelenkt wird, wird ein Weg der Selbsterforschung beschritten, der für die Schülerinnen und Schüler eher ungewohnt ist. Es geht hier um eine Qualität, die im Leben Jugendlicher unterentwickelt ist. Nun könnte man einwenden, dass Jugendlichen eben das Laute, Kraftvolle, Quirlige entspricht, dass Toben, Raufen, Schreien und Lärmen ein adäquater Ausdruck der geballten Power ist, die Jugendliche auszeichnet. Dabei ist die Sehnsucht nach Ruhe und „Abschalten“ (Chillen) durchaus vorhanden.

Wie stillen Jugendliche diese Sehnsucht? Es gibt wenige, die für sich einen Bereich dafür entdecken, sei es Lesen, Musik machen, Reiten oder ein anderes Hobby, bei dem sie auch die Qualität der Ruhe erfahren, bei dem sie Freude erleben und in ihrer Persönlichkeit ganz gefordert sind.

Angemessene Körperspannung erfühlen

Die Schnelligkeit, die heute unser Leben prägt, führt zu einer ungesunden Dauerspannung und Hektik. Wir brauchen deshalb im Schulalltag dringend ein Gegengewicht, das in einem Klima der Zuwendung und Stille den Boden bereitet für all die kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, zu denen die Jugendlichen bei kundiger Anleitung in der Lage sind.

Bei der Ausführung der Übungen geht es darum, die angemessene Körperspannung zu erfühlen, bei der sich ein Gefühl des Strömens und Wohlbefindens einstellt. Für jede Bewegung gibt es einen Bereich, der sich durch den angemessenen Muskeltonus auszeichnet. Meist führt der Hinweis „Ihr könnt noch mehr Spannung loslassen!“ dazu, dass die Schüler überhaupt erst wahrnehmen, mit wie viel Körperspannung sie die Bewegungen ausführen.

Das Ertasten der optimalen Körperspannung und das Ausführen der Übungen in diesem Modus genau zwischen zu viel und zu wenig Anspannung hat Auswirkungen darauf, wie man sich nach den Übungen fühlt. Vor allem den Jungen fällt es zunächst schwer, zum Beispiel bei der Übung „Das Qi wecken“ die Arme vor dem Körper leicht hochtreiben zu lassen. Sie setzen viel zu viel Kraft ein. Das Vorstellungsbild, sie seien unter Wasser und die Arme trieben wie von selbst an die Wasseroberfläche, hilft da sehr.

Gerade in der Pubertät experimentieren Jugendliche mit ihrem körperlichen Auftreten. Die muskelbepackten Idole in den Fitnesscentern verkörpern ein von vielen Jugendlichen angestrebtes Ideal der Unverwundbarkeit und Furcht einflößenden Präsenz.

Wer ständig einen solch erhöhten Muskeltonus hat, der fühlt auch in einer bestimmten Weise und steht seelisch eigentlich permanent unter Spannung und in Halbachtstellung.

Spannungsregulation fördern

Der Arzt und Psychotherapeut Norbert Klinkenberg¹ verweist darauf, dass Kinder noch natürlich pendeln zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung. Schon Jugendliche rutschen dann in ein „Zuviel“ in beiden Bereichen, Phasen der Hochspannung wechselten sich mit Phasen des „Sich-Gehen-Lassens“ ab. „Vielmehr erfordert gesundes (Körper-) Verhalten die Fähigkeit zur autonomen Spannungsregulation, Entspannung bis auf das von der anstehenden Aufgabe erforderte notwendige Maß, Anspannung so viel wie erforderlich ist. Der Schlüssel für das erforderliche Maß kann nicht intellektuell, sondern nur im erlebten Kontakt mit der jeweiligen Aufgabe gefunden werden.“

¹ Norbert Klinkenberg: *Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie*, Klett-Cotta, Stuttgart 2007 (Seite 114)

Auch hier kann man die Jugendlichen nur zur Selbstbeobachtung auffordern. Es ist zwar von außen meist zu sehen, ob jemand übermäßig viel Kraft einsetzt, aber man muss als Lehrkraft vorsichtig sein mit korrigierendem Eingreifen. Es ist besser, den Hinweis, jeder solle überprüfen, ob er nicht zu viel Kraft einsetze, allgemein für die ganze Klasse zu formulieren. Es kann nicht oft genug betont werden, wie einfühlsam und vorsichtig in diesem Feld gearbeitet werden muss, denn es kann durchaus sein, dass manche Schülerinnen und Schüler ihre „Über-Spannung“ zunächst gar nicht wahrnehmen. Erst im Verlauf der ständigen Wiederholung der Übungen bekommen sie ein Gespür dafür.

Ein ständig hoher Muskeltonus erschwert auch ein psychisches Entspannen und Wohlfühlen. Wohl nicht von ungefähr entdecken die Jugendliche schnell, dass Alkohol sie locker macht. Auch hier liegt also einer der Gründe, weshalb Alkohol so attraktiv ist.

Wer allerdings gelernt hat, sich in seinem Körper zu Hause zu fühlen, sich mit ihm zu befreunden, dem wird diese enthemmende Wirkung von Alkohol vielleicht einfach unangenehm sein. Wer sich auch ohne ein Bier gut fühlen kann, für den wird der abendliche Absacker uninteressant. In diesem Sinn können solche Übungen auch suchtpreventiv wirken.

Ins Gleichgewicht kommen

Die Über-Spannung hat als Kehrseite auch eine ungesunde „Unter-Spannung“. Auch sie signalisiert, dass der Körper nicht im Gleich-Gewicht ist. Ich merke das oft bei der szenischen Arbeit mit Jugendlichen, die sich immer irgendwo anlehnen wollen, sich sobald es geht, wieder in einen Stuhl flezen wollen. Ihnen fehlt die körperliche Präsenz. Sie fühlen sich nicht wohl in ihrem Körper und distanzieren sich auf diese Art von ihm, so als wollten sie nichts mit sich zu tun haben.



Foto: Fotolia/Fumananna

Eine häufige Übung im szenischen Spiel ist „Freeze“, das Einfrieren, hier gelingt es zu Anfang wenigen Schülerinnen und Schülern, die nötige Spannung zu halten und eine Pose einige Sekunden lang zu halten. Ich habe „Freeze“ als Methode in dieser Unterrichtseinheit für die Darstellung von „Gefühlshaltungen“ gewählt.

Eine ständige Unter-Spannung signalisiert Rückzug. Hier könnte leicht ein Missverständnis entstehen: Die Schüler sollen nicht „angehalten“ werden, stramm zu stehen oder gerade zu sitzen, sondern es geht darum, ihnen den Blick zu öffnen und das Gespür zu ermöglichen dafür, wie sie überhaupt Bewegungen ausführen. Damit bekommen sie auch die Option zu experimentieren.

Dass sich die Achtsamkeitsübungen über die Übungszeit hinaus auswirken, kann man im Falle der Körperspannung besonders gut beobachten. Einer meiner Schüler, der seinen Stift immer so umklammert hat, dass die Knöchel weiß hervortraten, kam von ganz alleine darauf, dass er loslassen konnte und der Stift ihm dennoch nicht entglitt. Seine Schrift wurde fließender und besser lesbar.



Hintergrundinfo 3 „Bewegtes Üben im Stehen“

Bewegungsmuster hinterfragen

Auch bei der Anleitung zu den Stehübungen wird den Schülern oft klar, wie eingefahren ihre Bewegungsmuster sind und wie angenehm es sein kann, diese zu verändern. Beim Lösen der „Drei Sperren“ (siehe Hintergrundinfos 3 „Bewegte Übungen“) ist mir aufgefallen, dass viele den Kopf nach vorne schieben und damit ständig den hinteren Nacken anspannen. Manchen fällt schon beim ersten Üben auf, dass sie ja durchaus auch einmal anders stehen könnten und dass dies sich vielleicht sogar besser anfühlt. Auch hier hilft nur die kontinuierliche Übung dabei, dass jeder Einzelne die Position findet, in der er das Gefühl der Durchlässigkeit am feinsten wahrnehmen kann.

Jetzt mögen sie vielleicht an eine ihrer Klassen denken und sich fragen, wie so eine Arbeit denn gehen soll, ob diese Ausführungen nicht ziemlich utopisch, ja „schulfremd“ sind. Der Schlüssel ist Ihre eigene Praxis, Ihre eigene Überzeugung. Wenn Sie nicht nur theoretisch davon überzeugt sind, sondern selbst merken, wie wohltuend auch für die eigene Befindlichkeit eine ausgewogene Haltung ist, dann übertragen sie ihre Begeisterung und ermutigen die Schülerinnen und Schüler zu einem spannenden Weg der Selbsterforschung.

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