

ÜBUNGEN UND RITUALE



MEDITATION IM UNTERRICHT
SORGEN SIE FÜR ERHOLSAME RUHERITUALE

DIE INNERE RUHE FINDEN

Eine entscheidende Grundlage für erfolgreiches Lernen ist die innere Ruhe. Manchmal benötigen wir Hilfe von außen, um uns zu sammeln, unser inneres Gleichgewicht zu finden und neuen Herausforderungen stellen zu können. Das können erholsame Ruherituale sein. Diese haben sich auch für den Unterricht als positiv erwiesen.



DAS KLANGSCHALEN-RITUAL

Mit Klangschalen kann eine wunderbare und positive Wirkung erzielt werden. Natürlich müssen Lehrkräfte und Klasse erst das richtige Gleichgewicht zwischen Anspannung und Erholung finden. Dazu ist es notwendig, dass sich die Lehrkraft auf die Klasse einstellt und deren Verhalten aufmerksam beobachtet.

Hier eine Übung zum Ausprobieren:

Die Schüler legen entspannt den Kopf auf die Arme, die ganz ruhig auf dem Tisch liegen. Der Lehrer geht langsam durch den Raum und schlägt dabei ganz sacht auf eine Klangschale. Hier gilt es, den richtigen Rhythmus für sich selbst und die Klasse zu finden.

Die Übung sollte ca. 2 - 3 Minuten dauern.

Um die Schüler wieder langsam aus ihrer „Auszeit“ zurückzuholen, sollte immer der gleiche Satz verwendet werden, z.B. der folgende: *„Nun kehren wir allmählich mit unserer Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum.“*

Zum Abschluss des Rituals kann die Klangschale mit einem höheren Ton angeschlagen werden, um den Schülern Zeit zu geben, sich kräftig zu strecken und noch einmal tief ein- und auszuatmen.

Rituale sollten immer den gleichen Ablauf haben. Dies hilft allen Beteiligten dabei, sich zu entspannen.

MIT DER RICHTIGEN ATMUNG ZUR RUHE KOMMEN

Wenn wir entspannt sind, atmen wir langsam und rhythmisch ein und aus. So erhalten wir den nötigen Sauerstoff zur Versorgung unseres Körpers und vor allem für unser Gehirn. Der Körper kommt so zur Ruhe und der Blutdruck senkt sich – Körper und Geist regenerieren sich vom Stress. Wir haben eine Atemübung ausgesucht, die man entweder nur für sich selbst nutzen oder auch mit Schülern durchführen kann.

ATEM-ÜBUNG

Bei dieser Übung steht das ausgeglichene Atmen im Vordergrund. Durch die Nase wird ein- und durch den Mund wieder ausgeatmet.

Zuerst fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden wieder ausatmen. Dabei im Kopf mitzählen. Beim Luftholen kann man sich z.B. vorstellen, einen angenehmen Duft zu inhalieren, der den Körper sanft durchfließt.

Bei der Übung ruht eine Hand auf dem Bauch. Es wird tief in den Bauch geatmet, sodass die Atmung bewusst wahrgenommen wird.

Das Ausatmen sollte so erfolgen, als würde man eine Feder an- oder eine Kerze ausputzen wollen. Jeder muss seine Atmung entsprechend anpassen.

Die Länge des Ein- und Ausatmens von Mal zu Mal langsam steigern. Dabei aber immer entspannt bleiben.

Quelle: Ing. Burkhard Heidenberger

