

Dr. Hubert Teml, geboren 1947; Volksschullehrer; Studium der Pädagogik und Psychologie; Assistent am Institut für Pädagogik der Universität Salzburg; seit 1974 Professor an der Pädagogischen Akademie der Diözese Linz mit den Schwerpunkten Unterrichtswissenschaft, Lehrverhaltenstraining und schulpraktische Ausbildung; Mitglied der „Arbeitsgemeinschaft personenzentrierte Gesprächsführung“ (Wien) und des „Instituts für integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge“ (Graz).

In diesem Buch werden einfache Entspannungsübungen als Beitrag zur Entwicklung eines humanen Lernklimas angeboten. Verschiedene Formen physischer und psychischer Entspannung können helfen:

- Streß beim Lernen (und Lehren) abzubauen;
- Lernleistungen zu verbessern und kreatives Lernen zu fördern;
- Denken, Fühlen und Handeln im Sinne einer ganzheitlichen Erziehung zu integrieren.

Lehrer sowie Gruppenleiter in Jugendarbeit und Erwachsenenbildung erhalten konkrete Übungsangebote in den Bereichen:

- Bewegen und Auflockern;
- Beruhigen und Zentrieren;
- Phantasieren und Imaginieren;
- Ermutigen und Bestärken.



TONBANDKASSETTE ZUM BUCH

Eine Tonbandkassette zum Buch bietet Entspannungsanleitungen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder in Verbindung mit meditativer Musik.

Von Hubert und Helga Teml sind im VERITAS VERLAG auch die beiden Bände ZIELBEWUSST ÜBEN – ERFOLGREICH LERNEN und KOMM MIT ZUM REGENBOGEN (jeweils mit Tonbandkassette) erschienen.

ISBN 3-85329-610-6

Hubert Teml

Entspannt lernen

Streßabbau, Lernförderung
und ganzheitliche Erziehung

VERITAS

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung: Entspannen Sie sich . . .	9
1 Entspannung im Unterricht	16
1.1 Streß abbauen	16
1.2 Lernen fördern	23
1.3 Ganzheitlich erziehen	33
2 Entspannung einüben	40
2.1 Mit Belastungen umgehen	40
2.2 Sich persönlich entwickeln	42
2.3 Bewußter leben	45
„Gelassen sein“	46
„Einen Standpunkt einnehmen“	51
„Aufrichtig sein“	52
„Aus der Mitte leben“	54
„Weitblick bekommen“	55
„Befreit aufatmen“	56
„In sich hineinhorchen“	56
3 Entspannung fördern	58
3.1 <i>Bewegen und Auflockern</i>	63
Räkeln — dehnen — strecken	64
Mit der Nase schreiben	64
Wasser abschütteln	64
Äpfel pflücken	65
Entspannt gehen	65
Zeitlupe	66
Grimassen schneiden	66
Ein Spaziergang	66
Rücken an Rücken	67
Spiegelbild	67
Rückwärts schieben	68
Unterhaltung der Füße	68
Im Zoo	68
Bewegung und Begegnung	69
Verknoten	69
Raupe	69
Skulptur abtasten	70

3.2 <i>Beruhigen und Zentrieren</i>	71
Augen und Ohren schließen	72
Anspannen und entspannen	73
Was spüre ich?	74
Kopf und Fuß	75
Ein Baum	75
Summen	76
Den Atem beobachten	76
Mit dem ganzen Körper atmen	77
Öffnen und schließen	78
Meine Hände	79
Kerzenflamme	80
Mein Stein	80
Musik mit dem ganzen Körper hören	81
3.3 <i>Phantasieren und Imaginieren</i>	82
Fotografieren	83
Phantasieapfel	83
Phantasiegeräusche	84
Am Bauernhof	84
Ein Platz zum Ausruhen	85
Ein Phantasiefahrzeug	85
Weiße Leinwand	86
Weiße Wolke	86
Im Boot	87
Die Insel	88
Drachenfliegen	88
Der Eisverkäufer	89
Ein schöner Rastplatz	90
Reise durch den Körper	90
Baumstumpf — Hütte — Bach	91
3.4 <i>Ermutigen und Bestärken</i>	92
Probleme wegblasen	94
Ich bin ruhig und sicher	94
Positive Lernerinnerung	95
Lernen mit Spaß	95
Den Kopf ausleeren	95
Weißes Licht	96
Ein sicherer Platz	96
Sich selbst mögen	97

Anmerkungen	98
-------------------	----

Literaturverzeichnis	100
----------------------------	-----

Anleitungen auf der Kassette zum Buch

Kassette

Seite A

Nr. 1	Ein Platz zum Ausruhen	ca. 7:00	85
Nr. 2	Ein Phantasiefahrzeug	ca. 7:00	85
Nr. 3	Weißer Leinwand	ca. 6:00	86
Nr. 4	Ich bin ruhig und sicher	ca. 5:00	94

Seite B

Nr. 1	Muskelentspannung: Langform („Gelassen sein“ — Vorübung und Hinweise)	ca. 15:00	46
Nr. 2	Muskelentspannung: Kurzform („Anspannen und entspannen“)	ca. 6:00	73
Nr. 3	Drachenfliegen	ca. 5:00	88

Bestellungen für Kassetten bei Ihrem Buchhändler oder direkt bei VERITAS, Hafestraße 1—3, A-4020 Linz.

Vorwort

Die Entstehungsgeschichte dieses Buches hängt in hohem Maß mit meiner persönlichen Lern- und Lehrgeschichte zusammen. Vor mehr als zehn Jahren — ich hatte gerade meine erste Selbsterfahrungsgruppe besucht — bemerkte ich erstmals, wie sehr ich in meinem eigenen Unterricht angespannt war: eingezogener Bauch, flache Brustatmung, Schultern hochgezogen . . .

Ich hatte diese Verspannungen vorher offensichtlich verdrängt, jedoch immer gespürt, wie sehr mir die Anforderungen des Unterrichts Kraft kosteten und „die Luft wegnahmen“. Es dauerte jedoch Jahre, ehe es mir gelang, lockerer, gelöster und entspannter zu unterrichten. Auch heute spüre ich noch gelegentlich, daß ich bei der Arbeit verspannt bin, wenn ich nicht achtsam genug mit mir selbst umgehe. Die Folge ist dann, daß ich weniger produktiv und auch im zwischenmenschlichen Umgang zu wenig gelöst und gelassen bin. So ist auch das Schreiben dieses Buches eine persönliche Übung geworden, entspannt zu bleiben, während ich daran arbeite, meine Gedanken zu veröffentlichen.

Ich habe über meine Eigenerfahrung und die theoretische wie praktische Auseinandersetzung mit entspannungsfördernden Methoden gelernt, wie wichtig derartige Übungen für den Schulalltag sind — für Lehrende ebenso wie für Lernende. Dabei bin ich immer wieder überrascht, wie positiv Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf Entspannungsangebote reagieren und „nicht genug davon kriegen“ können. Es scheint in unserer Zeit ein zunehmendes Bedürfnis nach Ruhe, Besinnung und Entspannung zu bestehen, nachdem die äußeren Lebensbedingungen geradezu konträr gestaltet sind, geprägt von Hektik, Stress und Anspannung.

In den Angeboten der Erwachsenenbildung wird diesem Bedürfnis nach Entspannung zunehmend mehr Rechnung getragen, wie etwa die Vorlesungsverzeichnisse der Volkshochschulen belegen. Im Bereich der öffentlichen Schule sind aber Entspannungsübungen noch kaum verbreitet. Dabei wären sie besonders geeignet, das persönliche und fachliche Lernen der Schüler zu unterstützen und die Schule humaner zu gestalten. Darüber hinaus leisten Entspannungsübungen einen Beitrag zur Psychohygiene im Lehrberuf, der in hohem Maß mit Belastungen und Anspannung verbunden ist.

Bei der theoretischen und praktischen Darstellung ging es mir weniger um Vollständigkeit als vielmehr um Verständlichkeit und Brauchbarkeit für den persönlichen und unterrichtlichen Alltag von Lehrern der verschiedensten Bildungseinrichtungen. Ich hoffe, daß mir dies gelungen ist und Sie als Leser die Anregungen in Ihrem Unterricht praktisch anwenden können.

Abschließend möchte ich mich bei einer Reihe von Personen bedanken, die mich bei der Entstehung dieses Buches begleitet haben:

- . . . bei Reinhard Tausch, der mich durch Literatur und persönliche Begegnung im personenzentrierten Ansatz angeregt hat;
- . . . bei Albert Höfer und Manfred Glettler, die mich mit gestaltpädagogischem Lehren und Lernen vertraut gemacht haben;
- . . . bei Ferdinand Eder, Karl Köttl und Hans Schachl, die mit mir viele fachliche Fragen diskutiert haben;
- . . . bei meiner Frau, Helga Teml, die mich mit ihren Erfahrungen mit Entspannungsübungen im Polytechnischen Lehrgang bestärkt und mir auch zu Hause jene entspannte Atmosphäre geboten hat, die zum Schreiben notwendig war;
- . . . bei allen Lehrerinnen und Lehrern der verschiedenen Schulen, an denen wir die Übungen erprobt und besprochen haben;

- ... bei Werner Schneeberger für seine Idee zum Titelbild;
- ... bei Robert Sattler für die kreative Zusammenarbeit bei der Entwicklung der Musik zur Tonkassette;
- ... bei den Mitarbeitern des VERITAS-Verlages, die an der Produktion des Buches beteiligt waren und alle trotz großer Terminprobleme ganz entspannt blieben.

Meiner Tochter Sandra, der ich dieses Buch widme, wünsche ich ein entspanntes Lernen bei ihrem Studium, das sie in diesen Tagen beginnt.

Seewalchen, im September 1987

Hubert Teml

Einleitung: Entspannen Sie sich ...



Entspannen Sie sich ...

Lassen Sie alles los ...

Lockern Sie die Muskeln im Gesicht ... in den Schultern ... im Bauch- und Beckenraum ... in den Armen ... in den Beinen ...

Sprechen Sie innerlich bei jedem Ausatmen ein persönliches „Entspannungswort“, z. B. „ruhig“, „gelassen“, „loslassen“ ...

Schließen Sie die Augen und verweilen Sie so einige Atemzüge lang, ebe Sie weiterlesen ...

Diese kurze Entspannungsübung sollte eine erste Anregung sein, Sie als Leser in das Thema dieses Buches einzustimmen. Es geht darum, in Lernsituationen (wie hier z. B. beim Lesen) immer wieder eine „Verschnaufpause“ einzuschieben. Indem wir uns beim Lernen Zeit für uns selbst nehmen, einmal innehalten, ruhiger werden, Körper und Geist entspannen, gewinnen wir neue Kräfte und Energie.

Das oben abgebildete chinesische Symbol soll uns dabei an das grundlegende Lebensprinzip erinnern, daß Passivität (Yin) und Aktivität (Yang) einander ergänzen. Wir sind als Menschen nur dort voll funktionsfähig, wo wir keine dieser Seiten vernachlässigen. In unserer Zeit betonen wir allerdings einseitig die äußere Aktivität bis hinein in unsere Freizeitgewohnheiten (z. B. „Urlaubsstreß“). Ruhe, Muße, Entspannung und Besinnung werden zunehmend verdrängt. Dabei wird vergessen, daß wir unser Potential nur dort ausschöpfen, wo wir aus einer gelassenen und gelösten Grundhaltung heraus tätig sind. Das erste Kapitel — „*Entspannung im Unterricht*“ — zeigt diese Zusammenhänge näher auf und gibt Hin-

weise, wie fachlich und persönlich bedeutsames Lernen durch entspannungsfördernde Methoden unterstützt werden kann.

Harmonische Spannung

Mit dem abgebildeten Symbol möchte ich jedoch auch den Leser anregen, den persönlichen Spannungszustand häufiger zu überprüfen. Die meisten Menschen sind während ihrer täglichen Arbeiten mehr oder weniger angespannt. Sie verbrauchen dann unnötige Energie und sind in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Viele spüren z. B. nicht mehr, wie sie ihre Bauchmuskeln einziehen und sich kaum Zeit zum Atmen gönnen. Wenn wir aber „kurzatmig“ geworden sind, ist es höchste Zeit, wieder etwas für unser



körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun. Einfache Entspannungsübungen — etwa die Beobachtung des Atems — können dann sehr hilfreich sein, um Spannungen loszulassen. Entspannung bedeutet damit allerdings nicht völlige Auflösung. Vielmehr geht es um eine harmonische Spannung (Eutonie).¹

Damit Sie auch zwischendurch immer wieder eine entspannte Grundhaltung bei sich selbst unterstützen können, ist das Symbol an verschiedenen Stellen im Buch als Erinnerungshilfe angeführt. Sie sollten dann jeweils versuchen, die kurze Grundübung auszuführen. Hier ist nochmals der vollständige Text (der in der Folge dann mehr und mehr reduziert wird):




Entspannen Sie sich ...

Lassen Sie alles los ...

Lockern Sie die Muskeln im Gesicht ... in den Schultern ... im Bauch- und Beckenraum ... in den Armen ... in den Beinen ...

Sprechen Sie innerlich bei jedem Ausatmen ein persönliches „Entspannungswort“, z. B. „ruhig“, „gelassen“, „loslassen“ ...

Schließen Sie die Augen und verweilen Sie so einige Atemzüge lang, ehe Sie weiterlesen ...

Im zweiten Kapitel — „Entspannung einüben“ — zeige ich weitere Entspannungsübungen für den Leser auf, die einerseits der persönlichen Entwicklung dienen, andererseits auch Erfahrungen für Entspannungsanleitungen im Unterricht ermöglichen. Allerdings bieten schriftlich formulierte Übungen in einem Buch meist wenig Anreiz, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dieser Mangel soll durch die Tonkassette zum Buch ausgeglichen werden, auf der Sie Übungsanleitungen finden, die sich sowohl für Lehrer wie Schüler eignen. Dieses Zeichen  im Buch weist auf eine entsprechende Übung auf der Kassette hin. Zu Ihrer ersten Infor-

mation und als Beispiel für die Art der Entspannungsübungen können Sie gleich einen Versuch mit der Kassette starten:

* Ein Platz zum Ausruhen



Kassette, Seite A, Nr. 1

Ich hoffe, daß Sie sich bei dieser kurzen Übung gut entspannt haben. Möglicherweise konnten Sie nicht so rasch in die Entspannungssituation hineinfinden. Nehmen Sie das bitte als einen Hinweis, daß Entspannungspraktiken ebenso gelernt werden müssen wie andere Fertigkeiten. Sie werden damit auch Verständnis für jene Lernenden gewinnen, die Entspannungsübungen nicht von vornherein als angenehm und bereichernd erleben. Sollten Sie selbst bisher wenig Erfahrungen mit Entspannungstechniken gemacht haben, empfehle ich Ihnen den Besuch eines Kurses — etwa Autogenes Training — in einer Volkshochschule oder einer ähnlichen Institution. Sie werden durch die intensivere Arbeit lernen, rascher eine Entspannungsreaktion abzurufen. Damit Sie jedoch gleich mit der Übung beginnen, biete ich Ihnen unser „Entspannungssymbol“ mit gekürzter Anleitung:



Entspannen ... loslassen ...

Muskeln lockern ...

beim Ausatmen ein persönliches „Entspannungswort“ vorsagen ...

Augen schließen und einige Atemzüge lang so verweilen ...

Entspannungsfördernde Übungen

Wenn Sie diese Anleitungen befolgt haben, sind Sie bereits ein wenig mehr auf das Hauptkapitel des Buches vorbereitet: „Entspannungsfördern“.

Dort werden in vier Unterabschnitten genaue Anweisungen für entspannungsfördernde Übungen (Spiele, Experimente) beschrieben, die sich besonders für kurze Entspannungsphasen in der Schule oder bei Kursen und Seminaren eignen. Alle Übungen sind für Schüler ab etwa 8 Jahren erprobt, sie können aber auch in der Jugendarbeit und der Erwachsenenbildung eingesetzt werden. Die Auswahl aus dem Angebot hängt dabei jeweils von der speziellen Situation ab und muß eigenverantwortlich entschieden werden. Mit dem Begriff „entspannungsfördernde Übungen“ möchte ich ausdrücken, daß es sich hier nicht um eine systematische Einführung in eine bestimmte Entspannungstechnik — z. B. autogenes Training — handelt. Das bedürfte einer entsprechenden Ausbildung des Lehrenden. Hier geht es um einen weiteren, auch „alltagssprachlichen“ Begriff von Entspannung:

- sich „räkeln und strecken“, wenn die Muskeln vom Stillsitzen und von angespannter Aufmerksamkeit verkrampft sind;
- einmal „ausspannen“, wenn man längere Zeit in eine Arbeit „eingespannt“ war;
- wieder „abschalten“, wenn der Kopf zu voll von neuen Ideen oder sorgenvollen Gedanken ist;
- sich „beruhigen“, wenn man innerlich aufgeregt oder abgelenkt ist ...
- einmal „der Phantasie freien Lauf lassen“, um ein Gegengewicht zur rein rationalen Auseinandersetzung zu schaffen ...

Die Übungen verwenden Elemente von gängigen Entspannungsmethoden und meditativen Praktiken, so u. a. von der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training, der Eutonie und Richtungen der humanistischen Psychologie. Für den schulischen Einsatz sind sie hier jedoch abgewandelt und zeitlich gekürzt. (Dies soll jedoch nicht bedeuten, daß man nicht unter günstigen Rahmenbedingungen und bei entsprechender Ausbildung mit Kindern tiefere Formen der Entspannung und Meditation einüben kann.)



In den folgenden Übungen werden verschiedene entspannungsfördernde Elemente angeboten:

- körperliche Bewegung zur Dehnung verspannter Muskeln
- gezielte Muskelspannung und -entspannung
- Konzentration auf Körperwahrnehmung
- Beobachtung des Atems und Betonung der Bauchatmung
- Verwendung von angenehmen Vorstellungsbildern (z. B.: am Strand liegen)
- Formulierung positiver Gedanken (z. B.: „Ich kann es schaffen“)

In der hier vorliegenden Form können die Anleitungen auch ohne spezielle Vorbildung von Lehrern (Gruppenleitern, Eltern ...) eingesetzt werden. Eine gewisse Eigenerfahrung mit Entspannungspraktiken ist jedoch notwendig und wird besonders im zweiten Kapitel angeregt. Ich halte es für wichtig, daß der Anleitende für sich selbst den Eigenwert von Entspannungsübungen erkannt hat, um sie nicht nur „technisch“ einzusetzen.