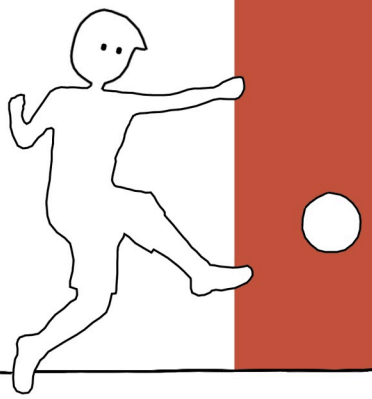
7. Bewegung

Das Wort Bewegung leitet sich ab von „etwas aus der Ruhelage bringen, den Ort, die Lage von etwas verändern“, das heißt, Bewegung ist mit ständiger und lebendiger Veränderung verbunden. Forschung und Lehre sind sich einig, dass Bewegung erheblich zu einer gesunden körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beiträgt. Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sein. Der Sportunterricht mit seinen zunächst drei Stunden, ab Klasse 7 dann zwei Stunden, kann das Bewegungs-Defizit nicht kompensieren. Es ist ein Faktum, dass sich viele Schülerinnen und Schüler zu wenig bewegen. Woran liegt das? Neben den hormonellen Veränderungen, die diese Phase der Pubertät ab dem 10. Lebensjahr prägen und ihre psycho-sozialen Auswirkungen haben, mahnt die Sportwissenschaftlerin und Psychologin Prof. Ungerer-Röhrich an: „Ein möglicher Grund ist, dass wir Kinder bewegen, statt sie sich selbst bewegen zu lassen.“[1] Das bedeutet, viele Eltern nehmen ihren Kindern zu viel ab, gleichzeitig stellt die Gesellschaft eine Unmenge an Konsumgütern von Unterhaltungsspielen, Filmen, Musik usw. zur Verfügung, die oft keinerlei körperlicher Bewegung bedürfen. Dabei wissen wir, dass durch anregende körperliche Bewegung auch die kognitive Leistungsfähigkeit und Konzentration steigt. Aktive Kinder und Jugendliche sind mental und seelisch ausgeglichener.

7.1 Bewegung in Gemeinschaft

Gemeinschaftliche Spiele und Übungen führen im Klassenverband dazu, dass Schülerinnen und Schüler gern teilnehmen, Freude und Ehrgeiz entwickeln und aktiv werden. Gruppendynamik und Gruppenkohärenz werden genutzt, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Bei Friedrich Schiller heißt es: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“[2] Diesen Spielanteil im Menschen nutzen wir - er weckt auch positive Impulse aus den vom Spiel geprägten Kindertagen - um Bewegung und das Miteinander zu ermöglichen. Wenn die Klasse erschöpft, unruhig oder unmotiviert ist, kann dieses Gemeinschaftsgefühl regelmäßig im Unterricht wieder geweckt werden. Unterbrechen Sie einfach den Unterricht und bauen Sie eine fünfminutige „Bewegungspause“ ein, denn Studien haben gezeigt, dass sich Kinder anschließend wieder besser auf den Stoff konzentrieren können.[3] Diese „Bewegungspause“ kann durchaus immer gleich aufgebaut sein, das ermöglicht Gewöhnung und Sicherheit.

Spiel/Übung 63: Bewegen am Platz („Corona-Variante“)



[1] https://www.in-form.de/in-form/experten/bewegung im Kindesalter
[2] Schiller, Friedrich: Über die ästhetische Erziehung des Menschen.
[3] https://www.in-form.de/in-form/experten/bewegung im Kindesalter

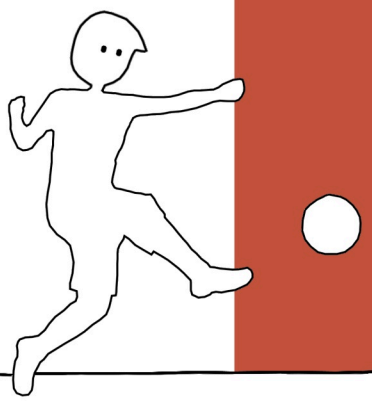
Führen Sie die folgenden Übungen wenn möglich draußen an der frischen Luft durch oder öffnen Sie zumindest die Fenster des Klassenraumes. Wenn Sie im Klassenraum sind, stellen sich die Schülerinnen und Schüler neben ihre Bank. Die Lehrkraft sagt die Übungen und Wechsel an.

1. Es beginnt mit der *Pendelübung*. Beide Füße stehen die gesamte Übung über parallel und schulterbreit fest auf dem Fußboden nebeneinander. Der Körper ist gerade aufgerichtet, ohne verkrampft zu sein. Fußsohlen oder Zehen sollten sich während der gesamten Übung nicht heben. Nun wird das Gewicht auf den Vorderfuß verlagert und das Gleichgewicht bei ruhiger Atmung gehalten. Nun pendeln wir nach hinten und verlagern das Gewicht auf die Fersen, die Fußsohlen bleiben am Boden. Nun kommen wir wieder zur Mitte und spüren den stabilen Stand. Nun verlagern wir das Gewicht auf die Außenseite des rechten Fußes. Wir kommen wieder ruhig zur Mitte zurück. Nun verlagern wir das Gewicht auf die Außenseite des linken Fußes. Dann kommen wir wieder ruhig zur Mitte zurück. Diesen Bewegungsablauf - Gewicht auf den Vorderfuß, dann auf die Fersen, dann auf den rechten Außenfuß, den linken Außenfuß - machen wir dreimal. Dann verbinden wir diese Einzelübungen durch eine Kreisbewegung. Unser gesamter Körper kreist, die Füße bilden den Mittelpunkt. Erst im Uhrzeigersinn, dann wechseln wir die Richtung.

2. *Im Stand laufen* – Jeder Schritt wird leise gezählt. Zuerst nur auf dem Vorderfuß „laufen“. Wer 30 Schritte gemacht hat, ruft laut „Dreißig!“. Nun auf den Fersen im Stand „laufen“ – wer bis 20 gekommen ist, ruft laut „Zwanzig!“. Auf den Innenseiten der Füße im Stand laufen, wer bis 10 gekommen ist, ruft „Zehn!“. Auf den Außenseiten der Füße im Stand laufen, wer bis 10 gekommen ist, ruft „Zehn!“.

3. *Kreis und Rechteck* – Dies ist eine Koordinations- und Konzentrationsübung, bei der es nicht darauf ankommt, dass sie gelingt, sondern dass sie erprobt wird. Die Schülerinnen und Schüler werden gebeten mit der rechten Hand in Schulterhöhe einen Kreis in der Luft zu malen. Der Arm bleibt danach hängen. Danach sollen sie mit der linken Hand in Schulterhöhe ein Rechteck in der Luft malen. Wieder wird der Arm dann hängen gelassen. Nun werden die beiden Arme hochgenommen und die Übungsteile verbunden. Rechts wird ein Kreis in die Luft gemalt, gleichzeitig links ein Rechteck. Nach etwa einer Minute werden die Arme nach unten genommen, es wird gewechselt: nun schreibt der rechte Arm das Rechteck und der linke Arm den Kreis in die Luft.

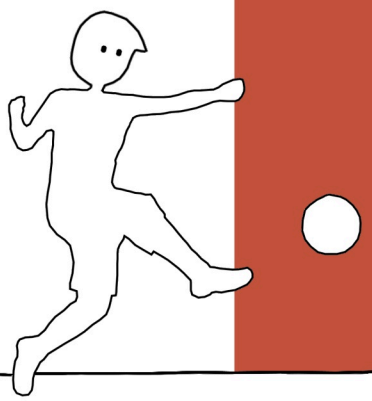
4. Vornamen schreiben - jede/r schreibt seinen/ihren Vornamen (nach Ansage des jeweiligen Körperteils durch die Lehrkraft) in die Luft vor sich, zunächst mit dem ausgestreckten rechten Arm und Zeigefinger, dann mit dem linken Arm und Zeigefinger, dann mit dem rechten Zeigefinger von hinten nach vorne, nun mit der Stirn, mit der linken Schulter, mit der rechten Schulter, dem linken Ellenbogen, dem rechten Ellenbogen, der linken Hüfte, der rechten Hüfte, mit dem linken Knie, mit dem rechten Knie, mit der linken Fußspitze, mit der rechten Fußspitze. Am Ende soll der ganze Körper ausgeschüttelt werden und wer will, kann auch seine Stimme einsetzen,
als stünde er/sie unter einer kalten Dusche.



5. *Fahrstuhlübung* – hier geht es um einen Bewegungsablauf im Stand – wie bei einem Aufzug, der nach oben und nach unten fährt. Die Grundposition ist wie bei einer ordentlich ausgeführten Kniebeuge: Alle Schülerinnen und Schüler stellen die Füße schulterbreit und parallel auf den Boden. Weder Fersen noch Zehen werden während der Übung abgehoben, der gesamte Fuß bleibt auf dem Boden. Die Arme werden etwa in Schulterhöhe geradeaus nach vorne gestreckt. Nun stellen sich alle vor, dass sie ein Fahrstuhl sind, der von Stockwerk zu Stockwerk fährt. Dabei ist der 10. Stock der aufrechte Stand und das Erdgeschoss die unterste Position (Hocke), alle anderen Abstufungen dazwischen. Nun gibt die Lehrkraft Anweisungen, in welches Geschoss der Aufzug fährt. Zum Beispiel achter Stock – die Schülerinnen und Schüler „fahren" in die entsprechende Position – neunter Stock, die Schülerinnen und Schüler „fahren" wieder etwas nach oben, nun der fünfte Stock - die Schülerinnen und Schüler gehen etwa in eine mittlere Position – und so weiter.

6. *Atmung beachten* – Sie können Übungen aus dem Thema 1 „Jetzt" wiederholen.

Nach den Übungen sollte die Klasse diskutieren, wie eine „bewegungsfreudige Schule" aussehen könnte und welche Angebote es dort geben sollte.



7.2 Mein Körper

Die Basis aller unserer Bewegungen ist unser Körper. Wie sehr ist uns das eigentlich bewusst? Bei unserem 1. Thema „Jetzt“ spielte der Körper vor allem über den Atem eine bedeutende Rolle. Hier konnte jede/r „Gegenwärtigkeit“ spüren und fühlen. Eine zentrale Aufgabe für uns Erwachsene ist immer, Kindern und Jugendlichen ein gutes Gefühl zu ihrem Körper zu vermitteln. Wir haben eine Vorbildfunktion, denn das Thema „Körperlichkeit“ bzw. „Körper“ wird stets von außen an Kinder heran getragen. Benutzen wir Äußerungen wie (zu) dick, (zu) dünn, (zu) klein, (zu) schwach, schön, hässlich, dann bewerten wir den Körper – und damit einen anderen Menschen - und verunsichern mit unserem Verhalten Kinder und Jugendliche und beeinflussen so ihre eigene Körperwahrnehmung und ihr Bewegungsverhalten.

Spiel/Übung 64: Klein und Groß (je nach Möglichkeiten)

Jeder Schüler und jede Schülerin kauert sich ganz eng zusammengerollt – in einer Art Embryohaltung - neben seine Schulbank. Die Haltung symbolisiert „ich mache mich ganz klein, ich will nicht gesehen werden“. Nun zählt die Lehrkraft langsam und hörbar bis 60. Während des Zählens öffnet sich jede/r langsam und ruhig, atmet dabei auch ruhig ein und aus, wächst, wird groß, breitet sich aus, streckt die Arme, bis zur größtmöglichen Größe. Danach zählt die Lehrkraft wieder bis 60 und die Schülerinnen und Schüler kauern sich wieder zurück in die ursprüngliche Stellung, die kleinstmögliche Größe.
Nun tauscht euch über die gemachte Erfahrung aus. Was macht das mit einem, welche Gefühle setzt das frei - körperlich und auch, wie ihr euch selbst fühlt? Was bedeutet so ein Rückzug? Ein Zusammenkauern? Und wie ist das Körpergefühl, wenn man sich groß und stark fühlt? Sich ausbreitet? In was für eine Stimmung bringt euch das jeweils?
Überlegt gemeinsam: In welchen Situationen fühlt ihr euch groß oder klein, stark oder schwach?
Was kann das bedeuten für den Zusammenhang zwischen Bewegung, Körpergefühl und eigener seelischer Stimmung? Kann man seine Stimmung mit bestimmten Bewegungen/Körperhaltungen beeinflussen?

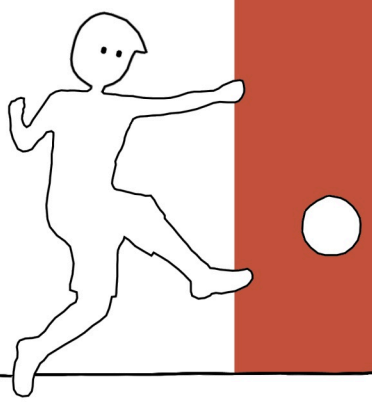
Spiel/Übung 65: Öffnung und Enge (je nach Möglichkeiten)

Diese Übungen kann am Besten an der frischen Luft oder in einem großen leeren Raum durchgeführt werden. Wenn es nicht anders möglich ist, dann stehend am Platz.

Alle gehen durch den Raum. Nach Ansage durch die Lehrkraft erst mit eingeschränkten/ beengten, dann offenen Körperbewegungen und –haltungen:

- der Kopf wird zwischen den Schultern eingezogen/der Kopf ist hoch aufgerichtet und die Schultern fallen herunter,
- die linke Schulter ist verkrampft/die linke Schulter ist weit geöffnet,
- die rechte Schulter ist verkrampft/rechte Schulter weit offen,
- die Fäuste sind geballt und die Arme eng an den Körper gedrückt/ Wechsel in eine offene Arm- und Handhaltung,
- Gehen mit einem krummen Rücken/offener, gerader, bewusst wahrgenommener Rücken,

Es können weitere Vorschläge für Einschränkungen und Einengungen beziehungsweise gelöste und geöffnete Haltungen und Bewegungen gemacht werden.



Im Anschluss werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, sich über die gemachten Erfahrungen auszutauschen: Wie sehr wirkt sich unser Wohlbefinden auch auf unsere Körperhaltung aus und umgekehrt? Was drückt ein eingezogener Kopf aus? Was hochgezogene Schultern? Was eng anliegende Arme? Kennt ihr das bei euch? Sucht nach Beispielen.

Spiel/Übung 66: Bewegungen und Stimmungen (je nach Möglichkeiten)

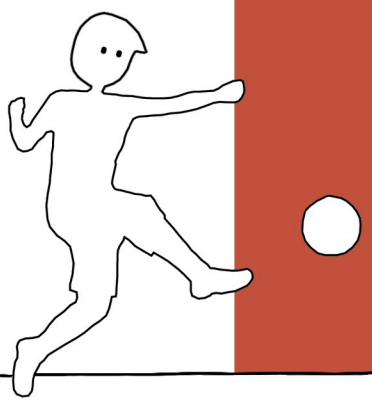
Aus dem Bereich des Schauspiels wissen wir, dass wir durch Einfühlung in Rollen und Situationen entsprechende Haltungen und Bewegungen erzeugen können. Aber das funktioniert auch anders herum: durch bestimmte Bewegungen können entsprechende Gefühle erzeugt werden, bestimmte Emotionen sind an bestimmte Haltungen und Körperregionen sind an Gefühlszustände gekoppelt.
Auch können wir uns durch Erinnerung an bestimmte Situationen und das Einnehmen der entsprechenden Haltungen in Stimmungen versetzen. So können auch positive Emotionen in Bewegung umgesetzt werden.

Alle Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei (also nicht im Kreis) im Raum. Die Lehrkraft sagt verschiedene Situationen bzw. Orte an und alle bewegen sich entsprechend weiter.

- Eisbahn – alle laufen Schlittschuh,
- sich leise an ein Wild heranschleichen,
- auf einem unsichtbaren Seil balancieren und Kunststücke machen,
- sich verstecken,
- stolz auf eine gute Note sein,
- in einer Fantasiesprache eine Rede halten,
- an einem Sportfest teilnehmen und eine Übung trainieren,

Es könne auch Schülerinnen oder Schüler die Funktion des Anleitens übernehmen und weitere Situationen in die Klasse geben.

Tauscht euch danach über die gemachten Erfahrungen aus.



7.3 Der andere Pol der Bewegung ist die Ruhe

Auf der einen Seite haben wir Bewegung, auf der anderen Seite Ruhe. Oft ist es so, dass wir nach viel Bewegung, wie zum Beispiel nach dem Tanzunterricht oder dem Fußballtraining uns ruhig und ausgeglichen fühlen. Aber manchen Kindern und Jugendlichen gelingt das nicht, weil sie innerlich im Dauerstress sind. Das heißt, obwohl sie sich viel bewegen, kommen sie nicht zur Ruhe. Oft stehen hier Leistungsdruck oder auch Ängste im Vordergrund. Also nicht immer ist die Anregung zur Bewegung die Zauberformel, sondern manchmal kann es auch notwendig sein, die Ruhe einer Klasse oder das Ruhebedürfnis einzelner Schülerinnen und Schüler zu fördern. Hierfür eignen sich auch die Übungen und Spiele aus dem Thema 1 „Jetzt".

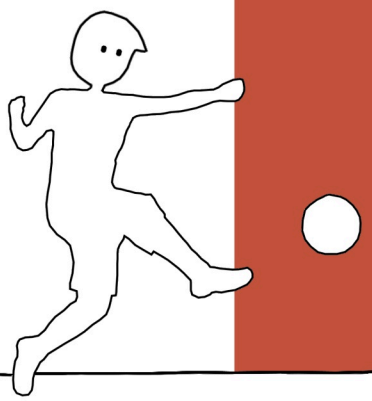
Spiel/Übung 67: Bewegungen und Stimmungen („Corona-Variante")

Bitten Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, eine entspannte Haltung auf dem Stuhl einzunehmen. Sie können auch ihren Kopf auf dem Tisch ablegen und gut wäre es, wenn alle die Augen schließen könnten (es ist nicht sinnvoll, hier Druck auszuüben). Nun geht es darum, dass die Klasse eine Minute lang absolut ruhig ist. also ohne Lachen, Husten, Scharren. Die Lehrkraft nimmt dabei die Zeit. Oft muss man viel Zeit geben, bis sich alle soweit beruhigt haben, dass dies möglich ist – Geduld ist vonnöten, es ist kein Wettbewerb. Erst, wenn wirklich Ruhe eingetreten ist, kann die Minute Ruhe beginnen, die Lehrkraft sagt dann „Ruhe ab jetzt.", bei Störungen beginnt die Zeitnahme von neuem. Versuchen Sie, durchzuhalten. Für die Klasse – insbesondere die Schülerinnen und Schüler, die unter der ständigen Lautstärke leiden – ist das eine sehr angenehme Erfahrung.

Danach sollten sich die Schülerinnen und Schüler über die gemachten Erfahrungen austauschen.

Spiel/Übung 68: Kopfschmerzen (je nach Möglichkeiten)

Aus unserer Arbeit wissen wir, dass viele Schülerinnen und Schüler vor allem nach der Schule unter Kopfschmerzen leiden. Laut einer Umfrage der Barmer-Versicherung trifft das auf jede/n vierte/n zu. Für manche wird das zum Dauerschmerz – schon der Gedanke an das Gehen in die Schule und Druck oder Unruhe führt zum Kopfschmerz. 40 Prozent alle betroffenen Kinder und Jugendlichen nehmen deswegen regelmäßig schmerzstillende Medikamente.[1]
Als Ursachen werden verschiedene Faktoren genannt. Eine unausgewogene Ernährung, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, Rauchen/Alkohol/Drogen, Überforderung, Lärm, grelles oder flackerndes Licht, intensive Gerüche, schlechte Luft, zu wenig Schlaf (z.B. durch nächtliches Zocken an Handy, PC oder Spielkonsole), Druck in Schule oder Elternhaus, Ängste (z.B. vor Mitschülern oder Lehrenden), Sorgen (z.B. um Noten, kranke Familienangehörige), Grübeln und Gedankenkreisen, Erkrankungen (z.B. nicht festgestellte Fehlsichtigkeiten, Migräne), viel „Bildschirmzeit", Stress in Beziehungen und Freundschaften, hormonelle Einflüsse.



[1] https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/105641/Viele-Schueler-klagen-ueber-woechentliche-Kopfschmerzen

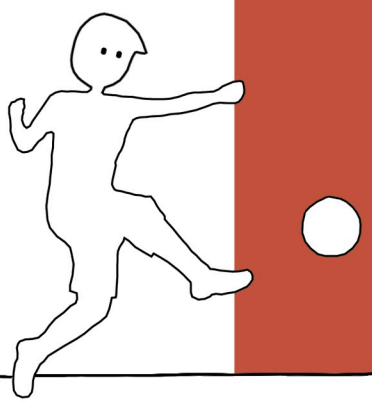
Um so wichtiger ist es, neben einer ausgewogenen Ernährung, einer guten Tagesstruktur (sh. unser Thema 2 „Meine Tagesstruktur“), der Bearbeitung familiärer Probleme (sh. unser Thema 3 „Meine Familie“), dem Führen guter Freundschaften (sh. unser Thema 5 „Meine Freundschaften“) und dem vernünftigen Umgang mit digitalen Medien (sh. unser Thema 6 „Digitale Welten“) die Bewegung – vor allem an frischer Luft – im Blick zu haben.

Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, wer häufig nach der Schule mit Kopfschmerzen nach Hause kommt. Lassen Sie sich berichten, wie der Nachmittag dann verläuft, was getan wird. Suchen Sie bis zu fünf Beispiele heraus und bitten Sie ihre Klasse, die Situationen (in Gruppen entsprechend der Anzahl der Szenen) nachzuspielen. Dabei führt jeweils der betroffene Schüler oder die betroffene Schülerin die Regie, beschreibt also genau, wer was und wie spielt. Es geht dabei nicht darum, „gutes“ Theater zu machen, sondern die Realität aufzuzeigen. Wichtig ist, dass niemand sich selbst spielen darf, um einen Außenblick zu ermöglichen.
Mindestens eine der Szenen wird dann dem Rest der Klasse vorgespielt. Es folgt ein Austausch: Was haben sie gesehen? Wie ist der Schüler/die Schülerin und sind die anderen Akteure mit dem Problem „Kopfschmerzen“ umgegangen?
Welche Lösungen gibt es für die Situation des Schülers/der Schülerin? Hier ist es wichtig, den Betroffenen/die Betroffene im Blick zu haben, nur diese Person kann etwas ändern – wir können uns zwar wünschen, dass andere Menschen sich anders uns gegenüber verhalten, aber auch das müssten wir erst anstoßen.
Die Lösungs-Ideen sollten dann unbedingt im Spiel – alle bleiben in ihren Rollen und müssen improvisieren – ausprobiert werden.
Im Anschluss tauscht sich die Klasse über das Gesehene und Erfahrene aus.

Aus unserer Sicht ist es wichtig, sowohl die Situation des Umgangs mit den Kopfschmerzen zu beleuchten, als auch die Ursachen zu suchen und hier Lösungen zu finden. Das heißt, insofern mögliche Ursachen durch die Schülerinnen und Schüler aufgezeigt werden, können auch diese belastenden und Kopfschmerz verursachenden Situationen als Szenen gespielt und Lösungen für den jeweils betroffenen Schüler/die betroffene Schülerin gemeinsam und spielerisch gesucht werden.[1]

Wichtig ist, über die Ursachen von Kopfschmerzen, die Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten und die Alternativen aufzuklären, sowie insgesamt zu versuchen, eine Atmosphäre zu schaffen, die möglichst wenig stresst. Solche eine Aufklärung bringt schon viel: Eine Münchner Untersuchung zu Kopfschmerzen bei Gymnasiasten zeigte, dass schon eine einstündige Schulstunde über die Risikofaktoren von Kopfschmerzen und Migräne einen messbar positiven Effekt auf die Schülerinnen und Schüler hatte.[2]

[1] Schmerzmittel haben verschiedene Nebenwirkungen, die vor allem bei häufigem Gebrauch oder Überdosierung auftreten können. Diese reichen von Leberschäden, Asthma und schweren Hautreaktionen (Paracetamol) über Magen-Darm-Beschwerden bis Blutungen im Magen-Darm-Bereich, Ödeme, Sehstörungen und Nierenfunktionsstörungen (Ibuprofen) bis hin zu Blutdruckabfall und einer Störung des Immunsystems (Metamizol).
Wichtig ist: Auf Dauer steigert die Einnahme von Schmerzmitteln die Anfälligkeit für Kopfschmerzen. Das liegt daran, dass Schmerzmittel die Schmerzempfindlichkeit reduzieren, lässt aber deren Wirkung nach, reagiert man stärker auf Schmerzen, es treten sogenannte „Rückschlagkopfschmerzen“ auf, die viele wiederum erneut zu Schmerzmitteln greifen lassen. Alternativen zu Medikamenten können Pfefferminzöl-Präparate sein (werden meist auf die Schläfen aufgetragen), die mit ihren ätherischen Ölen positiv wirken, auch ein Spaziergang tut oft Wunder oder das Lernen und Anwenden von Entspannungstechniken hilft, mit Stress umzugehen und diesen abzubauen.



[2] https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/kopfschmerzen-bei-schuelern-zum-pausenbrot-eine-schmerztablette-a-1185890.html