

Köllerholzschule - Entspannung durch Chillen

Wie es dazu kam...

Im April 2018 wurde ich im Rahmen meiner Tätigkeit als „Pädagogische Ergänzungskraft“ des Offenen Ganztages der Köllerholzschule gebeten, donnerstags von 15 bis 16 Uhr, eine AG anzubieten. Eine spannende Herausforderung, vor allen Dingen unter dem Aspekt, dass den Lernenden innerhalb des Schul- und Ganztagskonzeptes bereits eine Menge interessanter AGs angeboten wird. Neben der Wald AG, Kunst AG, Wasserball und Spiel & Spaß im Wasser AG, Pony AG und Hunde AG wird den Kindern noch Einrad fahren, Tanzen und Filzen angeboten. Weiterhin gibt es eine Schach AG und eine Sprachen-Werkstatt, eine Koch & Bastel AG und die Bücherwurm & Bastelraupe AG.

Ich beschloss mit den Kindern direkt ins Gespräch zu gehen, um rauszufinden, was diese sich wünschen. So nutzte ich die ausgeschriebene AG-Zeit vorerst mit einer Gruppe von Kindern das zukünftige AG Thema gemeinsam zu entwickeln.

Schritt 1: Das Brainstorming

Mit einer kurzen Imagination zur Einstimmung:

„Stellt euch vor: Es ist Donnerstagsmorgen, Ihr wacht auf, habt noch ein bisschen Zeit im warmen Bett liegen zu bleiben und fühlt euch so richtig wohl. Ihr habt super gute Laune, weil heute eure Wunsch-AG in der Schule angeboten wird. Ihr schließt noch einmal kurz die Augen und malt euch aus, was da heute stattfinden wird... Und nun öffnet die Augen und sagt mir von welcher AG ihr geträumt habt...“

Alle Kinder nennen ihre Wunsch-/Traum AG und schreiben sie auf ein großes Blatt. Mit der Ermutigung, alle Ideen aufzuschreiben, auch die, die scheinbar „nicht gehen“, kam folgende AG- Sammlung zusammen (in dieser Übersicht bereits thematisch sortiert):

- › Basteln, malen, Buch binden, Comic malen
- › Baum, Feld, säen und ernten, Picknick, Vogel, Tier
- › Sport, Fußball, Ballett, Fahrrad, Pool
- › Feuerwehr, Bus
- › Chillen, Schlafen, Traum, Kino, zocken, Lesen/Vorgelesen bekommen, Musik hören

Schritt 2: Die Auswertung

Bei der gemeinsamen Auswertung der zusammengetragenen Wünsche ordneten wir diese thematisch und stellten fest, dass einige Wunschthemen bereits durch die vorhandenen Angebote abgedeckt sind (z.B. Basteln, Malen, Tiere wie auch die naturbezogene Erfahrungen durch die Wald AG und den Schulgarten, Pool durch Spiel & Spaß im Wasser).

Der Wunsch nach einer Feuerwehr- oder Bus-AG wurde nur von einem Kind getragen. Im Gegensatz dazu traf alles rund um das Thema „Chillen“, die Bedürfnisse aller beteiligten Kinder.

Schritt 3: Was wir in der Chill AG machen möchten

Den Fokus auf eine mögliche Chill AG gerichtet, sammelten wir nun Ideen, was zur Entspannung beitragen kann. Was die Kinder zur Entspannung machen möchten:

- › Geschichten vorgelesen bekommen und gemütlich zuhören
- › Es sich gemütlich machen (mit Kissen, Decken und Matten) und entspannen
- › Musik hören
- › Träumen
- › Ausruhen, schlafen oder einfach mal nichts tun
- › Rumliegen und Geschichten erfinden
- › Phantasiereisen machen
- › Geschichten vorgelesen bekommen, zuhören und dazu malen

(Der Wunsch zwecks Entspannung zu ‚zocken‘ wurde aufgegriffen, um mit den Kindern darüber nachzudenken und zu reden, ob man beim Zocken wirklich gut entspannen kann. Die Mehrheit entschied, dass ‚zocken‘ zum Entspannen viel zu ‚aufregend‘ bzw. ‚spannend‘ ist.)

Nachdem die Fragen: Wann und Wo? Was? Und Wie? geklärt waren, stand dem Chill AG-Start nichts mehr im Wege. Am 17. Mai 2018 traf sich die erste interessierte Kindergruppe in der Aula.

Das Konzept ...

Chillen? Wozu soll das gut sein?

Der Duden bietet zum Wort folgende Bedeutungen:

1. (umgangssprachlich) *sich* [nach einer Anstrengung] *erholen; entspannen*
2. (besonders Jugendsprache) *sich abregen*

Unter der Berücksichtigung, dass die Kinder sich bereits über 7 Stunden in der Schule befinden, wenn wir uns um 15 Uhr zum Chillen treffen, mag es nicht verwunderlich sein, dass die Schülerinnen und Schüler sich mit großer Freude auf die Yogamatten und Kissen kuscheln. Hinter ihnen liegen neben dem regulären Unterricht (also viele neue Lernimpulse), Lernzeit (Wiederholen und Einüben des Stoffes), Mittagessen mit vielen anderen Kindern, ein andauernd erhöhter Geräuschpegel, freudige wie ärgerliche Erlebnisse und Ereignisse mit Schulfreunden, Spiel wie auch Auseinandersetzungen. Sie haben also allen Grund sich *erholen, entspannen* und *sich abregen* zu wollen.

„Die Fähigkeit, abzuschalten und zur entspannen, ist für Kinder und Jugendliche von hoher Bedeutung. Nur in Ruhe können sich Körper und Geist erholen, dabei vorab Gelerntes verarbeiten und in Wissen und hilfreiche Strategien umsetzen.“ (Wingert, Vollmari, & Legner 2015, S.9)

Ziel der AG ist es...

- Mit Hilfe von Entspannungsverfahren dem Körper ein **Umschalten** von „Stress, Unruhe und Leistung“ **auf „Erholung“** zu ermöglichen.
- Ein Gleichgewicht zwischen Leistung und Entspannung im Schulalltag zu schaffen (zwecks **körperlicher Gesundheit** und **psychischer Ausgeglichenheit**).
- Den Kindern Methoden zu vermitteln, wie man **sich bewusst entspannen** kann (und damit Alternativen zum Irrglauben zu schaffen, man könne das mit dem Fernseher oder Computer-spielen am besten).

und die Umsetzung...

1. Der Klassenraum als schützender Raum // Wir machen es uns gemütlich

An der Klassenzimmertür wird ein Schild befestigt:

„Chill AG von 15 bis 16 Uhr. BITTE NICHT STÖREN!“

(eine störungsarme, gut gelüftete, wohltemperierte Umgebung ist Grundvoraussetzung für Entspannung!)

Tische und Stühle werden zur Seite geschoben. Jedes Kind bekommt eine eigene Yogamatte, Kissen, bei Bedarf auch eine Woldecke und sucht sich ‚seinen Platz im Raum‘.

Das künstliche Licht wird ausgeschaltet, die Vorhänge zugezogen. Das gedämpfte Licht sorgt für eine wohlige Atmosphäre und mindert die visuellen Reize/Impulse.

Im Hintergrund läuft leise Musik (Instrumental, 60 Taktschläge pro Minute – dies entspricht physiologisch einem verlangsamten Herzrhythmus, wie er in Ruhephasen herrscht. (vgl. Krowatschek & Hengst 2016, S. 399). Gleichzeitig hat sie einen Signalcharakter. Nach ein paar Besuchen in der AG wissen die Kinder: „Wenn die Musik läuft, ist Ruhezeit“ (Krowatschek & Hengst 2016, S. 74) und auch die körperlichen Entspannungsreaktionen können sich mit der Musik verbinden.

Wenn es sich alle Kinder bequem gemacht haben, werden ausgewählte Entspannungsgeschichten vorgelesen, mit Elementen aus der Grundstufe des Autogenen Trainings. Dieses Verfahren läuft über Imagination und spricht die Phantasie der Kinder besonders an: Bilder, Geschichten und deren Abläufe können leicht nachvollzogen oder auch frei erfunden werden. Die altersgerechten Phantasiereisen und Entspannungs-Übungen beruhigen und versetzen die Kinder in einen Zustand der Entspannung.

2. Ritualisierter Ablauf und Aufbau der Geschichten

Der Nutzen von Ritualen und Verwendung desselben Wortlautes liegt im damit einhergehenden Konditionierungseffekt: Die Kinder hören die vertrauten Worte und verbinden damit die Entspannung, so fällt es ihnen zunehmend leichter, ruhig zu werden.

Zu Beginn jeder Geschichte gibt es eine sogenannte **„Ruhetönung – Einstieg in die Entspannung“**

(Krowatschek & Hengst 2016, S. 78 ff) mit immer demselben Wortlaut:

*„Du setzt oder legst dich ganz ruhig hin und atmest tief ein und aus.
Nichts stört dich mehr. Du machst es dir ganz bequem.
Du schließt die Augen und entspannst dich.*

*Ich zähle jetzt gleich von Eins bis Zehn, und dabei kannst du dich immer gelöster und
entspannter fühlen, immer sicherer und immer ruhiger.*

Eins: Du kannst dich jetzt entspannen.

Zwei: Du vergisst alles, was um dich herum geschieht.

Drei: Du atmest ruhig und gleichmäßig.

Vier: ...

bis

Zehn: Du bist jetzt bereit für eine Traumreise in deine Phantasie."

Dann folgt **die eigentliche Geschichte** – zumeist eine in sich abgeschlossene Fortsetzungsgeschichte, in die oftmals vorherig abgefragte Wünsche und Ideen der Kinder aufgegriffen werden. An passenden Stellen werden innerhalb der Geschichte kurze **Instruktionen des Autogenen Trainings (AT) eingebaut**.

Finden wir beispielsweise einen außergewöhnlichen Stein auf einem fernen Planeten, kann von diesem eine wohlige Wärme ausgehen, die wir deutlich spüren...

„(Wärme-Instruktion:)

Du merkst eine angenehme Wärme in Dir aufsteigen...

Du merkst: Meine Arme werden angenehm warm.

Meine Arme werden wohltuend warm.

Auch bei deinen Beinen kannst du spüren:

Meine Beine werden ganz warm.

Meine Beine fühlen sich wohltuend warm an" (Krowatschek & Hengst 2016, S. 98)

Und zu einem späteren Zeitpunkt innerhalb der Geschichte an einer passenden Stelle
(Schwere-Instruktion:)

Du spürst:

Meine Arme sind angenehm schwer.

Beide Arme fühlen sich angenehm schwer an.

Auch bei deinen Beinen stellst du fest:

Meine Beine sind ganz schwer." (Krowatschek & Hengst 2016, S. 98)

Auch **der „Ausstieg – die Rücknahme der Entspannung“** (Krowatschek & Hengst 2016, S. 78 ff) erfolgt ritualisiert und bleibt im Wortlaut immer gleich:

*„Und wenn ich jetzt gleich von Zehn bis Eins zähle, kannst du allmählich
zurückkehren ins Hier und Jetzt. Wenn du wach geworden bist, fühlst du dich ruhig,
zuversichtlich, ausgeglichen, stark, selbstbewusst und zufrieden.*

Zehn: Du kannst zurückkehren ins Hier und Jetzt.

Neun: Du fühlst dich gelassen, ruhig und zufrieden.

Acht: Du wirst allmählich wieder wach.

Sieben: ...

bis

Eins: Du öffnest die Augen und bist wieder da." (Krowatschek & Hengst 2016, S.80f)

„Entspannungsverfahren unterstützen erfolgreich bei:

- › der Verbesserung des Sozialverhaltens (z.B. durch Abbau von Aggressionen und Aufbau von Empathie);
- › der Leistungs- und Lernsteigerung (z.B. Verbesserung von Konzentration);
- › der Förderung von Selbstkontrolle und Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung (z.B. Steigerung der Selbstsicherheit und Verringerung von Leistungsangst);
- › der körperlichen und psychischen Regeneration (z.B. Reduktion von Stresssymptomen und Steigerung der Gelassenheit)
- › der Selbstregulation von Körperfunktionen (z.B. Verbesserung der Koordination und Sinneswahrnehmung);
- › der Reduktion von Schmerzen (z.B. Bekämpfung von stressinduzierten Kopfschmerzen...)"

(zusammengefasst aus Hoffmann (2012), Lindemann (2004), Krampen (1998) und Revenstorf (1993) In: Wingert, Vollmari, & Legner 2015, S.14)

3. Fühlen, denken, reden, zuhören

Nach der Geschichte folgt immer eine kurze Feedback-Runde. Ich frage jedes Kind, ob es irgendetwas besonders schlecht (blöd/doof) fand und was besonders gut (super/toll).

Dabei achte ich darauf, dass jedem Kind von allen Kindern zugehört wird.

Ziel der Feedback-Runde ist es...

- › die Kinder dafür zu **sensibilisieren**, was jedem einzelnen (ganz individuell) gut tut und was nicht; und dieses auch zum **Ausdruck** bringen zu können
- › **Vielfältigkeit** zu erkennen und **Empathie** zu fördern
- › **konzentriertes Zuhören** zu fördern

Als Nebeneffekt entwickelten wir dank der Feedbacks gemeinsam „Drei Regeln zum Chillen“ für die AG:

1. **Normale Gesprächslautstärke** -> Wer laut ist, kann sich nicht entspannen.

- > Wer im lauten Raum ist, kann sich nicht entspannen.
2. **Kein Ärgern untereinander (auch nicht „aus Spaß“)** -> Wer ärgert, kann sich nicht entspannen. -> Wer geärgert wird, kann sich nicht entspannen.
 3. **Alle Angebote zur Entspannung sind freiwillig**
-> Wer keine Lust hat, meldet sich ab und geht ins Freispiel -> Wer die Gruppe stört geht auch ins Freispiel

4. Musik hören, malen und in Ruhe reden

Zum Abschluss malen die Kinder noch gern. Mit Buntstiften oder Pastellkreide gestalten sie entweder ihre „Chillkarten“ oder malen Bilder auf DIN A4 Papier. Die gesamte Gruppe sitzt dann an einem Tisch und teilt sich friedlich das Material. Die Entspannungsmusik läuft leise im Hintergrund und auch die Gespräche der Kinder verlaufen in einem ruhigen, freundlichen und entspannten Ton.

Erläuterung:

„**Chillkarten**“ sind (zur Verfügung gestellte Blanko DIN A6 Karteikarten, die von den Kindern mit individuellen Bildern bemalt und mit dem jeweiligen Namen versehen werden. Sie dienen zum Sammeln der „Chillpunkte“.

„**Chillpunkte**“ sind kleine gelbe Klebepunkte mit ‚entspanntem Smiley-Gesicht‘. Anfänglich entwickelt, um die Kinder zu motivieren mit geschlossenen Augen zu chillen, bekommt jedes Kind zum Abschied jeder Chill AG einen Chillpunkt zum Sammeln. Hat ein Kind 10 Chillpunkten gesammelt, bekommt es einen „10 Punkte Chillbutton“ - als Auszeichnung für seine Chill-Erfahrung - verliehen.

(Damit durch vergessene oder verloren gegangene Karten kein unnötiger Stress entsteht, ‚hüte‘ ich die Karten, bringe sie zu den Chill-Stunden mit, lege sie aus und sammele sie nach jeder Stunde wieder ein.)

Das Fazit...

Die Chill AG erfreut sich großer Beliebtheit. Seit September biete ich die AG viermal die Woche an. Das ermöglicht mir montags und mittwochs eine Gruppe von Erst- und Zweitklässlern; und dienstags und donnerstags Dritt- und Viertklässler anzuleiten. Durch die homogenere Altersstruktur ist es einfacher, passende Geschichten zu entwickeln und auf die Themenwünsche der Kinder einzugehen.

Ich konnte in den letzten Monaten beobachten, dass die im allgemeinen Schulalltag „auffälligen Kinder“ besonders von den Entspannungsübungen profitieren. Nicht zuletzt deshalb ist es mir ein wichtiges Anliegen geworden: „Entspannung“ in den Schulalltag zu integrieren.

„Nicht Stress, sondern ein Zuwenig an Entspannung, macht uns krank!“ (Dr. Jim Loehr)

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern und Leserinnen
alltägliche Entspannung & Gelassenheit!
Stephanie Kurzmann (Bochum, 02. November 2018)

Quellenangabe:

Duden (2018):

Website. Keine Seitenangaben.

[<https://www.duden.de/rechtschreibung/chillen>, 02.11.2018, 22:08 Uhr]

Krowatschek, Dieter & Hengst, Ute (2016):

Mit dem Zauberteppich unterwegs. Entspannung in Schule, Gruppe und Therapie für Kinder und Jugendliche. 5. Auflage 2016. 342 Seiten.

Wingert, Gordon; Vollmari, Helga & Legner, Bernadette (2015):

Entspannung – pur! Fantasiereisen für Kinder und Jugendliche. 2015. 235 Seiten.