



Grundschullehrerin Christine Lindner (Mitte) achtet sehr darauf, den Mädchen und Jungen ihrer 1c genügend Verschnaufpausen zwischen den Unterrichtseinheiten zu verschaffen.

Foto: Roland Fengler

## Atmen, um Kraft zu schöpfen

Lehrerin Christine Lindner findet, Kinder sollen nicht nur lernen, sondern sich auch gut fühlen – **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN** helfen dabei. INTERVIEW: ISABEL-MARIE KÖPPEL

Bereits in der Grundschule erfahren Kinder Stress. Damit sie einen Ausgleich dazu finden, macht Grundschullehrerin Christine Lindner mit ihrer Klasse seit Anfang November regelmäßig Atemübungen zur Entspannung.

**Frau Lindner, droht bereits unseren Grundschulern ein Burn-out – oder weshalb brauchen sie schon Entspannungsübungen?**  
Der Schulalltag für ein Kind ist wirklich stressig. Im Normalfall sind die Kinder von 8 bis 16 Uhr immer umgeben von Lärm. Die meisten gehen ja nicht mehr nach Hause, sondern bleiben bis 16 Uhr in der Betreuung. Dadurch muss das Gehirn dauernd Informationen verarbeiten und darauf reagieren, auch im Spiel mit anderen. Das Kind kommt acht Stunden lang nicht wirklich zur Ruhe.

### MITTWOCHSINTERVIEW

Und dann sind da noch die Medien. Bei vielen läuft zu Hause automatisch der Fernseher. Die ständigen Einflüsse von außen, die heute auf das Kind einwirken, erfordern bewusste Zeiten der Ruhe.

**Wie sehen Ihre Atemübungen konkret aus?**  
Ich stelle beruhigende Musik an und die Kinder kommen nacheinander in den Kreis, setzen sich, schließen die Augen und atmen einfach. Dann hole ich meine Handpuppe raus – ein Vogel namens Lila, der lange, abstehende Haare hat. Lila fliegt in langsamen Wellenbewegungen um die Kinder herum und belohnt diejenigen, die ihre Augen schließen, indem sie unter deren Kinn vorbeifliegt und sie sanft mit ihren Haaren kitzelt. Das Ein- und Ausatmen haben wir vorher in Schritten geübt. Am Schluss legen wir die Hand auf die Brust und atmen für drei bis fünf Atemzüge in das Herz hinein und dann sage ich: „Und jetzt holen wir noch mal die Liebe, die in uns ist.“ Mit den Atemübungen sind Dinge der Achtsamkeit verknüpft, die ich schon länger mit den Kindern mache.



Foto: Roland Fengler

**Christine Lindner** unterrichtet an der Dr.-Theo-Schöller-Grundschule die Klasse 1c. Die 48-jährige Nürnbergerin ist seit 20 Jahren Grundschullehrerin und seit rund 13 Jahren an der Schule in St. Johannis.

#### Was zum Beispiel?

Bewusst lächeln, sich bedanken und loben sind feste Elemente im Schulalltag. Das Sprechen über Gefühle ist ebenso wichtig.

#### Unterstützt Sie jemand bei den Atemübungen?

Ja, die Lila hat uns ihre Freunde vorgestellt. Das sind die Atemtrainer Chris und Eva, die ehrenamtlich arbeiten. Sie sind darin ausgebildet und haben uns im Unterricht besucht und uns gecoacht.

#### Was erhoffen Sie sich von den Übungen?

Dass das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen der Kinder auf lange Sicht gestärkt wird; dass sie besser auf ihr Inneres hören, mehr Ruhe und Konzentration finden. Es gibt schon einen Erfahrungsbericht aus den USA. Die haben nach zwei Jahren festgestellt, dass bewusstes Atmen emotional stabiler, ausgeglichener, konzentrierter und aufnahmefähiger macht. Hyperaktivität ist kaum noch aufgetreten und die Müdigkeit ist auch weggegangen. Das Nicht-richtig-Atmen führt häufig zu einem Gefühl der Müdigkeit und dadurch kann Stress mehr wirken.

#### Wie holen Sie die Kinder ab, die herumalbern und nicht mitmachen wollen?

Am Anfang haben wir ganz leicht angefangen. Außerdem habe ich versucht, die Kinder durch geschickte Erzählungen zu motivieren: „Also

ich zeige euch jetzt was ganz Tolles. Stellt euch vor, damit könnt ihr so viel Kraft aus euch rausholen. Da werdet ihr selbst ganz überrascht sein. Aber ihr müsst es erst mal schaffen, eine kurze Zeit ganz ruhig zu bleiben. Wer schafft das?“ Und dann lobt man sie, wenn sie eine Minute ruhig geblieben sind.

#### Haben das alle Schüler auf Anhieb geschafft?

Ohne jegliche Vorarbeit würde es nicht funktionieren. Bei mir gab es natürlich Kinder, die es nicht gleich gut hinbekommen haben. Aber das ist okay. Wichtig ist, dass man ihnen sagt: „Beim nächsten Mal klappt es bestimmt noch besser!“

#### Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Atemübungen mit Ihren Schülern zu machen?

Wir haben in unserer Schule das Projekt „Fit ist der Hit“ mit den drei Säulen gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung und wir hatten die Jahre immer wieder mal was zur Entspannung gemacht. Dadurch bin ich auf das Thema gekommen. In den Ferien habe ich mich dann mit

den wissenschaftlichen Aspekten zu solchen Übungen befasst und war erstaunt über die Effekte. Es erschien mir einfach, also habe ich es selbst ausprobiert.

#### Wie kommen die Übungen bei den Kindern bisher an?

Nach zwei Wochen habe ich sie im Sitzkreis befragt, wie sie das Atmen finden. Alle haben eine positive Rückmeldung gegeben. Ein Junge sagte, wenn ich bewusst geatmet habe, dann bin ich wieder gut drauf. Viele sagten auch, ich kann mich danach besser konzentrieren. Und die Aussage, ich bin dann richtig entspannt, kam auch oft.

#### Ist das für die Kinder nur Spaß oder begreifen sie schon, warum man sich entspannen muss?

Also, es ist nicht Spaß – es macht ihnen Spaß. Ich bin stolz auf die Kinder, die anfangs Schwierigkeiten hatten, wie ernsthaft sie das inzwischen ausführen. Wissen Sie, was schön ist? Der Gesichtsausdruck der Kinder. Wenn sie sitzen, atmen und die Augen zu sind, dann haben sie

so ein kleines Lächeln auf den Lippen. Und wenn dann die Lila kommt, ihre Haare das Kinn kitzeln, dann verstärkt sich das Lächeln.

#### War die Handpuppe Lila von Anfang an dabei?

Nein, Lila habe ich aus einer Intuition heraus geboren und erst später vorgestellt. Mit ihr habe ich richtig gemerkt, wie die Motivation der Kleinen noch mal steigt. Die Augen zu schließen, weil die Lila kommt und das Kinn kitzelt, hat von da an sehr gut geklappt. Vorher war das Augenschließen für einige Kinder noch schwieriger.

#### Warum muss sich die Schule um die Entspannung der Kinder kümmern?

Schule ist Erziehung und Unterricht. Sie ist auch verantwortlich dafür, dass die Kinder sich gut fühlen und in ihrer Emotionalität gestärkt werden. Wir Lehrer haben die Verantwortung, den Kindern zu zeigen, was im Leben wichtig ist. Wenn wir mit ihnen nur für Mathe und Deutsch üben, dann signalisieren wir doch, dass nur das wichtig ist. Wir müssen auch andere Dinge üben wie Anerkennen und Loben.

#### Nehmen Sie Unterrichtszeit dafür her?

Klar, solche Dinge sind ganz wichtige Elemente der Unterrichtshygiene.

#### Was bedeutet Unterrichtshygiene?

Ich muss im Rahmen des Unterrichts immer wieder Inseln einbauen, wo die Kinder Kraft schöpfen können. Das ist generell Teil jeden Unterrichts. Ein anderer macht in der Zeit vielleicht Musik an und die Kinder tanzen. Es fehlt dadurch keine Zeit, um Stoff durchzunehmen.

#### Achtsamkeit, auf den Körper hören, Meditation – diese Themen sind gerade modern.

Vielleicht, weil die aktuellen Lebensumstände danach schreien. Durch all die Einflüsse, denen man heute ausgesetzt ist mit den Medien, den elektronischen Spielen und all den Dingen der Unruhe. Ich denke, man sollte auch andere Wege gehen und ausprobieren – egal, ob es gerade Trend ist oder nicht.



Die Kinder genießen es, wenn sie die Handpuppe Lila sanft am Kinn kitzelt.

Foto: Roland Fengler