

Klasse 2000: Entspannung

Große Freude herrschte in der 2. Klasse der GS Feldkirchen als Frau Veronika Petschl zum zweiten Mal in diesem Schuljahr zu Besuch kam. Die Gesundheitsförderin des Präventionsprogramms Klasse 2000, das von der Gesundheitskasse AOK als Pate ermöglicht wird, hielt eine Einführungsstunde zum Themenblock „Entspannung“.

Sie startete mit einem kleinen Experiment. Die Kinder mussten sich mit einem horizontal nach vorne gestrecktem Arm, auf dessen offener Handfläche ein schweres Buch lag, gerade mit aufrechtem Oberkörper hinstellen und ruhig weiteratmen. Als die ersten Schüler dazu keine Kraft mehr hatten, erklärte Frau Petschl die Ursache: Die Muskeln müssen dabei arbeiten. Diese Anspannung können sie aber nur eine gewisse Zeit halten, dann müssen sie wieder lockerlassen und entspannen. Dasselbe gilt auch für unseren Kopf. Wir können uns lange konzentrieren und anstrengen, aber auch der Kopf braucht nach einer Zeit der Anstrengung wieder eine Entspannung.

Um den Kindern zu zeigen, warum sowohl das Sich-Anstrengen als auch das Sich-Entspannen wichtig ist und was passiert, wenn man von einem zu viel oder zu wenig tut, hängte Frau Petschl „Klaros Wohlfühlwaage“ an die Tafel. In der linken Waagschale sitzt die Symbolfigur Klaro am Schreibtisch und denkt angestrengt nach, in der rechten Waagschale liegt er ganz entspannt.

Die Kinder füllten nun zuerst die linke Waagschale mit Beispielen zur Frage „Was findet ihr anstrengend?“, indem Kärtchen mit Schüleräußerungen mithilfe von Musterbeutelklammern untereinander angebracht wurden. Allmählich kam dabei die Waage in eine erkennbare Schiefelage. In einem sich anschließenden Gespräch erkannten die Kinder, dass manches für einige Schüler anstrengend ist, für andere dagegen gar nicht. Anstrengung kann Spaß machen und, wenn man etwas geschafft hat, auch stolz und glücklich, sogar, wenn man hinterher erschöpft ist. Wenn aber die Waage stark aus dem Gleichgewicht kommt, kann es uns dabei nicht mehr gut gehen. Wir fühlen uns unwohl und könnten davon sogar krank werden. Die Schüler hatten nun Gelegenheit von eigenen Erfahrungen zu berichten. Anschließend sammelten sie Entspannungsideen, um Klaro wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Weil alle Kinder so fleißig und begeistert bei der Sache waren, erhielten sie von der Gesundheitsförderin zur Belohnung eine „Klaro-Kugel“. Jeder Schüler sollte erst für sich ausprobieren, was man damit Entspannendes machen kann. An die Aussprache schloss sich eine von allen als wohltuend empfundene Partnermassage an, die mit Entspannungsmusik untermalt wurde. Nach dieser schönen Verwendungsmöglichkeit der „Klaro-Kugel“ wurde noch ein abschließender Eintrag in das Forschertagebuch geschrieben.

In weiteren Stunden wird das Thema von der Lehrkraft noch vertieft. So werden die Kinder Möglichkeit erhalten, davon zu berichten, auf welche Weise sie Anstrengung körperlich und geistig wahrnehmen. Sie lernen verschiedene Entspannungsmöglichkeiten und die wichtige Bedeutung von ausreichend Schlaf kennen.

