

Wachmacher-Übungen zum Stundenbeginn

Auch die folgende kleine Übungssammlung dient dem Ziel, Körper und Geist zu entspannen und somit die Aufnahmefähigkeit zu steigern. Die Übungen können gerne aneinandergereiht im Block als Einstiegsritual durchgeführt werden.

„Wachmacher zum Stundenbeginn“

(s. V. Kaltwasser, S. 124 ff.)

- „Zähne putzen“
Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel. Von der anderen Hand liegt der Zeigefinger oberhalb der Oberlippe und der Mittelfinger unterhalb der Unterlippe und sie werden bewegt wie beim Zähneputzen. Nach etwa 10 Sekunden wechseln die Hände.
- „Denkmütze“
Geben Sie folgende Anweisungen:
„Du fasst deine beiden Ohren oben am Rand an und ziehst sie lang nach außen (wie Elefantenoehren). Du wanderst so das ganze Ohr hinunter bis zu den Ohrläppchen. Mach das insgesamt fünfmal.“
- „Liegende Acht“
Geben Sie folgende Anweisungen:
„Du stehst auf beiden Beinen und streckst einen Arm mit Daumen hoch in Augenhöhe aus. Dein Daumen malt jetzt eine große liegende Acht in die Luft, die Bewegung beginnt nach oben. Deine Augen folgen dem Daumen, während dein Kopf und dein Körper ganz ruhig bleiben. Nach 5 Wiederholungen kannst du den Arm wechseln. Abschließend führst du die Übung mit beiden Daumen gleichzeitig aus, indem du die Daumen nebeneinanderlegst.“
- „Überkreuzbewegung“
Das geht so:
„Du stehst ruhig und hebst das linke Knie Richtung Bauchnabel. Gleichzeitig berührst du das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen. Du kommst in den ruhigen Stand zurück und führst die Übung zur anderen Seite hin durch. Wiederhole diesen Vorgang 10mal – lieber ruhig als zu schnell.“
- „Cook-Übung“
Mit der „Cook-Übung“ könnte diese Übungsreihe beendet werden.
So wird's gemacht:
„Strecke deine Arme seitlich aus, führe sie vor dem Körper zusammen, die Handrücken liegen aneinander. Jetzt überkreuzen sich die Arme, die Handflächen liegen jetzt aneinander. Und auch die Beine überkreuzen sich. Jetzt verschränken sich die Finger und die Hände werden mit einer Drehung nach unten an die Brust gelegt. Dort dürfen sie 1 Minute bleiben, während du ruhig und tief atmest. Du musst nichts weiter tun, nur ganz ruhig atmen. Vielleicht merkst du schon nach kurzer Zeit, dass es ruhiger und friedlicher in dir wird. Wenn du magst, kannst du jetzt an etwas denken, was dir guttut – an eine schöne Situation, an einen lieben Freund oder ...
Nach etwa 1 Minute folgt der 2. Teil der Übung:



Die Füße stellst du jetzt nebeneinander, die Hände lösen sich und werden in Brusthöhe gehalten, wobei sich die Fingerspitzen berühren. Sie dürfen jetzt etwa eine Minute beieinanderbleiben, während du ruhig und tief atmest.

Abschließend atmest du noch einmal tief ein und aus, sagst dir innerlich ein paar aufmunternde Worte (z. B.: „Ich bin jetzt fit!“, „Ich weiß, ich kann, ich glaub daran!“, „Ich bin bereit.“; „Los geht`s!“ o.ä.) und beendest damit die Übung.“

Hinweis: Anstatt der Cook-Übung kann auch die Anfangsübung „Geräuschvolle Stille“ gut als Abschluss eingesetzt werden.

➔ Im nächsten Beitrag stellen wir Ihnen die „Aufmerksamkeitsscheibe“ vor – eine Methode für jeden Fachunterricht, um Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Weiterführende Literatur:

Nina Hock, Barbara Innecken: Kinesiologie – Bildkarten für Kinder, Don Bosco 2018.

Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001.

Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Beltz 2017.

Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008.

Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, VAK 2018.

Maja Storch: Embodiment, Bern 2006.

Klaus Zierer: Hattie für gestresste Lehrer, Oktober 2014.