

Übungen 7:

Abspannen

Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen

Ziel: Abspannen als natürliches Prinzip erfahren

- Die Lernenden liegen auf dem Rücken, eine Hand liegt auf dem Bauch. Sie zischen ein kräftiges „sch“, wie wenn sie anderen bedeuten würden, leise zu sein. Danach lassen sie ihre Anspannung (besonders im Unterkiefer) los – das löst auch den Bauch. Die Lernenden spüren mit der Hand, wie der Bauch sich während des „sch“ anspannt, vielleicht sogar einzieht, dann kurz wieder locker wird und sich beim (automatischen) Einatmen nach außen dehnt.
- Die Lernenden spielen imaginäres Tennis. Sie halten imaginäre Schläger und schlagen sich den Ball zu – ruhig mit Kraft sowie begleitet von einfachen Silben wie „sopp“, „sapp“, „sipp“ u.ä. Nach jedem Schlag staunen die Spielenden mit offenem Mund, wie der Ball übers Netz fliegt. Technisch geschieht Folgendes: die Spielenden lösen ihre Körper- und Artikulationsspannung, so dass sich auch ihr Bauch automatisch löst. Die durch das sopp o.ä. verbrauchte Luftmenge fließt durch das Tor des offenen Mundes wieder in den Körper zurück und sofort kann weitergespielt werden.

Ziel: Abspannen mit (emotionalen) Ausrufen üben

Die Lernenden erhalten Vorschläge emotionaler Ausrufe. Diese lesen sie sich leise durch und wählen einen Ausruf aus. Dann finden sie sich in Kleingruppen zusammen.

- Sie stellen zunächst reihum eine passende Geste für ihren ausgewählten Ausruf dar. Die Geste beenden sie (wie beim Tennisspiel oben) mit einer Öffnung des Kiefers, einer Lösung der Anspannung und einem natürlichen Abspannen.
- Die Lernenden verbinden die Geste mit einem rhythmisch passenden „schschsch“ und spannen danach ab. Können die anderen raten, um welchen Ausruf es sich handeln könnte?
- Sie sprechen den Ausruf ganz, nutzen die Geste dabei und spannen danach ab.

Mögliche Ausrufe sind:

Oh je, du nervst!
Achtung, duck dich!
Halt, nicht weiter!
He, hör doch zu!
Jetzt reicht's mir, lass mich!
liiih, das stinkt!
Hallo, hier bin ich!
Doch, doch, so wars!
Geh weg, sofort!
Au, das tut weh!
Doch, doch, so war's!
Auf Wiedersehen!
...

Ziel: Abspannen bewusst spüren

Die Lernenden packen abwechselnd Gegenstände in einen „Koffer“ und wiederholen dabei alles, was bereits in den Koffer gepackt wurde, in der Reihenfolge wie es genannt wurde. Das Spiel ist vielen unter „Ich packe meinen Koffer und nehme mit“ bekannt.

Um das Abspannen zu thematisieren, weist die Lehrperson darauf hin, dass nach jedem Gegenstand eine kleine Pause gesetzt wird, in der abgespannt wird.

Ziel: Abspannen mit Fragen üben

Die Lernenden arbeiten paarweise zusammen. (A) stellt Entscheidungsfragen, B antwortet darauf nach eigenem Belieben. Beide achten darauf, dass nach der Frage bzw. nach der Antwort abgespannt wird. Nach 2 Minuten wird gewechselt und der Fragenkatalog von vorn begonnen oder eigene Fragen gestellt.

Solche Fragen könnten sein:

*Was magst du lieber:
Spagetti oder Pizza?
Limo oder Saft?
Cola oder Spezi?
Chips oder Pommes?
Tomate oder Gurke?
Apfel oder Birne?
Kuchen oder Eis?
Berge oder Meer?
Wasser oder Wiese?
Fußball oder Volleyball?
Katze oder Hund?
Sommer oder Winter?....*

Ziel: Über bewusstes (rhythmisches) Ein- und Ausatmen Ort und Weite der Tiefatmung spüren

- Beim ruhigen Gehen atmen die Lernenden auf „schschsch“ aus. Wenn sie stehen, atmen sie ein oder machen sie eine Pause. Eine Hand auf dem Bauch überprüft, ob die Tiefatmung spürbar ist.
- Die Lernenden stehen in aufrechter Haltung. In sechs Portionen atmen sie durch den Mund ein (hörbar gemacht durch einen „f“-artigen Laut beim Einatmen), gleich anschließend sechsmal in ebenso kleinen Portionen (auf „tsch“) aus. Sofort wieder in sechs Portionen einatmen („f“) und sechsmal auf „tsch“ ausatmen. Beide Hände liegen auf Bauch oder an den Flanken und spüren die ruckartigen Bewegungen, die der Bauch dabei macht.

Wichtig: Das „f“ sollte dabei nur ganz locker gebildet werden, sonst ist das Einziehen der Luft zu gewaltsam und es besteht Gefahr der Hochatmung.

Ziel: Verknüpfung von Haltung und Atmung spüren

Die Lernenden setzen sich auf die vordere Kante ihrer Stühle. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden (Sitzmöbel sollte angepasst sein an die Größe der Person), die Oberschenkel möglichst rechtwinklig zum Unterschenkel stehen. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln. Die Hände hängen frei zwischen den Oberschenkeln ohne sich zu berühren. Der Rücken der Lernenden ist gerade, ihr Kopf möglichst weit in die Höhe gereckt, so dass die Wirbelsäule gestreckt wird. So atmen die lernenden noch ein und sinken dann mit einem tiefen Seufzer nach vorne zusammen. Bei der Einatmung streckt sich die Wirbelsäule wieder und auch der Kopf geht in die Verlängerung des Skeletts. Dann seufzen die Lernenden wieder, die Wirbelsäule senkt sich... Beim Seufzen darf die Haltung des Kopfes verändert und ausprobiert werden.

Reflexion danach sinnvoll: wie erging es den einzelnen beim Atmen? Welche Haltung fühlte sich für das Atmen am besten an?