

## 54 Die Fünf-Minuten-Entspannung – FE als methodisches Element im Unterricht

Liane Laschtuvka-Reyes

Die Berufsfachschule für Physiotherapie in Bad Birnbach bietet die Ausbildung zum Physiotherapeuten in drei Jahren an. Der Unterricht beinhaltet Theorie, Praxis und Praktika. Die Praxis erstreckt sich auf das Erlernen von Fertigkeiten in therapeutischen Verfahren sowie Diagnostik und Gesprächsführung. Der Lehrplan sieht 60 Stunden Unterricht in Sozialwissenschaften vor, der insgesamt von mir abgehalten wird. Eine Berufsschulklasse hat ungefähr 24 Schüler. Die Schüler sind meist zwischen 18 und 23 Jahre alt, zum Teil auch älter. Sie kommen direkt von der Regelschule und sind gewohnt, zu lernen, haben jedoch noch kaum Lebenserfahrung. Die vorgeschriebene Stundenzahl beträgt 38 Wochenstunden. Der Unterricht wird vorwiegend als Frontalunterricht abgehalten. Es gibt keine Formen von Freiarbeit oder organisiertem eigenem Lernen innerhalb des Stundenplans. Allerdings kann über den Praxisteil gelegentlich ein Ausgleich hergestellt werden. Inhaltlich wird von den Schülern sehr viel gefordert, was sich nach vier bis fünf Monaten an deutlichen Stressreaktionen wie Lustlosigkeit und verringertem Interesse am Unterricht zeigt. Die Schüler stehen sehr unter Druck. Daher versuchen sie beispielsweise, während des Unterrichts für die Schulaufgabe in einem anderen Fach zu lernen. Manche haben sich auch fragwürdige Strategien zugelegt, z. B. nur das Wichtigste machen, Prioritäten setzen, aufschieben oder verdrängen. Insgesamt wirken die Schüler erschöpft und überfordert. Manche brechen auch die Ausbildung aufgrund von Stress und mentaler Erschöpfung ab.

Ich setze in meinem Unterricht die FE gezielt ein, weil es nach meiner Erfahrung möglich ist, mithilfe der FE in kurzer Zeit eine hohe Wirkung zu erzielen. In jeder Unterrichtseinheit erhält die FE fünf bis zehn Minuten Raum, in dem die Schüler lernen, sich zu sammeln, sich auf sich zu konzentrieren und einen innerlichen Ausgleich zu finden. Es gelingt ihnen auch, die FE in Prüfungen einzusetzen (s. u.).

Meine Ziele beim Einsatz der FE sind folgende:

- Rhythmisierung des Unterrichtsablaufs
- Motivierung der Schüler durch unterschiedliche Gestaltungselemente
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Gesundheitsförderung
- Stressbewältigung
- Einführung in eine für ihr Arbeitsfeld wichtige Methode

## Die Gestaltung von fünf Minuten mit FE innerhalb eines normalen Unterrichts

Jede Unterrichtseinheit besteht aus drei Schulstunden. In jeder Unterrichtseinheit wird die FE nur ca. fünf Minuten, aber über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig geübt. Ich biete die FE-Einheit jeweils nach der Einführung in das jeweilige Thema durch ein Arbeitsblatt an. Danach folgen der theoretische Teil und Anwendungsübungen. Ich nutze die FE-Einheit gezielt dafür, mögliche Spannungen der Schüler aus den vorangegangenen Stunden aufzulösen und ihre Aufmerksamkeit für den kommenden Theorieteil zu fördern.

In der ersten Stunde mit FE-Arbeit sind die Schüler in der Regel ruhig und aufmerksam, jedoch steif und sehr zurückhaltend. Ich fordere sie auf, alles vom Tisch wegzuräumen, um sich ganz auf sich konzentrieren zu können. Die Schüler sollen sich vorstellen, dass sie von einer weichen Wand umgeben sind, die sie gegen Geräusche und äußere Einflüsse abschirmt. Dann lenke ich ihre Aufmerksamkeit auf ihren Sitz und trage ihnen auf, sich bequem hinzusetzen und den Sitz zu spüren. Anschließend sollen sie den Boden unter ihren Füßen spüren. Ich frage: „Wie fühlt sich der Sitz an? Die Lehne? Wo gibt sie eine Stütze? Besteht ein Bedürfnis, die Haltung zu verändern?“ Ich gebe ihnen dann zwei Minuten Zeit. Daraufhin sollten sie sich wieder regen und z. B. die Fäuste ballen oder die Beine strecken. Die Schüler machen insgesamt gut mit, sind aber noch zaghaft und lassen nur wenige Veränderungen zu.

Damit sich die Schüler an ein bestimmtes Ritual gewöhnen, beginnen die nächsten Stunden mit FE immer nach demselben Muster. Auf meine Aufforderung hin suchen sie sich einen bequemen Sitz. Mittlerweile bewegen sie sich lockerer und sind spontaner. Viele legen z. B. den Oberkörper auf den Tisch vor sich, die Arme und Ellbogen liegen breit und bequem auf, und der Kopf ruht. Nach der dritten Stunde gähnt und streckt sich etwa die Hälfte der Schüler spontan.

In den folgenden Stunden erweitere ich die Aufgaben, um die Bewusstwerdung der eigenen körperlichen und psychischen Befindlichkeit zu fördern z. B. durch die Angebote „den eigenen Atem wahrnehmen, im ‚Aus‘ loslassen“ oder „die Gelenke und die drei Kreuze wahrnehmen, Verbindungen ausgehend vom Fußgelenk spüren“.

Wenn die Schüler in der Wahrnehmung eigener Befindlichkeit schon einige Sicherheit haben, können sie zu zweit arbeiten und FE-Übungen durchführen wie z. B. „bei mir sein – beim anderen sein (sich gegenüber sitzen und sich, dann den anderen wahrnehmen)“ oder „Hand auflegen, Atem spüren (den eigenen, den des anderen), mitgehen, unterstützen“.

Zwischen FE-Arbeit und Lehrplan gibt es viele Anknüpfungspunkte und Verbindungen, z. B. hinsichtlich Lerntheorien, Wahrnehmung, Gesundheitsverständnisses (WHO), Stressreaktionen, funktioneller Reaktionen, Kommunikation, Beziehung und eigener Haltung zum Patienten. Je nach aktu-