

Mediendidaktischer Sportunterricht

Wahrnehmung & Reflexion des Parameters Herzfrequenz in Belastungs- und Entspannungsphasen

Patrick Auerbach, Seraphina Saraswati Auerbach, Swen Koerner & Michael Banderenko

Achtsamkeitsübung mit Fokus auf den eigenen Atem

Die Schüler*innen erhalten durch die angeleiteten Instruktionen der Lehrkraft die Möglichkeit, in einer Phase der gemeinsamen Stille und Ruhe ihren Atem ganz bewusst wahrzunehmen. Während einer von der Lehrkraft angeleiteten 10-minütigen Achtsamkeitsübung können die Schüler*innen durch den gleichzeitigen Einsatz der digitalen Herzfrequenzvermessung und Visualisierung der Werte per Beamer beobachten, wie sich ihre Herzfrequenz durch ihren ruhigen und bewussten Atem im Vergleich zur vorherigen Belastungsphase „live“ verändert (Abb. 10 im Artikel). Anschließend werden ihre Beobachtungen im Plenum zusammengetragen und gemeinsam mit der Lehrkraft reflektiert.

Bei dieser 10-minütigen Atemübung sollen die Schüler*innen in ihrer körperlichen und geistigen Wahrnehmung geschult werden. Sie konzentrieren sich auf ihren Atemrhythmus, um ihre Herzfrequenz zu senken und somit ihre Entspannung bewusster wahrzunehmen. Der Fokus auf den Atem soll den Schüler*innen hierbei als eine Art „Anker“ dienen (vgl. Drexler, 2008). Darüber hinaus ermöglicht gerade der positiv konnotierte „Anker“ u. a. einen schnelleren Zugang zu den eigenen Stärken und Ressourcen (vgl. ebd.).

Für diese Lerngruppe (in Anlehnung an Auerbach, 2020a) entstand folgende Instruktion. Damit sich die Lehrkraft dabei wohlfühlt, kann sie diese in ihren eigenen Worten wiedergeben und anpassen.

Der Start der achtsamkeitsbasierten Atemübung erfolgt durch ein sanftes Klangsignal (Ritualisierung)

Schön, dass du hier bist. Mache es dir hierzu sitzend auf deiner Matte bequem. Die Zeit, in der du entspannst, gehört nur dir. Wenn du so bequem auf deiner Matte sitzt, spüre einmal in dich hinein.

Sitzt dein Kopf zum Beispiel locker auf deinem Hals und bildet eine Linie mit der Wirbelsäule?

Ist dein Oberkörper aufrecht? Was beobachtest du? Nun hebe deine Schultern einmal zu den Ohren an und lasse sie dann fallen. Lass deine Arme locker herunterhängen und deine Handflächen auf deinen Oberschenkeln liegen.

Nun lade ich dich ein deine Augen zu schließen und dich voll und ganz auf deinen Atem zu konzentrieren. Wenn es dir schwerfallen sollte deine Augen zu schließen, so kannst du auch blinzeln oder sie offenlassen. Hier hilft es dir vielleicht deinen Blick auf deine Oberschenkel zu richten. Sollten dir Gedanken in den Sinn kommen, so ist dies völlig in Ordnung. Begrüße sie zum Beispiel so: Danke Gedanken, dass ihr hier seid, ich habe euch gehört und kümmere mich später um euch.

Kehre zu deinem Atem zurück.

Lass uns nun beginnen:

Nehme drei tiefe und lange Atemzüge. Atme tief durch die Nase ein und lang durch den Mund aus. Wiederhole das Ein- und Ausatmen nun in deinem eigenen Rhythmus.

Nun höre einfach weiter meiner Stimme zu und lasse dich von ihr tragen.

Wenn du so tief durch deine Nase einatmest, kannst du spüren, dass sich deine Lungenflügel weiten? Wie ein Schwan auf dem Wasser der gerade seine Flügel zum Abflug weitert?

Wenn du so tief durch den Mund ausatmest, kannst du spüren, dass sich deine Lungenflügel wieder zusammenziehen, wie eine Blume, die ihre Blütenblätter schließt? Atme wieder langsam tief ein und lang aus. Du hast wirklich alle Zeit der Welt. Du bist hier bei mir geborgen und sicher.

Sage dir innerlich:

Jetzt atme ich ein und ich bin mir im Klaren, dass ich jetzt einatme. Jetzt atme ich aus und ich bin mir



im Klaren, dass ich jetzt ausatme. Jetzt atme ich ein und ich fühle mein Einatmen wird tiefer.

Jetzt atme ich aus und ich fühle mein Ausatmen wird länger. Jetzt atme ich ein und ich beruhige mich. Jetzt atme ich aus und ich entspanne mich. Jetzt atme ich ein und lächle. Jetzt atme ich aus und ich lasse alle Sorgen los. Jetzt atme ich ein und ich bin mit meinen Gedanken im Hier und Jetzt. Jetzt atme ich aus und ich fühle mich zufrieden.

Nun in deinem Rhythmus weiter:

Einatmen ... ausatmen ... tief ... lang ... einatmen ... ausatmen ... lächeln ... loslassen ... einatmen ... ausatmen ... beruhigen ... entspannen ... einatmen ... ausatmen ... jetziger Moment ... schöner Moment ... einatmen ... ausatmen ... tief ... lang ... einatmen ... ausatmen ... lächeln ... loslassen ... einatmen ... ausatmen ... beruhigen ... entspannen ... einatmen ... ausatmen ... jetziger Moment ... schöner Moment ...

Nehme in deinem Rhythmus noch drei tiefe Atemzüge bevor du dich dankend von deinem Atem verabschiedest.

Ich zähle nun von drei bis eins runter.

Drei: Nehme langsam den Raum um dich herum wahr.

Zwei: Nehme wahr, wie du hier auf deiner Matte sitzt, deine Sitzbeinhöcker tief mit dem Untergrund verwurzelt sind, deine Hände locker auf deinen Oberschenkeln aufliegen. Kannst du es fühlen?

Eins: Öffne nun langsam deine Augen. Willkommen zurück. Schön, dass du wieder da bist.

Das Ende der achtsamkeitsbasierten Atemübung erfolgt durch ein sanftes Klangsignal (Ritualisierung).

© Auerbach & Auerbach (2023)

Body-Scan-Übung mit Fokus auf einzelne Körperregionen

In einer weiteren Entspannungsphase kann von der Lehrkraft z. B. ein 25-minütiger Body-Scan durchgeführt werden, um die Schüler*innen in eine Phase der Ruhe zu begleiten (Abb. 11 im Artikel). Hierbei liegt der Fokus auf dem achtsamen Wahrnehmen einzelner Körperregionen. Die Schüler*innen können mithilfe der digitalen Herzfrequenzmessung, neben einem veränderten Atem, auch weitere in der Entspannung, veränderte körperliche Parameter (z. B. Muskeltonus, Atemfrequenz, Herzschlag, Speichelfluss) beobachten. Ihre Beobachtungen können im Anschluss an den Body-Scan gemeinsam im Plenum vorgetragen und mit der Lehrkraft reflektiert werden.

Ziel der 25-minütigen Body-Scan-Übung ist, dass Schüler*innen darin sensibilisiert werden, ihre Wahrnehmung nacheinander auf unterschiedliche Körperregionen zu fokussieren und bewusst in ihren Körper ‚hineinzuhorchen‘ (vgl. Michalak et al. 2022). Zusätzlich zu der weiter unten aufgeführten Beispielinstruktion ist es ebenso denkbar, die inneren Organe (Darm, Niere, Leber, Lunge etc.) mitzuzählen. Ferner können während des Body-Scans von Schüler*innen auch Unruhe und Verspannungen wahrgenommen werden, welche ebenso ihre Berechtigung haben. Ihnen sollte daher mit einer offenen (statt unterdrückten), neugierigen Haltung begegnet werden (Michalak et al. 2022). Es geht bei dieser achtsamkeitsbasierten Körperübung hauptsächlich, um die Förderung einer „direkte[n] und lebendige[n] Wahrnehmung des eigenen Körpers“ (ebd.).

Auch folgende Instruktion entstand für diese Lerngruppe (in Anlehnung an Auerbach, 2020a) und dient als ein Anwendungsbeispiel. Es kann je nach Empfinden und Persönlichkeit der Lehrkraft in ihren eigenen Worten wiedergegeben und angepasst werden.

Der Start des Body-Scans erfolgt durch ein sanftes Klangsignal (Ritualisierung)

Schön, dass du hier bist. Mache es dir hierzu liegend auf deiner Matte bequem. Die Zeit, in der du entspannst, gehört nur dir.

Lege dich auf den Rücken in eine für dich entspannte Haltung. Deine Arme liegen seitlich vom Körper mit den Handflächen auf der Unterlage. Deine Beine liegen etwa hüftbreit voneinander entfernt locker auf dem Boden. Wenn es für deinen Rücken angenehmer ist, kannst du deine Beine auch aufstellen. Schau, dass es dir gut geht und du entspannen kannst.

Sollten dir Gedanken in den Sinn kommen, so ist dies völlig in Ordnung. Begrüße sie zum Beispiel so: Danke Gedanken, dass ihr hier seid, ich habe euch gehört und kümmere mich später um euch.

Kehre zu deinem Atem zurück. Versuche während der kompletten Meditation möglichst wach zu bleiben. Nun lade ich dich ein deine Augen zu schließen. Wenn es dir schwerfallen sollte deine Augen zu schließen, so kannst du auch blinzeln oder sie offenlassen.

Wenn du so bequem auf deiner Matte liegst, spüre einmal in dich hinein.

Vertiefe deine Atmung. Atme 4 Sekunden lang ein, halte deinen Atem 4 Sekunden und atme 4 Sekunden lang aus. Wiederhole dies in deinem eigenen Rhythmus noch zweimal. 4 ein – 4 halten – 4 aus ... 4 ein – 4 halten – 4 aus.

Nehme deinen kompletten Körper wahr. Nehme deinen Körper einfach wahr, ohne ihn zu bewerten

und ohne ihn verändern zu wollen. Was spürst du? Was beobachtest du? Was fühlst du?

Richte nun deine Wahrnehmung nacheinander auf einzelne Körperteile, die ich dir nenne. Folge hierzu einfach meiner Stimme.

Lass uns mit deiner rechten Seite starten. Bringe deine Wahrnehmung in deine ganze rechte Hand. Spüre in deinen Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, in deine Handinnenfläche, in deinen Handrücken. Wandere mit deiner Wahrnehmung nun zum Handgelenk. Spüre die ganze rechte Hand. Nehme einfach wahr ohne zu werten und ohne zu verändern.

Bringe nun deine Wahrnehmung zu deinem rechten Unterarm, zum Ellenbogen, zum Oberarm. Spüre deinen ganzen rechten Arm. Was fühlst du? Gehe nun mit deiner Wahrnehmung zur rechten Schulter. Nehme deine Achselhöhle wahr. Bringe deine Aufmerksamkeit zur rechten Taille, zur rechten Hüfte, deinem rechten Oberschenkel, deinem rechten Knie, deinem Unterschenkel. Spüre dein ganzes rechtes Bein. Was nimmst du wahr? Was fühlst du?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nun zum rechten Fußgelenk, zur Ferse, zur Fußsohle, zum großen Zeh, zum zweiten Zeh, zum mittleren Zeh, zum vierten Zeh, zum kleinen Zeh, hoch zum Fußrücken. Fühle in deinen kompletten rechten Fuß. Was nimmst du wahr? Was fühlst du?

Wechsel nun mit deiner Wahrnehmung zur linken Seite.

Bringe deine Wahrnehmung in deine ganze linke Hand. Spüre in deinen Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, in deine Handinnenfläche, in deinen Handrücken. Wandere mit deiner Wahrnehmung zum Handgelenk. Spüre die ganze linke Hand. Nehme sie einfach wahr ohne zu werten und ohne sie verändern zu wollen.

Bringe nun deine Wahrnehmung zu deinem linken Unterarm, zum Ellenbogen, zum Oberarm. Spüre deinen ganzen linken Arm. Gehe nun mit deiner Wahrnehmung zur linken Schulter. Nehme deine Achselhöhle wahr. Bringe deine Aufmerksamkeit zur linken Taille, zur linken Hüfte, deinem linken Oberschenkel, deinem linken Knie, deinem Unterschenkel. Spüre dein ganzes linkes Bein. Was nimmst du wahr? Was fühlst du?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nun zum linken Fußgelenk, zur Ferse, zur Fußsohle, zum großen Zeh, zum zweiten Zeh, zum mittleren Zeh, zum vierten Zeh, zum kleinen Zeh, hoch zum Fußrücken. Fühle in deinen kompletten linken Fuß. Was nimmst du wahr? Was fühlst du?

Nun wandere mit deiner Wahrnehmung zur Körperrückseite. Nehme auch hier einfach wahr ohne zu werten und ohne verändern zu wollen. Was nimmst du in deinem Nacken wahr? Was nimmst du in deinem rechten Schulterblatt wahr? Was nimmst du in deiner rechten Rückenhälfte wahr? Wie fühlt sich deine rechte Gesäßhälfte an? Was fühlst du?

Wechsle nun wieder auf die linke Seite deiner Körperrückseite. Was nimmst du im linken Schulterblatt wahr? Was nimmst du in deiner linken Rückenhälfte wahr? Wie fühlt sich deine linke Gesäßhälfte an? Wandere nun mit deiner Wahrnehmung zu deinem Becken, spüre in deine komplette Wirbelsäule, nehme deinen kompletten Rücken wahr. Was fühlst du? Was nimmst du wahr?

Wandere mit deiner Wahrnehmung nun zur Vorderseite deines Körpers. Nehme deinen Unterleib wahr. Wandere mit der Aufmerksamkeit nun weiter zur Hüfte. Was fühlst du? Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Bauch. Kannst du hier etwas fühlen? Wie geht es deinem Bauch? Wandere nun zu deiner rechten Brust, zur linken Brust, zu deinem Brustbein. Wie fühlt es sich an? Fühle in deinen kompletten Rumpf. Was kannst du beobachten?

Bringe nun deine Wahrnehmung zu deinem Hals, zu deinem Kopf, zum Unterkiefer, zum Oberkiefer, zu deinen Zähnen, und deiner Zunge, zu deiner Lippe. Was spürst du? Was fühlst du? Wie fühlt sich deine Nase an, deine rechte Wange, deine linke Wange, dein linkes Ohr, dein rechtes Ohr? Wandere mit der Wahrnehmung weiter zum linken Auge und zum rechten Auge, zu deinen Augenbrauen, zur linken Schläfe, zur rechten Schläfe, zur Stirn. Wie fühlt sich dein Hinterkopf auf der Unterlage an? Fühle deinen ganzen Kopf.

Lenke deine Wahrnehmung wieder zurück zu deinem kompletten Körper. Spüre in deinen ganzen Körper. Was fühlst du? Was nimmst du wahr?

Nehme nun in deinem Rhythmus drei tiefe Atemzüge bevor du dich dankend von deinem Körper verabschiedest.

Ich zähle nun rückwärts bis drei. Drei: Nehme den Raum um dich herum wahr. Zwei: Nehme wahr, wie du hier auf deiner Matte liegst. Bewege langsam deine Finger und Zehen. Recke und strecke dich. Eins: Öffnen nun langsam deine Augen. Willkommen zurück. Schön, dass du wieder da bist.

Das Ende des Body-Scans erfolgt durch ein sanftes Klangsignal (Ritualisierung).

© Auerbach & Auerbach (2023)

Handout Lehrkraft
„Body-Scan“

