

Stressbewältigung und Lernfreude



**Methoden zur Stressbewältigung
und Stärkung der Lernfreude
bei Grundschul-Kindern**

Mit schrittweiser Erklärung und Anleitung

Einführung und Vorstellung der Methode

Weltweit finden sich bereits bei Kindern im Grundschulalter verstärkt Symptome von psychischem Stress und sogenannten „seelischen Störungen“ (Ängste, Selbstzweifel, Depressionen u.a.). Die Ursachen dafür liegen unter anderem in der Reizüberflutung durch digitale Medien, sowie in den allgemeinen Krisen der Gegenwart.

Diese Beeinträchtigungen des Lernens und Lebens junger Menschen sind jedoch kein Schicksal. Sie fordern dazu auf, ihnen durch wirksame Methoden zu begegnen und die Schüler so zugleich mit Fähigkeiten emotionaler Resilienz und Selbstregulation auszustatten. Dadurch können Lebens- und Lernfreude, aber auch Lernfähigkeiten und Lernergebnisse nachhaltig gestärkt werden.

Zu diesem Ergebnis kommt eine mit über 700 Kindern durchgeführte Studie einer australischen Universität. Die beeindruckenden Ergebnisse dieser Studie siehe in allen Einzelheiten hier: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pits.23249>

Im Rahmen dieser Studie wurde auch eine praktische Methodik entwickelt, um Grundschulkindern in nur 10 Wochen mit schultäglich 10-minütigen Übungen die Fähigkeiten emotionaler Selbstregulation beizubringen.

Im Rahmen einer Zusammenarbeit zwischen dem Reallabor Friedliche Bildungsrevolution (<https://reallabor-leipzig.de/>), der Techniker Krankenkasse und einem Forschungsseminar des Studiengangs Kultur und Management der Hochschule Zittau/Görlitz haben wir diese Methode so aufbereitet, dass sie im Schulalltag durch dafür engagierte Lehrer:innen oder Lernbegleiter:innen leicht anwendbar ist.

Die Methode umfasst folgende 5 Phasen von jeweils 2 Wochen:

Phase 1: Entspannungsatmung (Woche 1 und 2): Die Kinder lernen langsamer, tiefer und entspannter zu atmen, und dabei Körperempfindungen wahrzunehmen und ihr Nervensystem zu regulieren.

Phase 2: Affirmationen (Woche 3 und 4): Die Kinder lernen, durch positive Autosuggestionen ihr Selbstvertrauen zu stärken und Freundlichkeit gegenüber sich und anderen zu praktizieren.

Phase 3: Herzzentrierte Kohärenz (Woche 5 und 6): Die Kinder lernen sich ihrer Emotionen gewahr zu werden und höhere Emotionen wie Dankbarkeit, Freundlichkeit und Liebe zu empfinden.

Phase 4: Fokuswechsel (Woche 6 und 7): Die Kinder lernen, einen offenen Geist zu bewahren, und so generell aufgeschlossen und neugierig zu bleiben.

Phase 5: Change Game (Woche 9 und 10): Bei diesem Spiel lernen die Kinder, mit schwierigen Emotionen umzugehen, sowie die Fähigkeit, diese bei sich selbst zu verändern.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen diese fünf Phasen konkreter vor. Dort steht zuerst jeweils eine detaillierte Anleitung dazu. Diese können Sie gern einfach so nutzen, oder auch für sich anpassen. Danach finden Sie jeweils noch ein paar Erläuterungen zum Hintergrund und zur Wirkungsweise dieser Phase.

Wenn Sie die Methode anwenden, ist es wichtig, generell für eine angenehme und entspannte Atmosphäre zu sorgen.

Um die Anwendbarkeit zu erleichtern haben wir dazu auch fünf kurze Anleitungsaudios produziert. Die Link dazu finden Sie in den folgenden Anleitungen zu den einzelnen Phasen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen bei der Anwendung dieser Methode und dadurch vielleicht mehr Lernfreude und Lernerfolge bei ihren Schülern.

Gern können Sie uns ihre konkreten Erfahrungen bei der Anwendung oder auch Hinweise zu möglichen Variationen mitteilen.

Mit freundlichen Grüßen,

Maik Hosang

Wissenschaftlicher Ansprechpartner des Projekts:

Prof. Dr. Maik Hosang

Hochschule Zittau/Görlitz

Ba-Studiengang Kultur und Management

Email: mhosang@hszg.de

Phase 1: Entspannungsatmung (Woche 1 und 2)

Videoanleitung: https://youtu.be/PE_NsgA1gWY

Vorbereitung und Anfangsposition (1 min)	Setze dich bequem hin und finde eine angenehme Position. Schließe sanft die Augen. Lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deine Brust. Atme ein paar Mal normal ein und aus. Lass deinen Körper zur Ruhe kommen.
Zwerchfellatmung (Tief in den Bauch atmen) (3 min)	Atme langsam durch die Nase ein und spüre, wie sich dein Bauch nach außen wölbt. Deine Hand auf dem Bauch bewegt sich, die Hand auf der Brust bleibt still. Atme sanft durch den Mund oder die Nase aus und spüre, wie sich dein Bauch zurückzieht. Lasse das Ausatmen länger dauern als das Einatmen (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus). Wiederhole den Atemzyklus. Spüre mit jedem Einatmen Ruhe und lasse mit jedem Ausatmen den Stress los.
Übergang zur 4-7-8-Methode (2 min)	Atme durch die Nase ein und zähle bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 7. Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis 8. Lasse die Luft ganz entspannt herausfließen. Wiederhole diesen Atemzyklus und bleibe ruhig und entspannt. Achte darauf, dass sich deine Hand auf dem Bauch weiter hebt und senkt.
Abschluss (1 min)	Lass deinen Atem wieder ganz natürlich werden. Spüre in deinen Körper hinein. Nimm wahr, wie entspannt du jetzt bist. Genieße die Ruhe und Stille für einen Moment. Öffne langsam wieder deine Augen.

Hintergrund

4-7-8-Methode¹

Die 4-7-8-Methode ist eine Atemtechnik zur Entspannung, basierend auf dem Pranayama aus dem Yoga und entwickelt von Dr. Andrew Weil. Sie aktiviert das parasympathische Nervensystem, fördert die Entspannung und verbessert verschiedene physiologische Prozesse.

Wissenschaftliche Wirkung:²

- **Stressreduktion:** Aktivierung des Parasympathikus, Senkung des Cortisolspiegels und Förderung der Entspannung.
- **Schlafverbesserung:** Senkung der Herzfrequenz und Beruhigung des Geistes, was das Einschlafen erleichtert.
- **Angstbewältigung:** Einfluss auf die Amygdala, wodurch Stressreaktionen reduziert werden.
- **Konzentrationssteigerung:** Erhöhung der Herzratenvariabilität (HRV), was die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert.

Die 4-7-8-Methode ist eine effektive und leicht umsetzbare Technik zur Stressbewältigung, die im Alltag und in der Meditation Anwendung findet.

Zwerchfellatmung³

Die Zwerchfellatmung, auch Bauchatmung genannt, nutzt das Zwerchfell zur Vertiefung der Atmung und Verbesserung der Sauerstoffversorgung. Sie wird häufig zur Entspannung, im Yoga sowie zur Stressbewältigung eingesetzt.

Wissenschaftliche Wirkung:

- **Stressreduktion:** Aktivierung des Vagusnervs und Senkung des Cortisolspiegels.
- **Herz-Kreislauf-Funktion:** Verbesserung der Herzratenvariabilität, was mit besserer Stressresistenz und Herzgesundheit korreliert.
- **Emotionale Balance:** Beruhigung des Nervensystems, wodurch Ängste und Sorgen gemindert werden.
- **Sauerstoffversorgung:** Effizienterer Gasaustausch in der Lunge, was die Lungenkapazität erhöht und die Energieproduktion verbessert.

Die Zwerchfellatmung ist eine fundamentale Technik zur Stressbewältigung und Atemkontrolle, die sowohl in der Meditation als auch im Alltag von Vorteil ist.

¹https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9277512/?utm_source=chatgpt.com

²<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.00874/full?ut>

³<https://www.medicoverhospitals.in/de/articles/diaphragmatic-breathing>

Phase 2: Affirmationen (Woche 3 und 4)

Videoanleitung: <https://youtu.be/c3XzJ80Ux7A>

Begrüßung (1 min)	Hallo meine Lieben. Heute beginnt die zweite Phase unseres Experiments. Nach dem wir zwei Wochen lang gelernt haben richtig durch Atemübungen zu atmen, werden wir nun mit dem Affirmieren beginnen.
Erklärung, was Affirmationen sind (1 min)	Ich werde euch zuerst Affirmationen näher erläutern. Sie sind positive, stärkende Sätze, die dir helfen, an dich selbst zu glauben und dich gut zu fühlen. Wenn du sie oft wiederholst, können sie dir Kraft und Mut geben. Beispiele für Affirmationen sind: „Ich bin stark!“ „Ich kann alles schaffen!“ „Ich bin ein guter Freund, eine gute Freundin!“
Bequem hinsetzen (1 min)	Schaffen wir zusammen eine ruhige Atmosphäre. Bitte setzt euch auf einen bequemen Platz, schließt die Augen und atmet tief ein und aus. Konzentriert euch ganz auf eure Atmung, denn eine ruhige Atmosphäre hilft, die Wirkung der Affirmation zu verstärken.
Affirmationen wiederholen (2 min)	Lasst uns gemeinsam mit einer einfachen Affirmation, welche wir immer wieder wiederholen werden, beginnen: „Ich bin stark und kann alles schaffen“/ „Ich bin ein guter Freund oder eine gute Freundin“ (je nach Gefühl auswählen). Du kannst laut sprechen oder es in deinem Kopf sagen.
Verbildlichung der Affirmation (2 min)	Nimm dir jetzt ein Blatt Papier und male ein Bild oder schreibe die Affirmation, die wir eben gesagt haben, auf. Es ist ganz egal, ob du es malst oder schreibst- es soll dir Spaß machen! Vielleicht möchtest du auch ein Herz, einen Stern oder ein anderes schönes Bild darum malen. Mach das Bild so bunt wie du willst, damit es dir gut gefällt.
Affirmation als Spiel (2 min)	Machen wir es noch ein bisschen lustiger! Du kannst Affirmation auch mit Bewegungen oder einem Tanz verbinden. Wenn du eine Affirmation sagst, mach dazu eine Bewegung! Wenn du zum Beispiel „Ich bin stark“ zum Ausdruck bringen möchtest, dann strecke deine Arme hoch in die Luft und mache eine Kraftpose. Wenn du zum Beispiel „Ich bin freundlich!“ zum Ausdruck bringen willst, dann tu so, als würdest du jemanden umarmen. Wiederhole die Affirmationen und versuche, jede mit einer anderen Bewegung zu verbinden. Weitere Beispiele sind: „Ich bin ein guter Freund!“ „Ich bin kreativ und habe tolle Ideen.“ „Ich bin mutig, auch mit wenn ich nervös bin.“
Abschluss (1 min)	Du hast es geschafft! In nur weniger als 10 Minuten hast du die Affirmationen entdeckt und gelernt, wie du dich mit positiven Gedanken stärker fühlen kannst. Denk dran: Wir können die Affirmationen jeden Morgen gemeinsam wiederholen. Affirmationen helfen dir dabei, dich zu erinnern, wie toll du bist! Du bist stark, mutig, kreativ und ein wunderbarer Mensch. Jetzt geh hinaus und erinnere dich an deine tollen Affirmationen!

Hintergrund

Affirmationen sind positiv formulierte Selbstbegründungen, die Kinder dabei unterstützen können, ihr Selbstbild zu stärken, emotionale Resilienz zu entwickeln und ein positives Denken zu fördern.⁴

Kinder befinden sich in einer kritischen Phase der Identitätsbildung und emotionalen Entwicklung. Negative Selbstgespräche ("Ich kann das nicht") können langfristig zu einem geringeren Selbstbewusstsein und Ängsten führen. Durch gezielte Affirmationen wie „Ich bin stark und mutig“ oder „Ich lerne jeden Tag dazu“ können Kinder lernen, sich auf ihre Stärken und Fähigkeiten zu fokussieren. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass wiederholte positive Gedanken neuronale Verbindungen stärken und neue Denkmuster etablieren können, was zu einer positiveren Wahrnehmung des Selbst führt.⁵

Ein entscheidender Faktor ist die altersgerechte und authentische Anwendung. Affirmationen sind dann besonders wirksam, wenn sie mit konkreten Handlungen und Erfahrungen verbunden werden, um eine realistische Selbstzuschreibung zu ermöglichen. So entsteht nicht nur eine rein verbale Selbstbestärkung, sondern auch ein innerer Entwicklungsprozess, der Kinder resilienter gegenüber Herausforderungen macht.⁶

Praktische Empfehlung: Eltern und Lehrkräfte können Affirmationen spielerisch in den Alltag integrieren, z. B. durch Routinen, Geschichten oder kreative Aktivitäten, um Kinder zu ermutigen, ihre Stärken zu erkennen und zu verinnerlichen. Dies kann beispielsweise durch tägliche Rituale wie das gemeinsame Vorlesen von Affirmationen am Morgen oder Abend geschehen. Auch visuelle Hilfsmittel wie Poster oder Karten mit positiven Aussagen, die an sichtbaren Orten platziert werden, können hilfreich sein. Die Einbindung von Affirmationen in Spiele oder Lieder macht sie für Kinder besonders ansprechend.⁷

⁴Konradin Medien GmbH (Hg.) (2024): Die Wissenschaft hinter positiven Affirmationen. Online verfügbar unter <https://www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/die-wissenschaft-hinter-positiven-affirmationen/>.

⁵Link-Arad, Carlos (2024): Affirmationen für Kinder: Das stärkt das Selbstbewusstsein. Online verfügbar unter <https://www.daddylicious.de/affirmationen-fuer-kinder/>.

⁶Konradin Medien GmbH (Hg.) (2024): Die Wissenschaft hinter positiven Affirmationen. Online verfügbar unter <https://www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/die-wissenschaft-hinter-positiven-affirmationen/>.

⁷Bohne, Susanne; Wochenwurm, Wilma (n.d.): 30 Affirmationen für Kinder: Mut & Selbstbewusstsein – inkl. positive Affirmationen Liste (PDF). Online verfügbar unter <https://wilmas-material.de/positive-affirmationen-liste/>.

Phase 3: Herzzentrierte Kohärenz (Woche 5 und 6)

Videoanleitung: <https://youtu.be/VBYucx5KiRw>

Einleitung (ca. 1 min.)	<p>Willkommen zu dieser Herz-Kohärenz Meditation, die dich dabei unterstützt, innere Balance, Ruhe und Klarheit zu finden. Während dieser Reise verbindest du dich tief mit deinem Herzen, aktivierst positive Emotionen und schaffst einen harmonischen Fluss zwischen Herz und Geist. Fühle wie dir die Atmung hilft Stress loszulassen und deine Emotionen auszugleichen.</p> <p>Nimm dir jetzt bewusst Zeit für dich selbst, dich in Ruhe und Achtsamkeit mit Dir zu verbinden.</p>
Körperentspannung (ca. 1 min.)	<p>Setze dich bequem hin – aufrecht, aber entspannt, mit einem langen Rücken. Deine Füße berühren den Boden, oder du sitzt im Schneidersitz. (Wenn es dir lieber ist, lege dich auf den Rücken.) Schließe sanft deine Augen.</p> <p>Lass deine Schultern sinken und spüre, wie dein Körper schwerer wird und an welchen Stellen er den Boden berührt.</p> <p>Atme tief durch die Nase ein ... halte den Atem für einen Moment ... und atme langsam wieder aus.</p> <p>Wiederhole diesen Atemzug weitere Male.</p> <p>Spüre, wie du mit jedem Atemzug tiefer in den gegenwärtigen Moment sinkst.</p>
Atemfokus (ca. 2 min.)	<p>Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.</p> <p>Atme langsam und bewusst:</p> <p>Atme tief durch die Nase ein und zähle innerlich bis fünf ... (Pause)</p> <p>Dann Atme langsam und vollständig durch die Nase wieder aus, ebenfalls für fünf Sekunden.</p> <p>Fühle, wie sich dein Bauch beim Einatmen sanft ausdehnt ... und beim Ausatmen wieder zusammenzieht.</p> <p>Lass den Atem natürlich fließen, sanft und ohne Anstrengung.</p> <p>Mit jedem Atemzug kommst du mehr in Verbindung mit deinem Inneren.</p>
Herzfokus (ca. 1 min.)	<p>Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz.</p> <p>Stell dir vor, du atmest direkt durch dein Herz ein und aus.</p> <p>Mit jedem Einatmen öffnet sich dein Herz wie eine Blume, die ihre Blütenblätter langsam entfaltet.</p> <p>Einatmend strömt frische, klare Energie in dein Herz ...</p> <p>Ausatmend lässt du Anspannung und Schwere los.</p> <p>Spüre, wie dein Herz mit jedem Atemzug weicher, wärmer und weiter wird.</p>

<p>Positive Emotionen (ca. 3 min.)</p>	<p>Erinnere dich jetzt an einen Moment in deinem Leben, der dir ein Gefühl der Liebe, der Dankbarkeit, der Freude oder der Anerkennung geschenkt hat.</p> <p>Lasse diese Erinnerung lebendig werden.</p> <p>Spüre, wie die positive, höhere Emotion in deinem Herzen aufsteigt – wie ein sanftes, warmes Licht.</p> <p>Atme ein ... und lasse dieses Licht in deinem Herzraum wachsen.</p> <p>Atme aus ... und verteile dieses Gefühl in jede Zelle deines Körpers.</p> <p>Fühle, wie dein Herz weiter und weiter wird, getragen von dieser Wärme.</p> <p>Mit jedem Atemzug lässt du dieses Gefühl tiefer werden und verstärkst die Erinnerung.</p> <p>Liebe. Dankbarkeit. Freude.</p> <p>Stell dir nun vor, dass ein goldener Faden dein Herz mit deinem Gehirn verbindet.</p> <p>Er strahlt ein sanftes, goldenes Licht aus, das beide in harmonischem Einklang vereint – Deine tiefen Herz-Emotionen und deine Bewusstseinsverbindungen verbinden sich.</p> <p>Einatmend fließt dieses Licht vom Herzen hinauf zu deinem Kopf ...</p> <p>Ausatmend fließt es sanft wieder hinab zum Herzen.</p> <p>Spüre, wie mit jedem Atemzug diese Verbindung zwischen Herz und Geist stärker und klarer wird.</p> <p>Ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und tiefer Verbundenheit breitet sich in deinem gesamten Körper aus. Du bist in einem Zustand der Balance – verbunden mit deinem Herzen und deinem Geist.</p>
<p>Abschluss (ca. 1 min.)</p>	<p>Lasse das goldene Licht noch für einen Moment in deinem gesamten Körper wirken.</p> <p>Spüre die Harmonie, die Heilung und das Wohlbefinden, die dich jetzt durchströmen.</p> <p>Bedanke dich bei deinem Herzen und deinem Geist für diese gemeinsame Erfahrung.</p> <p>Danke dir selbst, dass du dir diese Zeit für dein Wohlbefinden genommen hast.</p> <p>Atme noch einmal tief ein ... und beim Ausatmen lasse jede verbleibende Anspannung los.</p> <p>Kehre langsam zurück ins Jetzt. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.</p> <p>Nimm die Ruhe, die Wärme und die Verbundenheit mit in deinen Tag.</p> <p>Möge das Gefühl von Balance, Dankbarkeit und innerer Klarheit (Liebe, Dankbarkeit und Freude) dich heute begleiten.</p>

Hintergrund

In diesen Wochen lernen die Schüler*innen ihren Körper und Ihre Emotionen zu verknüpfen. Sie sollen sich ihrer Gefühle in ihrem Körper gewahr werden und sich darin üben durch den Einklang der Atmung und des Herzens auch höhere Emotionen zu empfinden. Herz-Kohärenz beschreibt einen Zustand, in dem der Herzrhythmus harmonisch mit anderen physiologischen Prozessen, wie dem Atemrhythmus, zusammenarbeitet. Dieser Zustand führt zu einer tiefen Entspannung und einem Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Gefühlen.⁸

Das Herz ist nicht nur eine Pumpe, sondern auch ein Kommunikationszentrum des Körpers. Es sendet elektrische, hormonelle und neuronale Signale aus, die unsere Gesundheit, unser Gehirn und unsere Emotionen beeinflussen. Herz-Kohärenz beschreibt einen Zustand, in dem diese Signale harmonisch und effizient arbeiten. Die Herz-Kohärenz-Atmung aktiviert den Parasympathikus, den „Ruhemodus“ des Nervensystems, wodurch der Stresspegel gesenkt wird. Gleichzeitig werden Blutdruck und Herzfrequenz reduziert, und die Muskeln entspannen sich. Regelmäßiges Üben stärkt die Harmonie zwischen Herz und Gehirn, was zu einer besseren emotionalen Balance und erhöhten Resilienz führt. Studien zeigen, dass die Konzentration auf positive Gefühle wie Dankbarkeit oder Freude die Wirkung der Übung verstärkt und langfristig zu einer verbesserten mentalen Klarheit beiträgt. Herz-Kohärenz ist somit eine effektive Methode, um das Wohlbefinden zu steigern und Stress zu reduzieren.⁹

Besonders für Kinder, die oft unbewusst unter Stress stehen, bietet diese Methode große Vorteile. Sie fördert ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren und aufmerksam zu sein, indem sie den Geist beruhigt und eine Grundlage für fokussiertes Lernen schafft. Gleichzeitig lernen Kinder, ihre Gefühle besser zu erkennen und mit stressigen Situationen umzugehen, wodurch ihre emotionale Resilienz gestärkt wird. Das Training positiver Gefühle wie Freude oder Dankbarkeit trägt dazu bei, empathisches Verhalten zu fördern und die soziale Kompetenz zu verbessern. Nicht zuletzt profitieren Kinder auch körperlich von der Herz-Kohärenz-Atmung: Stressbedingte Symptome wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen können reduziert werden, was ihr allgemeines Wohlbefinden steigert.¹⁰

⁸Interaktives Hilfsmittel: Herzkohärenz, Acteur de ma Santé, 2025, <https://acteurdemasante.lu/de/psychische-gesundheit/interaktives-hilfsmittel-herzkohaerenz/#:~:text=Wenn%20wir%20mehrere%20Minuten%20lang,ausatmen%2C%20erreichen%20wir%20die%20Herzkohärenz.>

⁹Schneider, Stefan, Kohärentes Atmen: Mit dieser Atemtechnik zu weniger Stress und tieferer Entspannung, Blackroll, 2024, <https://blackroll.com/de/artikel/kohaerentes-atmen>

¹⁰Dispenza, Joe, Der Tango zwischen Herz und Gehirn, Unlimited Dr. Joe Dispenza, 2021, https://drjoedispenza.info/s/Drjoedispenza/Blog_2021_08_Tango_zwischen_Herz_und_Gehirn

Phase 4: Fokuswechsel (Woche 7 und 8)

Videoanleitung: <https://youtu.be/jFTowjuLLiY>

Begrüßung (1 min)	Schön, dass ihr da seid. Sucht euch eine gemütliche Position, schließt die Augen und atmet tief ein und aus. Entspannt euch. Spürt, wie eurer Körper und euer Geist ruhig werden.
Gestelltes Bild: (2,5 min)	Ich möchte jetzt, dass ihr euch vorstellt, ihr liegt auf einer Blumenwiese. Über euch ist der blaue Sommerhimmel, ein paar Wolken fliegen vorbei. Nehmt eure Umgebung mit allen Sinnen wahr. Was seht ihr? Vielleicht den Himmel und die bunten Blumen. Oder vielleicht ein paar Schmetterlinge und den Apfelbaum über euch. Achtet jetzt darauf, was ihr hört. Vogelzwitschern oder den Wind, der euch und das Gras sanft streichelt. Was spürt ihr außer dem Wind? Die Wiese, auf der ihr liegt, oder die Sonnenstrahlen? Achtet jetzt darauf, was ihr riecht. Die Blumen und das frische Gras. Zuletzt könnt ihr überlegen, was ihr schmeckt. Die Äpfel von dem Baum, unter dem ihr liegt, oder den Proviant, welchen ihr euch mit auf die Wiese genommen habt.
Sehen	
Hören	
Spüren	
Riechen	
Schmecken	
Rückkehr und Entspannung (0,5 min)	Bleibt noch einen Moment auf eurer Wiese und genießt die Umgebung. Beobachtet, wie ihr euch fühlt. Lasst die Blumenwiese wieder verblassen und achtet erneut auf eure Atmung. Entspannt euch.
Eigenes Bild: (3,5 min)	Überlegt euch jetzt ein eigenes Bild. Das kann euer Kinderzimmer oder ein Segelschiff sein. Ein Ort, an dem ihr euch wohlfühlt, oder den ihr schon immer mal besuchen wolltet. Wir beginnen wieder mit den Dingen, die ihr sehen könnt. Farben, Formen, Gegenstände. Was hört ihr? Ist es laut oder leise, andauernd oder nur kurz da? Könnt ihr auch etwas spüren? Den Boden auf dem ihr liegt oder das Wetter und die Kleidung auf eurer Haut. Konzentriert euch nun auf die Dinge, die ihr riecht. Sind es gute oder unangenehme Gerüche? Wie stark könnt ihr sie riechen? Was schmeckt ihr? Etwas zu essen oder zu trinken.
Sehen	
Hören	
Spüren	
Riechen	
Schmecken	
Rückkehr und Entspannung (1 min)	Sammelt alle Dinge, die ihr wahrgenommen habt und fügt sie zu einem Bild zusammen. Bleibt noch ein wenig in eurer Welt. Wie fühlt ihr

	euch jetzt? Vergleicht es mit den Eindrücken, die ihr von der Blumenwiese mitgenommen habt.
Abschluss (1 min)	Lasst euer Bild langsam verblassen. Atmet noch ein paar mal tief ein und aus. Kommt wieder hier im Raum an. Wenn ihr euch bereit fühlt, könnt ihr eure Augen wieder öffnen. Danke

Hintergrund

Der Begriff „Fokuswechsel“ beschreibt eine Fähigkeit, die den exekutiven Funktionen angehört. Also das Vermögen, Gedanken, Emotionen und Handlungen bewusst zu steuern. Unterschieden werden kann in Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität. Der Fokuswechsel an sich dient hauptsächlich dazu, die Inhibition zu fördern. Diese beschreibt die Befähigung zur Ausblendung von Störungen, eine Grundlage um neue Anforderungen zu meistern, was wiederum Teil der kognitiven Flexibilität ist. (Deffner, C. et al., 2016)¹¹

Was passiert also in dieser Phase des Fokuswechsel?

Ein Fokuswechsel beschreibt die bewusste Verlagerung der Aufmerksamkeit von einem Objekt oder Zustand zu einem Anderen. Dies kann zum Beispiel der Wechsel von der Wahrnehmung der Umgebung, hin zur Beobachtung der eigenen Gefühle oder Gedanken sein. Dadurch lernen sie, ihre Gedanken bewusst zu lenken und andere Einflüsse auszublenden, was sich positiv auf schulische Leistungen und zwischenmenschliche Beziehungen auswirken kann. Langfristig wird damit die Fähigkeit der kognitiven Flexibilität gefördert. Des Weiteren lernen sie die eigenen Gefühle besser kennen und können Stress abbauen. Dank der Regelmäßigkeit, mit der die Übung durchgeführt wird, wird die Fähigkeit gestärkt, über eine längere Zeit fokussiert zu bleiben. Die Verbindung von achtsamer Wahrnehmung der Umgebung und der eigenen Emotionen macht den Fokuswechsel zu einem ganzheitlichen Ansatz, der Kinder nicht nur mental, sondern auch emotional fördert. Je nachdem, auf was die Schüler sich fokussieren sollen, könnten sie auch lernen, ihre Umgebung, Emotionen oder ihren Körper bewusster zu spüren. (Dispenza, J., 2024)¹²

Worauf genau der Fokus gelegt wird, sollte auf die letzte Phase „Change Game“ abgestimmt sein. Da die Kinder in dieser Phase ihre Emotionen bewusst wahrnehmen und ändern sollen, wäre es demzufolge sinnvoll, das Wahrnehmen von Emotionen einzubauen. Da dies zu Beginn relativ kompliziert erscheinen kann, wird mit einfacheren Bildern begonnen. Diese Bilder sollen so gewählt sein, dass sie positive Emotionen hervorrufen. In einem nächsten Schritt können die Kinder versuchen, ihre Emotionen erst einmal nur wahrzunehmen, ohne sie verändern zu wollen.

¹¹Deffner, C, Braunert, S, Hille, K. *Die Bedeutung der exekutiven Funktionen und ihre alltagsintegrierte Förderung im Kindergarten*. Verfügbar unter: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/kognitive-bildung/die-bedeutung-der-exekutiven-funktionen-und-ihre-alltagsintegrierte-foerderung-im-kindergarten/> [Zugriff am 08.12.2024]

¹² Dr. Dispenza, Joe. *Die Saat der Zukunft: Unsere neueste Forschung über Meditation und Kinder*. Verfügbar unter: https://drjoedispenza.info/s/Drjoedispenza/Blog_2024_die_saat_der_zukunft [08.12.2024]

Phase 5: Change Game (Woche 9 und 10)

Videoanleitung: <https://youtu.be/3C7XZ92f6vc>

Einleitung (1 Minute)	<p>Hallo zusammen! Heute machen wir eine kleine Reise in unsere Gefühle. Dabei lernen wir, wie wir unsere Gefühle erkennen, sie annehmen und manchmal auch verändern können, wenn wir möchten.</p> <p>Setzt euch bequem hin, oder legt euch hin. Schließt eure Augen, wenn ihr mögt, oder schaut auf einen Punkt vor euch. Lasst uns anfangen.</p>
Einstimmung (2 Minuten)	<p>Bevor wir richtig in unserer Meditation einsteigen, nehmen wir uns einen Moment Zeit, um den Alltag hinter uns zu lassen.</p> <p>Atmet jetzt tief durch die Nase ein ... und lasst die Luft langsam wieder herausströmen.</p> <p>Einatmen: Spürt, wie die Luft in euren Körper fließt. Und mit dem Ausatmen lasst ihr alles los, was euch heute beschäftigt hat – wie eine Feder, die der Wind davonträgt.</p> <p>Noch einmal: Tief einatmen ... fühlt, wie die Ruhe in euch einzieht.</p> <p>Und ausatmen ... lasst alles Schwere los.</p> <p>Euer Atem trägt euch sanft, ein und aus, wie Wellen im Meer.</p> <p>Bleibt in diesem ruhigen Atemrhythmus und spürt, wie euer Körper entspannter wird. Sehr gut. Jetzt seid ihr bereit für unsere Meditation.</p>
Gefühle erkennen (2-3 Minuten)	<p>Denkt einmal daran, wie ihr euch gerade fühlt. Vielleicht kommt euch ein Gedanke über etwas, das ihr heute getan habt oder noch tun müsst. Vielleicht seid ihr ruhig, müde, vielleicht fröhlich, aufgereggt, oder auch ein bisschen wütend. Macht euch langsam bewusst: Egal, was es ist – jedes Gefühl ist willkommen.</p> <p>Jetzt befassen wir uns genau mit dem Gefühl, das euch heute begleitet.</p> <p>Stellt euch vor, dass euer Gefühl ein kleiner Ball ist. Dieser Ball kann jede Farbe haben – rot, blau, gelb oder bunt. Wie sieht euer Ball aus? Welche Farbe hat er? Hat er vielleicht Augen, oder Hörner? Vielleicht guckt er traurig oder böse, vielleicht tanzt er herum und ist</p>

	<p>unruhig.</p> <p>Nehmt euch einen Moment Zeit, euren Ball zu betrachten. Atmet dabei ruhig weiter und achtet auf euren Körper. Vielleicht fühlt ihr diesen Ball irgendwo in eurem Körper – in eurem Bauch, in eurer Brust oder vielleicht in euren Händen.</p>
Gefühle akzeptieren (2 Minuten)	<p>Schaut euch nun euren Ball an und sagt innerlich: „Hallo, ich sehe dich. Es ist okay, dass du da bist.“ Egal, ob euer Ball groß oder klein ist, hell oder dunkel – er darf jetzt einfach bei euch sein.</p> <p>Atmet tief ein ... und aus. Stellt euch vor, dass euer Atem dem Ball hilft, ruhig zu werden. Vielleicht wird er ein bisschen kleiner, oder er bleibt einfach so, wie er ist. Beides ist in Ordnung. Gefühle kommen und gehen, wie Wolken am Himmel. Alles zieht langsam weiter.</p>
Gefühle positiv verändern (2 Minuten) Das „Change Game“	<p>Jetzt machen wir ein kleines Spiel. Stellt euch vor, dass ihr euren Ball verändern könnt, wenn ihr wollt. Ihr könnt ihm eine neue Farbe geben – vielleicht eine Farbe, die euch glücklich macht. Welche Farbe würde das sein?</p> <p>Ihr könnt euch auch vorstellen, dass der Ball leichter wird, fast wie eine Feder, die sich durch die Luft bewegt. Oder ihr lasst den Ball ganz langsam verschwinden, als würde er mit dem nächsten Atemzug einfach wegfliegen. Überlegt, was ihr mit eurem Ball machen möchtet. Das ist ganz eure Entscheidung.</p> <p>Atmet tief ein ... und aus ... und lasst den Ball sich verändern, wie es für euch am besten ist.</p>
Abschluss (2 Minuten)	<p>Zum Schluss könnt ihr euch vorstellen, dass der Ball euch etwas sagt – vielleicht bedankt er sich, dass ihr ihn gesehen habt. Ihr könnt ihm innerlich ‚Danke‘ sagen und ihn dann loslassen, wenn ihr möchtet. Atmet noch einmal tief ein ... und aus. Spürt, wie ruhig euer Körper jetzt ist.</p> <p>Wenn ihr soweit seid, öffnet langsam eure Augen. Gut gemacht – ihr habt eure Gefühle erkannt, akzeptiert und sogar verändert!</p>

Hintergrund

Das sogenannte „*Change Game*“ vermittelt spielerisch, Emotionen bewusst wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen. Laut Dr. Joe Dispenza (2024) lernen Kinder dabei, mit schwierigen Emotionen umzugehen. Dabei wurde ihnen näher gebracht, dass es in Ordnung sei, Emotionen zuzulassen und, dass diese bewusst geändert werden können.

Die Kinder entwickelten emotionale Intelligenz, indem sie auf Herausforderungen, wie Wut und Ärger reagierten und ihre Gefühle gezielt zu verändern versuchten, durch Sätze wie: „Ich werde mich ändern.“ Als Antwort auf Fragen, wie „Was wirst du tun, wenn du dich über etwas ärgerst?“

Weiterhin ist im Internet unter der Suche nach der „*Change Game*“ - Meditation eine bekannte App von Dr. Joe Dispenza. Zu diesem Thema auffindbar. Mit dem Auflisten der Ziele dieser App erscheinen auch die Ziele der „*Change Game*“ – Mediation deutlicher zu werden.

Ziele der App laut Apple Inc. (o.J.):

- Unterstützt, persönliche Veränderungen zu verfolgen und zu belohnen
- Unterbewusstsein auf Reichtum und Fülle ausrichten
- Reflexion über eigenes Verhalten
- Verbessert Selbstwahrnehmung, lässt positive Veränderungen in geistigem und körperlichen Wohlbefinden feststellen
- Stressreduktion, man stärkt Immunsystem, verbessert Gedächtnis, Konzentration und Energie
- Mehr Selbstachtung, bessere Stimmung

Quellen:

Dispenza, Dr.J. (2024): Die Saat der Zukunft - Unsere neueste Forschung über Meditation und Kinder. Unlimited Dr. Joe Dispenza. Online verfügbar unter: https://drjoedispenza.info/s/Drjoedispenza/Blog_2024_die_saat_der_zukunft, zuletzt geprüft am 22.01.2025.

Apple Inc. (o.J.) Change Game von Dr. Joe Dispenza. App Store. Online verfügbar unter: <https://apps.apple.com/de/app/change-game-von-joe-dispenza/id1198744833>, zuletzt geprüft am 22.01.2025.

