



LUGERT
AKADEMIE

Mit musikalischen Minipausen
Ruhe und Entspannung fördern
(Grundschule)

Maria Grohmann

„**Musik regt Fantasie an und pflegt gute Gedanken.**“ (Zita Martus, 2021)

Stress und Entspannung bei Kindern

- ausgeglichene Balance zwischen Spannung und Entspannung = gesundes Leben
- Kreativität anzuregen ermöglicht einen Zugang zu Intuition und Entfaltung

Die Rolle von Musik

Mit Musik haben wir ein wirkungsvolles Instrument in der Hand, um Entspannung und Ausgeglichenheit in das Leben und den Schulalltag der Kinder integrieren zu können.

WICHTIG: Beziehungsebene 70–80 % (vgl. Grawe Psychotherapieforscher 1994)

Musik ...

- kann als kraftvoller Anker dienen
- ermöglicht Harmonisierung und Synchronisation bestimmter Gehirnregionen – dieser Zustand wirkt sich auf den gesamten Körper aus
- multisensorische Qualität von leicht spielbaren Instrumenten
- „Das Hören von Musik hat positive Effekte auf das Hormonsystem, das Immunsystem und das vegetative Nervensystem. Sie kann auf unseren Blutdruck und Herzschlag einwirken und nicht zuletzt unsere Emotionen beeinflussen.“ (Koelsch 2019)
- Entspannung kann gelernt werden, je eher, desto besser

Der Einsatz von Musik, Klängen und Instrumenten ist nicht wie ein Kochrezept zu verstehen, das immer gelingt, wenn wir eine bestimmte Zutat (Lied ...) nehmen.

Minipausen mit Musik – eine (unvollständige) Ideensammlung

a „Ohrenöffner“ und „Taschenkamin“

b Kurze Klang- und Fantasiegeschichten

- Themen vielseitig, z. B. Meer, Wasser, Sommerwiese, Waldspaziergang
 - leicht spielbares Instrument einbauen (z. B. Ocean Drum, Zungentrommel, Fingerklavier, Regenmacher)
 - Passendes Lied anhören (Achtung! Nicht jedes Stück hat die gleiche Wirkung auf jedes Kind!)
 - Kreativität entfachen durch: anschließend ein Bild malen oder über eigene Träume oder Erlebnisse berichten
 - **mit allen Sinnen:** passendes Duftöl, Muscheln, Igelball, Tücher, ...

- durch Fantasiereisen werden innere Bilder erzeugt, vor allem Kinder können dabei ihre Gefühle und ihren Körper wahrnehmen

c Einsatz leicht spielbarer Instrumente

- Zungentrommel
 - Augen schließen und sich führen lassen von den Klängen (es reichen schon 5 Minuten) – anschließend mit Bewegung von Händen, Füßen und Körper wieder zurückkehren – Strecken/Dehnen/Recken
- Ocean Drum
 - gemeinsam wird das Geräusch des Meeres imitiert (sch... Sch... sch...) bis es so leise wird, dass man nur noch die Ocean Drum hört, diese wird dann ein paar Momente gespielt – lädt zum Lauschen & Staunen ein
- Klangschalen
- Fingerklavier (Kalimba, Sansula)
 - Begleitung musikalischer Geschichten
 - Kreativität fördern, in dem die Schüler eine passende Melodie probieren
 - Durch Konzentration auf verschiedene Tonabfolgen und Rhythmen gelingt dann das Entspannen (Balance Anspannung – Entspannung)
- Wind- und Klangspiele (Koshi, Zaphir)
 - Einsatz beim Vorlesen eines Märchens
 - Achtsames Zuhören der unterschiedlichen Stimmungen und Melodieführungen
 - Ritual zum Stundenbeginn oder -ende

d Bewusstes Hören

„Das Hören von Musik, das einer bestimmten Intention folgt, erklärt das bewusste Hören“ (Merrit, 1998)

- Wenn wir Musik nebenbei hören entfällt die Wirkung von „Entspannung“ → Intention: ungeteilte Aufmerksamkeit → Zugang zu sich selbst → Verstärkung dieses Effekts, wenn individuell angenehme Lieder ausgewählt werden
- Kurze Auszeiten mit Musik entspannen einerseits Körper und Geist, haben andererseits konzentrationsfördernde Wirkung
- Naturgeräusche!

e Klaviermusik

- Bsp.: Waldszenen von Schumann (9 Miniaturen) → Vorstellung: Zauberwald/Zaubergarten/Imagination

f Bewegung!

- Bsp.: „Schüttel song“ Ri Ra Rasselbande
- Tuchtanz mit Schneeflocken, Blättern, PomPoms
- Spiegeltanz

Tipps zur Musikauswahl

- 60–80 bpm
- Synchronisation
- Wohlfühlmusik
 - Musik ohne Text
 - Langsames Tempo
 - Keine aufreibenden Rhythmen
 - Dauer des Musikstücks mind. 2 Minuten
 - Repetitive Klänge
 - Playlist erstellen!

„Stelle dir dein Lieblingstier vor. Achte darauf, wie es aussieht und wie groß es ist. Es kann jede Farbe haben, die du dir wünschst. Nun tu einfach so, als hätte dein Tier Flügel und ihr könntet fliegen. Schau einmal, wie seine Flügel aussehen. Strecke deine Hände und berühre die Flügel des Tieres und stelle fest, wie sie sich anfühlen. Stell dir vor, du kannst zusammen mit deinem Tier davonfliegen. Du steigst auf seinen Rücken; du und dein Tier, ihr könnt euch, wenn die Musik beginnt, dahin tragen lassen, wo ihr gerne sein möchtet.“

aus: „Die heilende Kraft der klassischen Musik“, Stephanie Merrit