

Theatrale Stimmungsaufheller für das „Homeschooling“

Liebe Schüler*innen (und indirekt sicher auch liebe Eltern!),

diese Situation, alle Schulaufgaben zuhause zu machen und sich gleichzeitig auch nicht einfach draußen mit den Freund*innen treffen zu können, ist nicht einfach. Sicher habt ihr das eine oder andere Mal einen kleinen **Durchhänger** oder bekommt sogar mal den **"Lagerkoller"**.

Nicht alle haben da ihre Sportart, mit der sie sich abreagieren können, oder es ist gerade auch nicht der richtige Moment dafür. Also wäre eine kleine **Ablenkung** oder **Abreaktion** nötig.

Schauspiel- und Sprechtraining, das auch in der Ausbildung professioneller Schauspieler*innen und Nachrichtensprecher*innen gelehrt wird, bietet eine Unmenge an **verschiedensten Übungen, die Konzentration, Rollenarbeit, Sprechtraining** usw. fördern.

Viele dieser Übungen tun damit automatisch der Konzentration, der Ablenkung von einer schlechten Stimmung oder einfach der Abreaktion allgemein gut. Manche Übungen werden auch bei Entspannungsarbeit angewendet.

Deswegen haben wir Theaterlehrende der beiden Gymnasien HHG und OHG überlegt, dass es da einiges geben müsste, was euch als kleine Ablenkung zwischendurch helfen kann. Wir haben **eine erste kleine Sammlung** zusammengestellt, die ihr als Einzelübungen oder auch mehrere Übungen nacheinander ausprobieren könnt.

Lasst euch einfach drauf ein, spürt die Wirkung und vielleicht habt ihr ja bald schon eure "favourites", die ihr immer wieder probiert.

Viel Spaß und herzliche Grüße

Bettina Michel und Uwe Reutter

Irgendwie macht mich die ganze Situation gerade nervös! S.2

Ich brauch' eine kurze Ablenkung! S.3

Ich brauch' Bewegung! S.4

Bei der Aufgabe versteh' ich ja gar nichts!!! S.5

Ich will spielen!!! S.6

Entspannt bewegen mit Spaß!!! S.9

Irgendwie macht mich die ganze Situation gerade nervös!

- **Die einfachste Übung geht so:** 

Lass dich gemütlich in deinen Stuhl fallen oder leg dich auf das Bett oder den Boden. Schließe die Augen und beobachte erstmal nur deinen **Atem** (Wenn es dir angenehm ist, kannst du dazu die Hände auf den Bauch legen).


Nimm dir dann vor, tiefer zu atmen. Atme immer länger aus als ein! Atme in den Bauch, so dass sich der Bauch beim Ausatmen nach innen Richtung Bauchnabel einzieht und beim Einatmen sich nach außen ausdehnt. Zähle z.B. auf sechs beim Ausatmen und auf vier beim Einatmen, oder 8 beim Aus- und 6 beim Einatmen. Der Atem vertieft sich und wird ruhiger und du beruhigst dich dabei auch.

Das Einzige, worauf du achten musst, ist immer locker beim Atmen zu bleiben und nicht z.B. so extrem auszuatmen, dass du dich dabei verkrampfst. Falls du sehr angespannt/ nervös bist, kann es sein, dass diese Übung zu ruhig für dich ist. In diesem Fall empfehlen wir die Übung **Bewegung hilft gegen Nervosität**.

- **Entspannung und Konzentration mit Ton** 


Leg dich wie oben hin oder stehe bei der folgenden Übung. Vertiefe so wie oben zunächst deinen Atem, indem du spürst, wie sich der Bauch beim Ausatmen nach innen Richtung Bauchnabel einzieht und sich beim Einatmen nach außen dehnt.

Atme immer länger aus als ein! Nach ein paar Atemzügen gibst du beim Ausatmen einen Ton von dir: ein gleichmäßiges „ffff...“, so lange der Atem reicht oder „ssss....“, „schschsch....“; auch „mmmm....“ oder ein stimmhaftes „s“ bieten sich an. Du kannst auch nacheinander verschiedene dieser Laute ausprobieren. Der Ton hat nicht nur zusätzliche beruhigende Wirkung, weil er dich von innen her wärmt, sondern er trainiert auch deine Stimmbänder.

 *Das ist eine Taktik, die du später auch in der Schule nutzen kannst, bevor du laut vor der Klasse sprechen musst, z.B. bei einer GFS. Ebenfalls zum Training der Stimme vor einer GFS oder gegen angespannte Stimmungen bietet sich das Summen einer Melodie an. Das tut nicht nur der Stimme gut, sondern auch der Stimmung. Für die gute Laune ist Singen besonders gut (Das ist wissenschaftlich bewiesen!). Und sag jetzt nicht: „Ich kann gar nicht singen!“ Das ist für die gute Auswirkung völlig egal, du singst ja schließlich nicht vor einem Publikum. Das darf ganz schräg klingen und tut dir trotzdem gut!*

- **Bewegung hilft gegen Nervosität** 

Geh ruhig ein paar Mal durch dein Zimmer oder die Wohnung, am besten mit großen, stark auftretenden Schritten – fast so, als ob du ein großer Bär wärst. Du kannst auch ab und zu wie ein Bär brüllen. Danach fühlst dich auch fast so stark wie ein Bär und hast deine Nervosität von dir weggetreten.

- Gegen eine leichte Anspannung reicht es manchmal schon aus, **im Sitzen eine andere Position** einzunehmen . Stelle beide Füße fest auf den Boden und richte im Sitzen deine Wirbelsäule auf (aber nicht verkrampft!). Stell' dir vor, ein unsichtbarer Faden

würde dich mit dem Himmel verbinden und dich aufrichten, gleichzeitig bist du über deine Fußsohlen fest mit dem Boden verbunden. Nichts kann dich umwerfen, du bist stark!!

Ich brauch' eine kurze Ablenkung!

Wenn du am Homeschooling sitzt und einen kleinen Durchhänger in der Konzentration hast, aber merkst, dass du nach einer kleinen Pause weiterarbeiten willst, kannst du dich auch an deinem Arbeitsplatz direkt kurz ablenken.☺

• Den Mund entdecken

Lass' dich genüsslich in deinen Stuhl fallen (oder leg dich kurz hin). Streiche an deinem Gaumen sanft mit deiner Zunge entlang. Taste deinen Gaumen an allen Stellen ab. Wie fühlt er sich an? Hättest du gedacht, dass er sich so anfühlt?

Spüre weiter in die Innenseite der Wangen, streiche auch an ihr mit deiner Zunge entlang. Lockere dann deinen Kiefer, denn der verkrampft sich beim Arbeiten auch sehr gerne, ohne dass wir es merken! Öffne ein paar Mal den Mund, du kannst auch ein paar Mal vorsichtig den Unterkiefer nach rechts und links schieben, so dass du aussiehst wie eine Kuh beim Kauen.

Nun lässt du deinen Mund ganz leicht geöffnet, wenn du willst, schließe die Augen dabei. Streiche und massiere deinen Kiefer und die Wangen von außen mit den Händen und stell dir dabei vor, wie sich die Kiefermuskulatur immer weiter entspannt. Dabei kannst du auch gerne ein genussvolles „Mmmmm...!“ von dir geben.

• Kiefer noch weiter lockern

Wenn du den Kiefer und damit auch dich noch weiter entspannen willst, öffne jetzt wieder die Augen. Stelle dir vor, du würdest diesen Raum sowie alles, was darin steht, zum ersten Mal sehen. Lass' deinen Blick durch den Raum schweifen und immer, wenn du eine Sache genauer ansiehst, gibst du ein überraschtes „Aah!“ von dir und lässt dabei den Mund ganz weit aufgehen.

Nachdem du mehrere „Aahs!“ von dir gegeben hast, streckst und räkelst du dich, gähne dabei, wenn ein Gähnreflex aufkommt, und das gerne laut! Damit hattest du eine kleine Pause mit Entspannung und Lockerung und kannst noch einmal an deine Aufgaben gehen.

Ich brauch' Bewegung!

Vielleicht willst du so wie vorher deine Lernarbeit nicht lange unterbrechen, aber dennoch eine kurze Pause machen, und dir ist auch nach Bewegung. Es kann ja auch sein, dass du mit einer Aufgabe nicht so ganz zurechtkommst und dich über sie ärgerst.

• **Bewegung und Training der Kiefermuskulatur** 😊

Gehe am besten mit festen Schritten (wie im Abschnitt oben **Bewegung hilft gegen Nervosität**) durch dein Zimmer oder die ganze Wohnung. Du kannst deine Bewegung mit der folgenden Lautfolge unterstützen: p-t-k / b-d-g (immer wieder). Wenn du dich heute schon über eine der Aufgaben geärgert hast, kannst du dir zudem vorstellen, du würdest diese Aufgabe mit diesen Lauten beschimpfen, also gibst du „p- t-k/ b-d-g“ in der verärgerten Stimmung wieder.

Oder du schaust auf die Aufgabe herab und machst sie dadurch kleiner: hierzu gehst du eher gelassen-langsam durch den Raum oder die Wohnung. Dabei denkst du „Die kann mich doch mal, diese nervige Aufgabe!“ und sagst bei diesem Gedanken immer wieder: f-s-sch! Oder wenn du lieber ein richtiges Wort hast, beschimpfst du deine Aufgabe mit einem Wort.

• **Lachen und Abstand zum Stress** 🌿

Vielleicht hast du irgendwann Lust stehen zu bleiben und die Aufgabe auszulachen, die dir nicht gefällt. Stell dir vor, die Aufgabe würde wie eine Person vor dir stehen und du lachst sie aus, ausführlich und herzlich. Vielleicht vergisst du beim Lachen sogar, dass du die Aufgabe auslachst und musst einfach nur noch weiterlachen, weil du am Lachen bist. Unser Gehirn reagiert nämlich auf Lächeln und Lachen und schaltet automatisch in eine bessere Stimmung, wenn wir lächeln oder lachen.

Lache ruhig so herzlich und ausführlich wie möglich. Falls deine Eltern oder Geschwister irritiert ins Zimmer schauen, erklärst du ihnen einfach lachend, dass du nur den Rat eines Lehrers befolgst!☺

• **Bewegung mit majestätischer Körperspannung** 🧑

Eine andere Übung, wenn du dich bewegen willst und dich über eine Aufgabe geärgert hast, ist sich wie ein*e König*in zu bewegen.

Stell dich so aufrecht hin wie möglich - aber ohne dich zu verkrampfen. Lege ein Buch auf deinen Kopf und gehe durch den Raum, möglichst ohne dass das Buch herunterfällt. Natürlich kannst du es dafür ab und zu festhalten.

Dein Gang wirkt jetzt automatisch ganz majestätisch und du kannst dir vorstellen, dass deine Aufgaben wie deine Untertanen ganz klein neben dir stehen, während du stark und selbstbewusst an ihnen vorbeigehst. Wenn du willst, kannst du in Gedanken noch zu deinen „Untertanen“ sagen: „Euch krieg' ich auch noch hin!!“

Bei der Aufgabe versteh' ich ja gar nichts!!!

Vielleicht kommt es schlimmer als vorher, und du ärgerst dich nicht nur über eine Aufgabe, sondern du verstehst sie überhaupt nicht. Es kann dir niemand versprechen, dass du sie nach den folgenden Übungen verstehst, vielleicht hilft dir aber der Abstand durch diese Übungen, oder wenigstens bist du deinen Ärger losgeworden und dir ist eingefallen, wen du anrufen oder anschreiben kannst, um dir weiterhelfen zu lassen.


• **Lautes Sprechen**


Lies die Aufgabe mehrmals laut. Hier kannst du auch schon mit dem Tonfall spielen und den Text z.B. besonders hoch, besonders tief, leise, laut, mit einem ausländischen Akzent,... sprechen. Wahrscheinlich hilft es dir in einer solchen Stimmung auch dich zu bewegen. Such dir einen Satz der Aufgabe aus, den du dir auswendig merken kannst und sprich ihn beim Gehen in den verschiedenen Tonfällen (z.B. hoch- tief, leise... siehe oben) immer wieder vor dich hin. Vielleicht reicht dir das als kleine Auflockerung und du willst es gleich nochmal probieren, ob du jetzt die Aufgabe verstehst.


• **In verschiedenen Stimmungen sprechen (oder sogar eine kleine Szene spielen)**


Oder du brauchst noch mehr Abwechslung. Dazu kannst du den Satz von vorhin nehmen oder du entscheidest, ganz frei das zu sagen, was dir gerade zu deiner Stimmung und der Aufgabe, die du nicht verstehst, einfällt. Wenn du Lust hast, kannst du sogar eine kleine Szene dabei erfinden und spielen. Stell dir dazu als Grundlage vor, was du der schwierigen Aufgabe (oder dem/der Lehrer*in, der/die sie gestellt hat) jetzt gerne sagen würdest.

Sage/ spiele diesen freien Text (oder den Satz von vorhin) mehrmals in verschiedenen Stimmungen, möglichst in der folgenden Reihenfolge. Wie gesagt, vielleicht entsteht sogar eine kleine Szene dabei:

1. Melancholisch  – Du bist traurig, nicht verzweifelt und tieftraurig, aber einfach traurig, gehst ganz langsam umher und alles, was du siehst, macht dich noch trauriger und in dieser Stimmung sprichst du deinen Satz/ Text.

2. Cholerisch  – Du wirst jetzt super-ärgerlich: Alles was du siehst oder dir im Weg steht, stört dich und macht dich wütend, und deine Schulaufgabe natürlich ganz besonders und wenn du so richtig in diese Stimmung gefunden hast, sprichst (oder schreist) du alles, was du gerne sagen willst.

3. Phlegmatisch  – Im nächsten Schritt wirst du wieder ganz ruhig, bewegst dich ganz wenig und langsam oder auch gar nicht. Allerdings lässt du die schlechte Stimmung jetzt los. Du bist nicht mehr schlecht gelaunt, sondern dir ist deine Aufgabe jetzt völlig egal. Ganz träge lässt du dich irgendwo nieder, genießt diese Trägheit und erklärst deiner Aufgabe in dieser Stimmung, wie egal sie dir ist!

4. Sanguinisch  – Jetzt kommt wieder Bewegung in dich – und was für eine! Du hast das Gefühl, in dir brodeln eine Super-Energie wie bei einem Vulkanausbruch hoch. Du siehst alles

Mögliche, was du gerne alles gleichzeitig erledigen würdest. Ab und zu denkst du auch an die Aufgabe, mit der du nicht weiterkommst und sagst dir dabei: „Na, die krieg‘ ich natürlich auch noch hin. Wär‘ doch gelacht!!!“

Irgendwann lässt du die übertriebene Energie los, nimmst aber einen kräftigen Schwung davon mit und setzt dich wieder an deine Aufgabe. Vielleicht hast du mit dieser neuen Energie einen neuen Einfall bekommen oder du hast Lust, jetzt jemanden anzurufen und dir helfen zu lassen.

- **Veränderung von Stimmungen wahrnehmen** 😞 😐 😊

Veränderung von Stimmungen kannst du auch mit verschiedenen Körperhaltungen austesten. Im Grunde ist das wie die vorige Übung, nur kannst du eben auch noch kleiner beginnen und noch unterschiedlichere Haltungen und Stimmungen einnehmen. Du kannst ganz klein beginnen, so als wolltest du dich ganz verkriechen und verstecken. Nach und nach wirst du größer und richtest dich auf. Dabei wirst du immer selbstsicherer und mutiger, machst auch größere und sicherere Schritte. Wenn du magst, kannst du auch die Stimme dazu nehmen und setzt dich dann mit der neuen Selbstsicherheit an den Tisch zum Arbeiten.

Und sprich bewusst nochmals deine Aufgabe oder anderes in verschiedenen Stimmungen. Du kannst noch mehr Stimmungen als oben genannt ausprobieren. Das geht von schüchtern über wütend bis zu erotisch. Du wirst sehen, die Aufgabe wirkt gar nicht mehr so schlimm, wenn du sie mal auf so ganz unterschiedliche Arten gesprochen und gehört hast.

Ich will spielen!!!

- **Spielerisches Lesen** 🗨️

Vielleicht willst du nun noch ein bisschen spielerischer weitermachen. Nimm deine Aufgabe zur Hand oder schlage eine Seite in einem Buch auf (du kannst z.B. das Mathebuch hierfür hernehmen oder das Vokabelverzeichnis eines deiner Sprachenbücher). Lies es dir oder einer anderen Person vor. Lies es dabei auf verschiedene Arten, z.B. wie ein Märchen, ein Krimi, ein Testament, einen Liebesbrief oder -roman, ... Vielleicht magst du hierzu jemanden anrufen und ihr lest euch gegenseitig eure Physikformeln, neuen Vokabeln, Matherechnungen o.a. gegenseitig vor. Ihr werdet sehen, wie lustig die Aufgaben, die ihr vielleicht sonst eher als lästig empfindet oder die euch stressen, dann klingen.

Wenn du magst, kannst du das auch gern mit einem Telefonbuch machen oder einem Beipackzettel eines Medikaments oder einem Kochrezept o.a. Oder einfach nur Zahlen oder Rechnungen, Kassenbelege o.a. auf diese Art vorzulesen, kann die Stimmung schnell aufheitern. Liest man es anderen vor, die einem eventuell auch noch zwischendurch Änderungen mitteilen, auf welche Art man es dann vorlesen soll, habt ihr sicherlich viel Spaß miteinander.

• Geschichten erzählen mit Fun 

Bestimmt müsst ihr derzeit viel lesen und schreiben. Wie wär's, mal just for fun mit Sprache zu spielen!?!

Ihr könnt „Alphabetgeschichten“ erzählen: Man erzählt gemeinsam eine Geschichte, indem jeder nacheinander einen Satz sagt. Wenn man zu mehreren zusammen ist, entweder zu Hause oder via Skype o.ä. (wenn euch eure Eltern das erlauben) oder ihr erzählt das einfach euch selbst – mündlich oder schriftlich, falls ihr Lust zum Schreiben habt. Dies funktioniert wie folgt: Jeder Satz beginnt mit dem nächsten Buchstaben des Alphabets. (Bsp. **A**n jenem Abend kam mein Nachbar spät nach Hause. **B**ei ihm brannte anschließend kein Licht im Haus. **C**ooler, klimaschonender Typ, dachte ich mir. **D**och dann....)

Ebenso macht es Spaß, sich Geschichten auszudenken, in denen immer eine Zeit lang nur einer der fünf Vokale vorkommt bzw. der gleiche Diphthong (au, ei ...).

Erzählt euch wieder gegenseitig oder gemeinsam per Telefon eine Geschichte über Anna, Elke, Iris, Otto, Ulf, Paul und Hein oder ihr schreibt solch eine Geschichte entweder gemeinsam in einem Chat oder ihr schreibt es einfach nur für euch oder ihr schickt es euch gegenseitig zu. Dabei darf in jedem Satz, in dem es um eine der Personen geht, nur deren Vokal oder Diphthong in Einsatz kommen.

Bsp. Ulf summt rum. Otto hockt noch.....

Versucht möglichst längere Sätze zu bilden. Habt viel Spaß bei diesem Sprachspiel! 😊


• Kauderwelsch gegen gestresste Nerven 

Auch wenn euch mal wieder irgendwelche Aufgaben völlig fremdländisch vorkommen und ihr nur Bahnhof versteht, dann sprecht doch selbst mal „Bahnhöfisch“ 😊, also unverständlich. Ihr kennt sicherlich das Lied „Drei Chinesen mit dem Kontrabass...“, das man schon als jüngere Kinder so gesungen hat, dass man in einer Strophe jeweils alle darin vorkommenden Vokale nur mit einem gleichen Vokal gesungen hat. Bsp.: „Dri Chinisin mit dim Kintribiss...“. Vielleicht habt ihr Lust dieses Lied mal wieder auf diese Art vor euch hinzusingen oder zu sprechen. Ihr werdet dabei sicherlich auch merken, wie unterschiedlich man den Mund und das Gesicht dabei verzieht, je nachdem, mit welchem Vokal man es singt (oder spricht, wenn euch das lieber ist). Auch mal ein gutes Muskeltraining für zwischendurch für Kiefer und Gesicht, aber – uff, wie gut, dass wir mehrere Vokale und Diphthonge in unseren Sprachen haben. Das würde ja auf die Dauer ganz schön anstrengend werden und zu Verspannungen führen. Wer mag, kann deshalb vor und /oder nach diesem Spiel nochmals die Kieferlockerungsübungen machen.

Ihr könnt euch auch auf diese Art eure Aufgaben vorlesen, die ihr nicht gleich versteht. Das klingt bestimmt gleich viel lustiger, z.B. Wuvul mucht zwuhundurt Bununun munus druund-druußug? Oder ihr sprecht einfach zwischendurch mal überhaupt in solch einer Sprache mit euch selbst oder einer anderen Person.

Übrigens: Manchmal tut es einfach gut, ein bisschen Kauderwelsch zu sprechen. Sprecht doch einfach mal zwischendurch in einer erfundenen Sprache, ohne vorher darüber nachzudenken. Versucht dabei aber, den Inhalt eurer Aussage durch viele Emotionen zu betonen, die ihr stimmlich und mit Gestik/Körpereinsatz und Mimik /Gesichtsausdruck darstellt. Dies könnt ihr

wieder einfach nur für euch machen oder anderen damit einen Moment des Lachens und somit Entspannens vom Lernstoff gönnen!

Vielleicht wollt ihr nach dem ganzen Stimmlich-Sprachlichen nochmals euren Sprechapparat lockern: 

Ihr könnt wie ein Pferd schnauben, dabei die Lippen ganz locker bewegen, und anschließend nochmals eine Runde Pferderennbahn spielen; das geht so:

Ihr sprecht wieder die Konsonanten p – t - k nacheinander. Betont ihr „p“ mehr als „t“ und „k“, klingt das, als würde ein Pferd im Schritt gehen, betont ihr nur „t“ besonders, klingt es so, als würde es traben, betont ihr nur „k“, klingt es wie der Galopp eines Pferdes. So könnt ihr mit der Betonung von „p“ beginnen und euch vorstellen, wie das Pferd langsam losgeht, dann betont ihr „t“ und seht das Pferd innerlich schon traben und anschließend betont ihr „k“ und beobachtet es innerlich bei seinem Galopp. Wenn ihr wollt, wechselt ihr dabei von leise zu laut sprechen und schaut dabei dem im Kreis rennenden Pferd nach, immer wenn es näher bei euch ist, sprecht ihr lauter, immer wenn es sich von euch entfernt, sprecht ihr leiser. Ihr könnt auch die Augen schließen und es nur wahrnehmen, wie es klingt.

Nach dieser Übung am besten nochmals wie ein Pferd schnauben, dann euch recken, strecken und kräftig und richtig laut gähnen. Das entspannt – nicht nur den Kieferbereich, sondern euch auch insgesamt.

• **Alltägliches als Sportreporter*in kommentieren** 

Euch ist es langweilig zu Hause? Na, dann betätigt euch doch als Sportreporter*in.

Kommentiert wie echte Sportreporter, was ihr von eurem Fenster aus draußen beobachtet, sei es ein Auto, das an der Ampel anhält und dann wieder losfährt oder ein Vogel, der auf einen Baum fliegt ... Ihr könnt auch sozusagen eure eigenen Tätigkeiten kommentieren, wie ihr die Schulsachen aus der Tasche holt, den Bleistift spitzt, das Buch öffnet.... So wird gleich alles spannender.

Natürlich könnt ihr ebenso die Tätigkeiten eurer Familie auch wie ein Sportreporter kommentieren – im Fernsehen hat man in den ersten Wochen der Corona-Krise so etwas auch teilweise von den derzeit arbeitslosen Sportreportern in Fernsehnachrichten gesehen. Sie kommentieren teilweise zurzeit das Alltagsleben zu Hause oder was sie vom Fenster aus auf der Straße beobachten. Das ist wirklich sehr lustig! Aber Achtung: Macht dies mit und vor anderen zu Hause nur, wenn es für die anderen okay ist und sie nicht gerade in einer genervten Stimmung sind. Es soll ja Spaß machen und nicht zu zusätzlichem Stress führen, was wir euch hier an Ideen anbieten.

Entspannt bewegen mit Spaß!!!

• **Degenfechten für die Haltung und Konzentration**

Wo wir gerade beim Sport sind: Vielleicht wollt ihr euch wie ein Degenfechter durch den Raum bewegen. Achtet hierbei darauf, dass ihr etwas im Knie gebeugt seid, dass der Oberkörper aufgerichtet ist und ihr die Arme in kontrollierten Stellungen haltet und kontrolliert bewegt, so wie ihr euch bewusst, mit locker gebeugten Knien vor- und zurückbewegt. Dies fördert die Konzentration und Haltung und kann euch wieder ruhiger machen, wenn ihr euch kontrolliert und ruhig dabei bewegt.

• **Zauber die Lösung auf's Blatt!**

Vielleicht willst du auch lieber wie ein Zauberer mit seinem Zauberstab etwas herzaubern. Stelle dir einen sehr erfahrenen Zauberer vor. Stehe also ganz aufrecht und selbstsicher da, bewege die Arme zugleich locker (also unverkrampft), aber auch kraftvoll, um etwas herzuzaubern. Wenn du magst, sprich noch einen tollen Spruch dazu aus – möge er sich reimen oder auch nicht! Bestimmt zauberst du danach viel schneller die Lösungen zu den Aufgaben auf das Blatt, wenn du ihnen als selbstbewusster Zauberer begegnest! 😊 Und gleichzeitig hast du schon wieder etwas für einen sicheren Stand und eine gute Haltung getan.

Um euch dann noch etwas mehr zu lockern, macht es Sinn, wieder ein bisschen tierisch zu werden: Katze und Kuh solltet ihr mehrfach täglich im Wechsel machen, aber mindestens ein Mal am Tag sollte dies am besten zur täglichen Routine werden wie das Zähneputzen. Vor allem euer Rücken wird euch das bei dem vielen Sitzen zurzeit auf alle Fälle danken! Das geht so:

• **Katze – Kuh**

Geht auf den Boden in den Vierfüßlerstand und macht im Wechsel die Haltung einer Katze (hoher Katzenbuckel und Kopf blickt nach unten) und einer Kuh (Rücken sinkt Richtung Boden und Kopf blickt nach oben – Achtung: Kopf nur so weit nach oben nehmen, wie es euch angenehm ist)



„Kleine Katze“ und „kleine Kuh“ könnt ihr außerdem problemlos auch auf dem Stuhl (auch mal in der Schule nebenbei) machen: Rücken nach hinten wölben, dann wieder nach vorn (sozusagen Bauch 'rausstrecken).

Wer mag, kann auch mal versuchen in seinem Zimmer als Katze und dann mal als Kuh auf allen Vieren zu gehen. Das fühlt sich echt ganz unterschiedlich an.

Und just for fun: Danach vielleicht noch ein bisschen als Affe durch das Zimmer hüpfen und auch Affenlaute von euch geben, euch dabei wie ein Affe sachte auf die Brust (oberhalb der Brust in der Mitte liegt ja auch die Thymusdrüse – sachte geklopft, regt sie eure Immunsystem an) klopfen und dann gelingt euch die nächste Schulaufgabe bestimmt schon wieder als cooler Affe wie von selbst!

• Selbstschutz! 

Selbstschutz ist ganz wichtig!! Also mach dir bewusst, dass nichts und niemand dich zu sehr belasten darf und damit das auch besser gelingt, tut es manchmal gut, sich selbst eine Schutzhülle um sich herum zu kreieren. Wenn du magst, mach' hierfür eine Musik an, die dir Freude bereitet und kraftvoll auf dich wirkt. Stelle dir vor, dass du eine Schutzhülle um dich herum hast und diese malst du nun gedanklich und deinen ganzen Körper hierfür nutzend, indem du diese Schutzhülle mit deinen verschiedenen Körperteilen anmalst (Arm, Schulter, Kopf, Bein....). Du kommst dabei in Bewegung und wirst dir deiner Schutzzone bewusst. Du kannst anschließend auch noch stärkende Worte in deiner Schutzhülle stehend darauf mit Händen oder auch anderen Körperteilen schreiben. Und wenn du magst, betrachte deine Schutzhülle auch von außen, schreibe ebenso, wenn es dir hilft, darauf, was du zu tun hast oder man von dir möchte und betrachte von außen, dass das außerhalb von dir und deiner persönlichen Schutzhülle ist und dir somit nichts antun kann, denn dann stellst du dich wieder in deine Schutzhülle hinein und wirst dir wieder bewusst, dass dies nur eine Aufgabe ist und du aber dein ganz eigenes Wesen bist und deinen eigenen Schutzraum hast, den du immer bei dir hast und darin unbeirrt von den Aufgaben bist.

• Komm' in Schwung  

Willst du mal wieder in Schwung kommen oder etwas schwungvoll und mit Energie lernen? Dann tanz' doch mal 'ne Runde! Leg eine Musik auf, die dir guttut (vielleicht wilde Balkan Brass-Musik oder irgendetwas, das dir Schwung gibt)! Und dann tanz einfach wild ab, wie es dir passt (nur bitte auf Nerven eventuell anwesender Mitbewohner*innen oder Nachbar*innen Rücksicht nehmen mit der Lautstärke der Musik 😊). Wenn du magst, tanze auch im Wechsel eher zackig, bewege dich also eher kantig und dann im Wechsel dazu eher weich und rund.

Falls du magst (und darfst), kannst du auch wieder per Videokonferenz o.ä. einen Tanzwettbewerb mit anderen machen. Dabei macht die erste Person eine Tanzbewegung und benennt sie (Bsp.: *Der Taucher* oder *Die Banane...*). Die nächste Person muss diese Bewegung exakt nachmachen und richtig benennen und ergänzt eine zweite. Die erste Person oder eine dritte (je nachdem, wie viele teilnehmen) muss die ersten beiden nachmachen und benennen und ergänzt wiederum eine neue. So geht es durchgehend weiter; wer einen Fehler macht, scheidet aus. Ergänzende Idee hierzu: Möglich ist dies natürlich auch in Fremdsprachen mit den Begriffen in der jeweiligen Sprache zu machen. Mit Bewegung und Spaß lernt es sich schließlich leichter! 😊

Bist du im Übrigen Fan oder eben kein Fan von den Fremdsprachen, die du lernst? Wie auch immer! Schau doch mal nach Musik und Videoclips in den von dir zu lernenden Sprachen und tanze auf die fremdsprachigen Lieder. So macht die Sprache, die man lernen soll, gleich viel mehr Spaß. Schau auch Videoclips an – vielleicht willst du diese ja nachtanzen. Und schnapp' dir hierzu auch mal nicht nur englische, sondern auch französische, italienische oder spanische Lieder.

- **Poetry Slam oder einfach mal was schreiben** 

Vielleicht hast du auch Lust Poetry Slam aus den Aufgaben oder den derzeitigen Gefühlen und Eindrücken zu machen oder ein Gedicht oder eine Geschichte dazu oder darüber zu schreiben. Dann mach' das! Egal, ob du damit berühmt wirst oder es nur ganz für dich selbst schreibst: Schreiben tut gut – man sagt ja auch „sich etwas von der Seele schreiben“, deshalb schreiben auch viele Menschen Tagebuch. Also schreib', wenn's dir danach ist – das tut auch mal zwischen verschiedenen Aufgaben gut oder vor einer Klassenarbeit: einfach aufschreiben, wie es einem gerade geht, was man empfindet und du wirst sehen, schon ist es mit dem Papier geteilt und geteiltes Leid ist ja halbes Leid!

- **Entspannung und Rückzug nicht vergessen!** 

Und wenn es dir zwischendurch oder nach den Schulaufgaben danach ist, dann mach' einfach eine Entspannung oder gib dich einer Traumreise hin, die dich an Orte führt, die dir guttun!

In diesem Sinne: Hab' eine gute Zeit!!!