



- Aufgabe** > Kurzentspannungsübungen durchführen
- Kompetenzen** > Die Schülerinnen und Schüler können Kurzentspannungsübungen anwenden.
> Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen natürlicher Entspannung und «Rauch-entspannung».
> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.4.a–d, ERG.5.6.d, WAH.4.1.c
- Ablauf** > Entspannungsübungen anleiten
> Erfahrungen und Befindlichkeit mitteilen lassen
> Zusammenhänge mit dem Rauchen herstellen
- Zeitbedarf** > 10 Minuten
- Übung 1** **Palmieren, Anleitung:** Zur Entspannung von Kopf und Augen. Lege die hohlen Handflächen vor die Augen, sodass völlige Dunkelheit entsteht. Schau mit geöffneten Augen 1 bis 2 Minuten ins Dunkle und atme dabei ruhig ein und aus. Schliesse nun die Augen, richte dich langsam auf, nimm die Hände weg. Öffne jetzt die Augen ganz bewusst. Lassen Sie beschreiben, welche Körpergefühle dabei entstanden.
- Übung 2** **Gähnen, Anleitung:** Zur Entspannung und gegen Stress. Öffne den Mund ganz weit, ziehe die Zunge nach hinten, bis das natürliche Gähnen einsetzt. Gib dich dem Gähnen hin, bis es den ganzen Körper erfasst. Strecke deine Arme und Beine von dir, spanne die Muskeln beim Einatmen an und entspanne sie beim Ausatmen wieder. Wiederhole dies einige Male, entspanne alle Muskeln und atme ruhig ein und aus. Lassen Sie beschreiben, welche Körpergefühle dabei entstanden.
- Kommentar** Dies sind 2 kurze Entspannungsübungen, die fast überall und zu jeder Zeit gemacht werden können. Übungen mit Muskelanspannung und -entspannung in Kombination mit ruhigem Ein- und Ausatmen wirken binnen Minutenfrist auf den Organismus. Der Zusammenhang mit dem Rauchen kann wie folgt hergestellt werden:
Das Nikotin erzeugt binnen 9 bis 15 Sek. nach dem Inhalieren eine Wirkung im Hirn, d. h. es ist äusserst effektiv und weist darum ein so hohes Suchtpotential auf. Viele Rauchende meinen, dass sie zur Entspannung rauchen. Dies ist ein Trugschluss, denn Nikotin wirkt eher anregend und pulserhöhend. Die Entspannung ergibt sich, weil meistens in lockerer Atmosphäre geraucht wird (in Pausen, nach dem Mittagessen, nach der Schule usw.).
Rauchende, die sich selbst beobachten, merken, dass sie regelmässig Nikotin brauchen, um Entzugssymptome (Nervosität, Erregung usw.) zu lindern. D. h. nach der Zigarette entspannt man sich künstlich, weil Nikotin zugeführt wird und so die lösende Wirkung schnell eintritt. Dies hat nichts mit einer wirklichen körperlichen Entspannung zu tun, sondern mit dem Verhindern von Entzugssymptomen.
- Hauptaussagen** > Wirkliche Beruhigung lässt sich nicht mit Nikotin erzeugen.
> Entspannungsübungen sind einfach und wirken schnell (auch gut vor Prüfungen und bei anderen Drucksituationen).

Die Grundlagen der Aufgabenstellung beziehen sich auf das Präventionsprogramm «cool and clean» (www.coolandclean.ch). Sie wurden auf Freelance angepasst.