

Lockerlassen-Information

von Katjana Schulze, Studentin an der
Julius-Maximilians-Universität Würzburg,
Lehramt für Sonderpädagogik

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen, liebe Eltern,

"Lockerlassen" ist ein Sing- und Bewegungslied für Kinder zwischen 5 und 9 Jahren. Es entstand im Rahmen der Zulassungsarbeit für das "Lehramt für Sonderpädagogik", zum Thema "Burnout-Prävention bei Kindern und Jugendlichen", an der Universität Würzburg.

Kinder und Jugendliche der heutigen Zeit werden vor große Herausforderungen in der Schule und ihren weiteren Lebenswelten gestellt. Das Leistungsprinzip setzt Heranwachsende unter Druck. Dies führt immer öfter zu kontinuierlicher Überforderung, was das Funktionsgleichgewicht von Person und Umwelt aus dem Lot bringt: Burnout oder andere Verhaltensstörungen sind die Folge.

Es gilt Heranwachsenden zu vermitteln, dass Belastung mit Entlastung ausgeglichen werden muss, die eigene Befindlichkeit Beachtung finden sollte und es völlig in Ordnung ist, nicht alles zu können. Da bereits Grundschulkinder über hohe Belastungen klagen, kann das Lied, z. B. als morgendliches Ritual für einen guten Start in den Tag, für Wohlfühl-Stimmung sorgen; Druck wird abgebaut. Singen setzt Glückshormone frei, Bewegung löst Verkrampfungen, Musik macht gute Laune. Der Text zielt darauf ab, den Körper von Verkrampfungen zu lösen, richtig zu atmen und den Kindern bewusst zu machen, dass sie nicht auf sich allein gestellt sind. Dadurch erfahren die Schülerinnen und Schüler einen kurzen Moment der Entspannung, des Loslassens. Sie werden in einer Welt voller Trubel und Herausforderungen geerdet. Der Tonumfang liegt im, nach Paul Nitsche, geeigneten Singumfang von Kindern zwischen drei und zehn Jahren.

Tipps zur Verwendung des Songs:

Der Text wird durch passende Bewegungen unterstützt. Diese sehen Sie im Video auf der CD-Rom und unter dem Internetlink: <http://www.katjana-schulze.de/medien/index.html> .

Text (mit Akkorden) und Musik (mit und ohne Leadstimme) befinden sich ebenso dort zum Download.

- Kehrvors: Die Hände auf die Brust legen, bei "lockerlassen" alles abschütteln.
1. Strophe: Schulter zu den Ohren hochziehen, dann Richtung Boden fallen lassen.
2. Strophe: Hände werden auf den Bauch gelegt, dann wird tief eingeatmet und danach auf ein "schhhhh" wieder ausgeatmet.
3. Strophe: Erst werden die Hände ausgeschüttelt, danach die Füße.
4. Strophe: Hände auf die Hüfte legen und große Kreisbewegungen machen, anschließend kleine.
5. Strophe: Die jeweiligen Nachbarn anschauen, ihnen zulächeln und winken.
6. Strophe: Zeigefinger vor den Mund halten ("Pssst"-Zeichen) und danach die Hände in die Luft strecken.
- Refrain: Klatschen und bewegen, z. B. einen Schritt nach links und nach rechts machen.

Die Strophen können beliebig erweitert werden, ebenso sind die Bewegungen flexibel. Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler kreativ werden, losgelöst von festen Vorgaben und ausgeübtem Druck. Solange die Struktur vorhanden bleibt, ist alles möglich.