

# Qigong im Klassenzimmer

Von Dietlind Zimmermann

Schule ist heutzutage ein Ort, der für viele, die sich dort aufhalten, ein Synonym für Stress und Frustration geworden ist. Eine Pflichtveranstaltung, der die wenigsten Schüler gern beiwohnen. Die Klasse eine Zwangsgemeinschaft, der manches Kind und mancher Lehrer gerne entfliehen würde. Schule ist ein Ort, an dem Qigong wirklich nützlich sein kann!

Qigong im Klassenzimmer bedeutet zunächst *Qigong mit Kindern*. Damit ist es in erster Linie eine Herausforderung an uns Unterrichtende, denn wir können nicht einfach das »durchziehen«, was wir in unseren Erwachsenenkursen anbieten – die Kinder würden schlicht aussteigen. Sie sind in einem sehr erfreulichen Sinne nicht brav: Wenn etwas nicht ihr lebendiges Interesse erweckt, wenden sie sich ab. Und so fordern Kinder uns zu zweierlei heraus, das für uns selbst sehr lehrreich ist:

- Aufmerksamkeit: Worum geht es in der Essenz des Qigong? Was wird von den Kindern jetzt, in dieser Situation gebraucht? Wie kann ich das in einer Qigong-Qualität erfahrbar machen?
- Offenheit: den Kindern in Achtsamkeit und Annahme begegnen und Qigong als Angebot gestalten, das sie in ihren Potenzialen sieht, würdigt und unterstützt.

## Die Zwangsjacke der Schülerrolle und die Offenheit des Qigong

Für das Thema Qigong im Klassenzimmer ist Offenheit, die Achtsamkeit für und Respekt vor den Kindern beinhaltet, besonders wichtig. Denn die Schule und der Klassenraum sind ein Setting, das in seinem Zwangscharakter (Schulpflicht) Kinder dazu verdonnert zu funktionieren: stillsitzen, zuhören, Daten abspeichern und wiedergeben. Schüler zu sein ist eine gesellschaftliche Rolle. Lernprozesse folgen an der durchschnitt-

Die innere Sonne  
Für: Dietlind  
von: Amelie



Wie erlebt ein Kind Versenkung in die eigene Mitte? Eine Neunjährige hat das Gefühl gemalt und es »die innere Sonne« genannt.

Fotos: Archiv D. Zimmermann

lichen öffentlichen Schule nicht den Interessen der Schüler, sondern dem Lehrplan. So verliert das Kind seine natürliche Freude am Lernen – die erste und später fortgesetzte Erfahrung von Entfremdung. Bei Kindern, die – aus was für Gründen auch immer – in diesem Schulsystem nicht erfolgreich sind und die nicht durch gute Noten belohnt werden für ihre Anpassung, baut sich ein großes Frustrationspotenzial auf – und eine Grundhaltung von innerem Widerstand. Diese Kinder aber sind die Sorgenkinder jeder Klasse. Häufig stören sie den Unterricht und den sozialen Frieden, sie kosten die Lehrer den

letzten Nerv. Erschreckend früh scheinen sie manchmal für jede erzieherische Maßnahme unempänglich zu sein. Mein erster und wichtigster Hinweis für Qigong im Klassenzimmer lautet deshalb: Sollten wir versuchen, Qigong als manipulatives Instrument einzusetzen, »um die Kinder zur Ruhe zu kriegen«, werden wir wenig Erfolg haben. Schlimmer noch: Wir vertun die weitaus größeren Möglichkeiten, die Qigong uns und den Kindern bietet. Die Chance auf die Rückgewinnung der Freude am Lernen! Die Chance, dass Kinder, die bisher hauptsächlich negativ aufgefallen sind, positive Erfahrungen machen, die so nachhaltig sind, dass sie über ein paar Projektstage oder -wochen hinaus wirken werden.

### **Den Trotz zurücklassen dürfen – die »Zauberkraft« von Ritualen**

Nennen wir ihn Alex, er ist neun Jahre alt. Eben, kurz vor dem Unterricht, habe ich ihn noch mit offenem Gesicht, lausbübischem Grinsen und sehr munter zwischen seinen Klassenkameraden herumsausen sehen. Es läutet, die Tür schließt sich – genauso wie sein Gesicht: Missmutig lässt er sich auf seinen Platz fallen und sackt sofort in sich zusammen. Die Miene verschlossen und gelangweilt. Als habe sich in ihm ein Schalter umgelegt, als sein Hintern seinen Stuhl berührte. Aus dem Kind wurde der Schüler. Er ist »bereit« für den Unterricht ...

Wie entlasse ich nun den Schüler aus der Zwangsjacke seiner Rolle? Aus der Rolle des Trotzes, der Verweigerung, des leisen oder lauten Widerstands? Dies ist die erste und wichtigste Aufgabe für mich als derjenigen, die mit ihm und seinen Klassenkameraden Qigong machen möchte.

Seine »Verwandlung« war die Folge eines Rituals. Unser Alltag ist voller Rituale. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, entfalten sie ihre Macht. Das, was Alex in einen Schüler verwandelt, ist jeden Morgen das Gleiche: Mit dem Läuten der Klingel, dem Schließen der Tür und dem Niedersetzen auf seinen Stuhl wirkt es. Am Ende dieser Kette von immer gleichen Aktionen

wurde aus dem munteren Kind der missmutige Schüler. Erst das erneute Klingeln und Aufspringen vom Platz wird ihn zurückverwandeln. Was also tun?

Um Alex und alle seine Klassenkameraden in Kinder zurückzuverwandeln, brauche ich ebenfalls ein starkes Ritual. Um den Klassenraum in einen Qigong-Raum zu verwandeln vielleicht auch. Um aus mir, die ich vorne in der Rolle der Lehrerin stehe, eine »andere erwachsene Frau« zu machen vielleicht auch. Wir brauchen feste Spielregeln, die uns erlauben, den Raum neu zu bewerten und die alten Rollen zu verlassen. Das Kind braucht Sicherheit, um sich aus seiner Rolle herauszubeben.

Die erste Sicherheit, die wir geben können, ist die offene Wertschätzung, mit der wir, wie man im Qigong sagt, »von Herz zu Herz« auf alle Schüler zugehen. Ein Ritual hilft uns dann allen beim Raum- und beim Rollenwechsel. Dies kann sein: Musik/Klang, das Verändern der Sitzordnung, ein Bewegungsritual, das ganz anders ist, als das, was sonst in der Klasse gemacht wird ... Sehr hilfreich ist tatsächlich ein Verändern der Sitzordnung – wenn möglich. Sitzen in einem Kreis ist deshalb gut, weil der Kreis die Auflösung der hierarchischen Ordnung (Ausrichtung auf die Lehrerin) zugunsten einer gleichwertigen Ordnung signalisiert. Dies wird intuitiv von den Kindern aufgenommen.

### **»Türöffner« für eine neues Erleben und Verhalten**

Direkt an das Eröffnungsritual anschließen sollte eine gemeinsame Übung, die einen ganz anderen Erlebnisraum öffnet – einen, der normalerweise im Klassenzimmer nicht zugänglich ist. Das ist nicht schwer für uns: Schon einfachste Spür-, Atem- und Selbstwahrnehmungsübungen machen das möglich. In diesem Rahmen sollten die Kinder ermuntert werden, von ihren Wahrnehmungen zu berichten. So können sie erleben: Hier kann ich nichts »Falsches« sagen. Ganz anders als im normalen Unterricht! Jede geäußerte Selbstwahrnehmung erhält von mir eine annehmende Rückmeldung. Ich höre

zu und bestätige. Ich lebe etwas vor, was sie wenig kennen und was im normalen Schulunterricht viel zu selten stattfindet, gerade auch von Seiten der Schüler selbst. Sobald sich der Klassenraum in einen Qigong-Raum verwandelt hat, gilt: aufmerksames, wertschätzendes Zuhören. Und ich bitte sie darum, es sich auch wechselseitig zukommen zu lassen.

Ritualisierung ist ein Schlüsselbegriff für das Qigong. Jeder Unterrichtende weiß das. Auch im Erwachsenenunterricht gibt es klar Regeln für das Einsteigen und Aussteigen aus dem »Qigong-Zustand«. Und wir alle wollen uns in Sicherheit wissen, wenn wir uns trauen, unsere Wahrnehmung nach innen zu richten.

Besonders stille Übungen und Übungen mit geschlossenen Augen brauchen deshalb im Klassenraum einen ganz klaren, rituellen Rahmen. Er muss verlässlich Sicherheit bieten – ein Schutzraum, in dem man sich was trauen kann. In der Klasse bedeutet das für die Schüler: Wenn ich die Augen zumache, wird mir mein Banknachbar nicht irgendeinen Streich spielen, die anderen werden mich nicht doof anlotzen und sich über mich lustig machen. Es wird mir nichts passieren.

Das Ritual schafft Aufmerksamkeit und es ermöglicht sie. Es bündigt das Chaos, das die Schüler gern selbst entfachen, und schützt sie zugleich auch davor. Diese Spielregeln verlässlich zu setzen ist unser Job. Nur wenn die Kinder darauf vertrauen können, dass wir ihn gut machen, werden sie sich auf solche Übungen einlassen.

## **Qigong – ein Ozean voller Fische. Werfen wir ein Netz aus**

Es gibt einige Begriffe, die für mich zentrale Aspekte des Qigong repräsentieren, die für unsere Kinder nützlich sind. Anhand dieser Begriffe kann man sich auf die Suche machen: Was mache ich im Klassenzimmer, wie mache ich es? Ich stelle sie mir wie Knoten in einem Netz vor. Mit diesem Netz kann ich aus dem unendlichen Ozean des Qigong das herausfischen, was hier und jetzt gebraucht wird.



Vertrauen haben dürfen, dass mir nichts geschieht, wenn ich die Augen schließe – das braucht ein Weilchen.

### **Klang und Stille**

Ein gutes Hilfsmittel für Stilleübungen, auch für die rituelle Begrenzung einer Aktion, ist die Klangschale. Wenn sie angenehm gestimmt ist, lauscht man ihrem Ton gern. Ihr Klang ist nicht alltäglich und er bildet Struktur: Der Ton erklingt wahrhaft schlagartig, dann schwingt er eine Weile, umfasst so einen Zeit-Raum, klingt aus und endet. Die Klangschale hilft wieder zu sensibilisieren für den Wechsel zwischen Ton und Stille, sie ist eine Einladung zum Lauschen.

### **Rhythmus**

Qigong ist Rückkehr zum natürlichen Rhythmus in Atem und Bewegung. Daher seine heilsame Wirkung. Das Schwingen zwischen Yin und Yang in allen seinen Aspekten. Aber auch bei der Gestaltung der Stunde, bei der Wahl der Übungen – bei allem sollten wir das Gesetz von Yin und Yang beachten, sollten ein gutes Gleichmaß finden. Rituale helfen uns, den Unterricht in dieser Weise zu strukturieren. Mit all dem unterstützen wir die Kinder dabei, in einen gesunden Rhythmus zwischen außen und innen, aktiv und passiv, laut und leise zurückzufinden.

### **Koordination/Fingerfertigkeit**

Es gibt im Qigong viele sogenannte Fingerspiele. Sie haben für die Klasse einen großen Vorteil: Sie lassen sich am Sitzplatz ausführen und haben ein breites Wirkungsspektrum (Hemisphärenkoordination, Ansprache aller Meridiane zu den Fingern). Ein besonderer Pluspunkt aus meiner Sicht: Gerade lernschwache Kinder und Kinder mit AD(H)S, die sonst oft negativ auffallen, zeigen sich hier nicht selten als echte Könner. Das stärkt nicht nur das angeschlagene Selbstvertrauen. Obendrein stabilisiert der Effekt des Hirnhälftenausgleichs der Übungen die Konzentrationsfähigkeit dieser Schüler.

### **Himmel und Erde**

Die Kinder sitzen normalerweise nicht, sie »hängen in den Seilen«. Da sie in der Schule aber den ganzen Tag sitzen müssen, ist ein Schwerpunkt meines Angebots im Klassenzimmer das aufgerichtete Sitzen (und Stehen). Dies geschieht im Qigong durch die Aufrichtung zwischen Himmel und Erde und wird mit Zuhilfenahme der üblichen Bilder geübt. Bevor ich damit beginne, werfe ich die Frage in den Raum »Was, denkt ihr, hält euch eigentlich aufrecht, wenn ihr sitzt?« In einem lebhaften Hin und Her von Frage und Antwort geht es mir darum, die Kinder zur Wahrnehmung ihrer Wirbelsäule zu leiten und zu deren Funktion.

Ich erkläre ihre Struktur wie einen Turm aus übereinanderstehenden Bauklötzchen – und schon wird klar, dass diese Säule nur Halt geben kann, wenn die Klötzchen im Lot übereinanderstehen. Gleichzeitig werden die Kinder, um mir zu folgen, in ihrer Bewusstseinsaktivität wechseln müssen: vom kognitiven zum spürenden Körperbewusstsein. Denn natürlich probieren wir Haltungen aus und spüren nach, wie sich das anfühlt. Auf das Spürbewusstsein und die aufrechte Haltung können wir später bei allen Übungen aufbauen.

### **Entschleunigung**

Aufgenötigte Bewegungslosigkeit erzeugt innere Unruhe – der Bewegungsdrang verschwindet ja nicht einfach. Und genau so entstehen die

Probleme mit den unruhigen, unkonzentrierten Kindern in der Klasse. Es wird also dringend ein Angebot gebraucht, das den Bewegungsdrang kanalisiert, ohne dass er sich ungehemmt Bahn bricht. Damit zwischen den Stuhl- und Tischreihen geübt werden kann, muss Bewegung achtsam und langsam geschehen. Entschleunigung hat hier also zwei nützliche Seiten: Sie macht Bewegungsübungen im beengten Klassenzimmer überhaupt möglich und sie übt zugleich ein regulierendes Feedback in den unruhigen Organismus aus.

Tipp aus der Praxis: Arbeiten Sie mit Hilfsmitteln! Die Kinder brauchen eine von außen gegebene Herausforderung, die einen Anreiz zu langsamer Bewegung stiftet. Lassen Sie sie zum Beispiel etwas auf dem Kopf balancieren. Hinweise zu Hilfsmitteln gebe ich später noch.

### **Berührung/Partnerschaftlichkeit**

Gerade im Klassenzimmer sind diese Punkte wichtig. Die Kinder sitzen relativ dicht aufeinander in manchen Räumen. Es wird also eine körperliche Nähe erzwungen, die von den Kindern nicht unbedingt gewollt ist. Auch dies erzeugt Störungen im sozialen Kontakt: Rückzug nach innen oder die Aversion gegen den Banknachbarn entladen sich in aggressiven verbalen, oft auch spontanen körperlichen Attacken. Insofern liegt vor der Berührung das Gespür für den eigenen Raum und den Raum des anderen – ein echtes Qigong-Thema. Wenn wir dies Gespür aktivieren, stärken wir bei den Kindern Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein und darauf aufbauend können wir soziale Kompetenzen fördern: achtsamer Umgang auch mit anderen – Partnerschaftlichkeit.

Partnerübungen funktionieren in einer Klasse wiederum nur unter der Voraussetzung, dass ich die Kinder nicht zu Nähe oder Berührung nötige, wo sie vielleicht mit dem Wunsch nach Abgrenzung beschäftigt sind. Partnerübungen brauchen ebenfalls Hilfsmittel: Eine Partnerübung mit regelmäßigem Partnerwechsel in einer Klasse durchzuführen, ist eine Herausforderung an unser diplomatisches Geschick, denn alle Kriegsschauplätze, alle Feindeslinien in

der Klassen»gemeinschaft« werden schlagartig sichtbar. Also: Hilfsmittel für Berührung/Kontakt gehören ins Diplomatengepäck von Qigong-Lehrenden in der Schule!

Ist Berührung möglich, wähle ich Übungen, die nur gelingen, wenn beide kooperieren, so dass erlebt wird, dass partnerschaftliches Verhalten zum Erfolg führt. Diese Übungen, von denen viele auch aus dem Taijiquan inspiriert sind (Spiegel- und Balanceübungen, Kontakt-Transportübungen), werden von den Kindern in der großen Mehrheit sehr geliebt.

### Nicht mit leeren Händen – Hilfsmittel

Manchmal helfen, wie beim Qigong üblich, Vorstellungsbilder, um die Kinder in ihrer Aufmerksamkeit zu leiten. Aber oft reicht dies nicht. Die Kinder brauchen etwas Handfestes! Wenn Sie regelmäßig mit Kindern in der Schule arbeiten, empfehle ich die Anschaffung eines Klassensatzes kleiner *Sandsäckchen*.



Bunte Körner- oder Sandsäckchen sind sehr gute farbige Fühlhilfen für Kinder beim Qigong.

Kleine Stoffkissen, ca. 7x7 cm groß, mit Sand oder Körnern gefüllt. Sie sind ein wunderbares Hilfsmittel für die aufgerichtete Haltung und die entschleunigte Bewegung, wenn wir sie auf dem Scheitelpunkt ablegen. Es gibt auch noch vielfältige andere Verwendungsmöglichkeiten.

Sollte das mit den Sandsäckchen zu aufwendig sein, tut es auch ein Klassensatz von Bierfilzen

aus Pappe: *Pappdeckelchen*. Sie lassen sich auch wunderbar als Kontakthilfen für Partnerübungen verwenden: Wenn zwei Schüler zum Beispiel für eine Führen-Folgen-Spiegelübung die Hände aneinanderlegen sollen, so wird nun je ein Pappdeckel zwischen die Handflächen gelegt mit der Aufforderung, nur so viel Druck zu geben, dass er gerade nicht herunterfällt während der Bewegungen.

Ein weiteres gutes Material sind *Jongliertücher*. Sie lassen sich ebenfalls zur Entschleunigung benutzen, sie unterstützen durchlässige, fließende Armbewegungen und schwingende Ganzkörperbewegungen.

Ein kostbares Utensil sind *Zimbeln oder Klangschalen*. Ihre besondere Klangqualität schafft für schwierige Übungen in der Stille einen rituellen Rahmen und zieht die Aufmerksamkeit der Kinder geradezu magisch auf sich. Da der Klang einen Zeit-Raum erschafft, können wir in unterschiedlicher Weise mit ihm arbeiten. Eine Übung der Stille kann zwischen den beiden Klängen liegen, sie bilden so die äußeren Grenzen. Oder aber Anfang und Ende des Tons bilden die Grenze ...

### Das Geschenk der Schwingung – Gemeinschaft im Schweigen

Ich möchte etwas ausführlicher eine Übung mit der Klangschale vorstellen, die selbst unruhigste und unharmonische Klassengemeinschaften zu einer aufmerksam lauschenden Gemeinschaft verbinden kann: »die klingende Krone«.

Ich setze einer Schülerin oder einem Schüler die Klangschale auf das Schädeldach (Baihui). Dafür muss das Kind alles aktivieren, was es über das aufgerichtete Sitzen gelernt hat, und da die Schale leicht rutscht, muss es ganz ruhig sitzen. Das ist für einige Kinder extrem schwer. Aber alle haben den brennenden Wunsch, dass es gelingt. Wenn ich die Klangschale auf dem Kopf vorsichtig – sonst rutscht sie herunter – anschlage, lauschen alle ganz aufmerksam, wie lange sie den Ton hören können. Wer ihn nicht mehr hört, hebt vorsichtig die Hand. Dem Schüler mit der Klangschale auf dem Scheitelpunkt





»Die klingende Krone« ist eine Übung, die den Einzelnen und die Klasse in lauschender Gemeinschaft verbindet und Kinder tief fasziniert.



Damit die Klangschale auf dem Scheitelpunkt angeschlagen werden kann, muss das Kind alle Prinzipien des entspannten, aufgerichteten Sitzens beachten.

rate ich, den Ton nicht nur zu hören, sondern auch zu fühlen und ermutige so zu einer vertieften Wahrnehmung. Ich wiederhole die Übung mehrere Male mit verschiedenen Kindern an unterschiedlichen Plätzen im Raum. Jedes Kind ist begierig, die Schale auf dem Kopf zu haben. Aber dennoch sind sie auch ganz mit der Rolle

des nur Lauschens ausgefüllt und bleiben alle bis zum Ende hoch konzentriert.

Warum fasziniert das so? Was wird geübt? Das Selbstwertgefühl des Kindes, das die klingende Krone trägt, wird immens gestärkt. Dies geschieht schon allein durch die aufgerichtete Körperhaltung, unterstützt durch die Aktivierung von Scheitelpunkt und Zentralkanal. Es ist, mit der Klangschale auf dem Kopf, der Mittelpunkt eines Geschehens: Es »leistet etwas Besonderes«, sichtbar für alle. Die ganze Klasse schweigt und ist zugleich in aufmerksamer Kommunikation. Sie zeigen durch leises Hand-aufzeigen, was sie wahrnehmen, und gerade, weil sie es leise tun, achten sie die anderen, die noch lauschen. Eigeninteresse und wechselseitige Rücksichtnahme sind in Balance – im Schweigen.

## Entspannungsevent oder nachhaltige Entwicklung?

Qigong im Klassenzimmer kann ein kurzer Event sein, nach dem Motto »Probieren wir's mal« – wenn man Glück hat, macht es allen Spaß. Wollen wir die Situation der gestressten Kinder und Lehrer nachhaltig verbessern, sollte das Projekt so angelegt sein, dass dies möglich wird. Meiner Erfahrung nach reichen zehn bis zwölf Unterrichtsstunden einmal wöchentlich durch einen erfahrenen Qigong-Unterrichtenden aus – sofern eine Lehrkraft ausgewählt, grundlegende Übungen regelmäßig in der Woche wiederholt und manche davon in passende Unterrichtsphasen einbaut.

Mit einer engagierten Lehrerin zusammen lässt sich viel erreichen. Deshalb möchte ich zum Abschluss eine solche zu Wort kommen lassen. Ich zitiere aus dem Resümee der Klassenlehrerin einer dritten Klasse einer Integrationsschule, mit der ich ein solches Projekt durchgeführt habe:

*»Grundsätzlich werden die Übungen immer selbstverständlicher durchgeführt, je öfter man sie einsetzt. Auch Übungen, die am Anfang nicht so viel Begeisterung hervorriefen, werden zunehmend beliebter. Wichtig ist die kontinuierliche*

*Anwendung, auch für die Pädagoginnen! Die 3a macht gerne die Schmetterlingsgeschichte, das Tischklavier (Fingerübungen). Zum Aufwachen schieben wir gerne die Berge zur Seite und polieren sie oder wir drücken die Wolken hoch und schauen, wo sie geblieben sind. Der Befreiungsruf ist sehr beliebt nach oder in einer anstrengenden Arbeitsphase. (...)*

*Wenn es mal hoch hergegangen ist, lassen wir den Atem durch den Körper wandern und versuchen ihn zu spüren. Danach kehrt bei den meisten Kindern eine entspannte Ruhe ein. Diese Übung machen wir auch gern, um unsere Konzentration vor einer Aufgabe zu bündeln. Vor dem Singen nehmen wir Dank des Fadens an unserem Kopf schnell eine gute Sitz- und Singposition ein. Der Kutschersitz (so haben wir ihn früher bezeichnet)*

*wird ergänzt durch den Hinweis, dass die Füße Wurzeln schlagen. Er ist ebenfalls für das Singen sinnvoll. Es bedarf mit der Zeit immer weniger Erklärungen, um den meisten Kindern zu einer entspannten Körperhaltung zu verhelfen (...)*

Qigong im Klassenzimmer ist machbar und sehr wirkungsvoll. Es braucht zwei Dinge: ein gutes Setting (Einbettung in den Schulalltag) und eine hohe Frustrationstoleranz für den Anfang – bis sich die Schüler immer sicherer aus ihrer Rollenfixierung gelöst haben und merken, dass bestimmte Widerstände nicht mehr gebraucht werden, bis sie Vertrauen gefasst haben, dass sie sich auf etwas einlassen, was ihnen Spaß machen wird und ihnen letztlich hilft, mit den Anforderungen, die Schule stellt, besser klar zu kommen.

---

**Dietlind Zimmermann,**

Lehrerin und Ausbilderin für Qigong und Taijiquan, arbeitet seit über zwölf Jahren in Hamburg mit Kindern, auch in nachhaltigen Schulprojekten. Für den Verband Turnen und Freizeit Hamburg hat sie das Curriculum für die Ausbildung »KursleiterIn Qigong mit Kindern« entwickelt. [www.tai-chi-lebenkunst.de](http://www.tai-chi-lebenkunst.de), [www.bewegte-philosophie.de](http://www.bewegte-philosophie.de)



**Weitere Anregung zum Thema:** auf [www.tai-chi-lebenkunst.de](http://www.tai-chi-lebenkunst.de), zum Beispiel unter dem Menüpunkt »Lese-Zeichen« – eine Dokumentation eines Schulprojektes, in der eine Vielzahl an Übungen und ihr Einsatz in einer Klasse beschrieben sind.