

# STRESS UND DER INDIVIDUELLE UMGANG DAMIT

„Der eine – der andere“

## Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Präventionsstunde zum Thema Stressbewältigung und Entspannung wollen wir uns sowohl mit aktivierenden und entspannenden Elementen des Sports als auch mit unserer Wahrnehmung und Bewertung von Stress auseinandersetzen. „Der eine“ reagiert so – „der andere“ anders: Wir wollen anhand einer Alltagsgeschichte (*in grau und kursiv gedruckt*) bewusst und dosiert mögliche stressauslösende Situationen selbst gestalten und nachempfinden. Ziel der Stunde soll sein, unser Repertoire an Bewältigungskompetenzen bezüglich Stresssituationen zu erweitern.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

#### ● Begrüßung und Bekanntgabe des Stundenthemas

„Wir fahren in die Großstadt, gehen auf den Marktplatz und in den Zoo.“

Eine alltägliche Geschichte zum Thema „Stress und der individuelle Umgang damit“

#### ● „Auf der Fahrt in die Großstadt.“

##### Verschiedene Gehformen

Die Teilnehmer/innen bilden Paare und „fahren“ kreuz und quer durch die Halle (= gehen in wechselnden Geschwindigkeiten):

- auf der schmalen Landstraße → langsam gehen
- in engen Serpentinien → in Schlangenlinien
- auf der Autobahn → freie Wege suchen und schnell gehen
- im Stau auf der Autobahn → im Zeitlupentempo
- vor der roten Ampel → auf der Stelle gehen
- in der Einbahnstraße → auf den Linien gehen
- auf dem Parkplatz → schnell gehen und „einparken“

#### ● „Auf dem Parkplatz nach der langen Autofahrt.“

##### Lockerungsgymnastik auf dem „Parkplatz“

#### ⊙ Kreisaufstellung

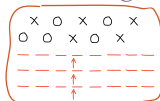
Recken, strecken und dehnen in alle Richtungen:

- mit den Händen zur Seite, nach vorne, nach oben und unten greifen
- Schultern heben und senken sowie kreisen
- Arme dosiert neben dem Körper vor und zurück sowie vor dem Körper schwingen lassen; dabei locker in den Knien mitfedern
- Lockerer Fußkick nach vorne und zur Seite
- .....

#### ● „In der Stadt am Samstagmorgen herrscht dichtes Gedränge.“

##### Durcheinander Gehen in der Halle

Begrenzter Raum, der erst weit und dann immer enger wird, bis sich alle TN kaum noch vom Ort bewegen können. Alle TN sollen hierbei immer in Bewegung sein.



##### Reflexion: Austausch über das individuelle Erleben von „Enge“ und „Weite“

#### ⊙ Gesprächskreis

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer/innen:** 12 -24

**Material:** aktivierende Musik (120-140 bpm), ruhige, instrumentale Musik, Markierungshütchen, ggf. Augenbinden, Soft- oder Gymnastikbälle, Tennisbälle

**Ort:** Sporthalle oder größerer Gymnastik-/Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

⊙ Interesse wecken, Einstimmung auf die Stunde

⊙ Allgemeine Aufwärmung mit Musik im Gehtempo: 120-140 bpm (Variation: langsam, schnell)

✔ Langsam beginnen!

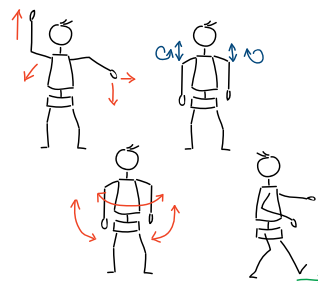
⊙ Spaß, Motivation

✔ Wer mag, mit Handfassung

✔ Gegenseitiges Anrempeln vermeiden

✔ Parkplatz mit Hütchen markieren

⊙ Kurzes, sanftes, aktives Dehnen und Lockerung der Muskulatur



⊙ Den Entgegenkommenden geschickt ausweichen und spüren, wie sich die Weite und Enge anfühlt

✔ Der Raum wird durch die Übungsleitung mehr und mehr eingeschränkt

⊙ Bewusstes Erleben, dass jeder TN eine individuelle Wahrnehmung besitzt

✔ Eindrücke ohne Wertung sammeln

PRÄVENTION

Stress-  
bewältigung  
und  
Entspannung

10.2006



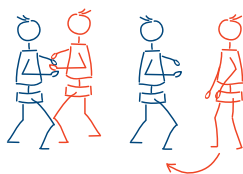
## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (40 – 50 Minuten)

- „Auf dem Marktplatz.“

#### „Der eine – der andere“

- ⊙ Die TN bilden Paare und entscheiden, wer „der eine“ und wer „der andere“ ist. Die Paare bewegen sich mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen auf einem festgelegtem Raum durcheinander:
  - „der eine“ will rempeln – „der andere“ auch
  - „der eine“ ist freundlich – „der andere“ auch
  - „der eine“ will rempeln – „der andere“ weicht aus
  - „der eine“ weicht aus – „der eine“ will rempeln



#### Reflexion: Austausch über das individuelle Erleben von Sich-frei-bewegen-können oder ständig auf Hindernisse zu treffen

- ⊙ Gesprächskreis

#### Transfer in den Alltag:

- Sammeln von ähnlichen Alltagssituationen
- Sammeln von konstruktiven Umgangsformen damit

- „Im Zoo – oder: „hier ist der Bär los.“

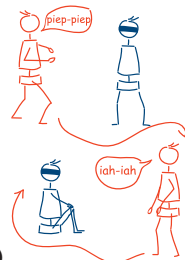
#### „Der eine“ ist ein Zootier – „der andere“ ist der Zoobesucher

Die eine Hälfte der Gruppe steht oder sitzt mit geschlossenen oder verbundenen Augen gleichmäßig verteilt in der Halle (= Zoobesucher). Die andere Hälfte bewegt sich frei durch den Raum und gibt Tierlaute von sich.

#### Reflexion: Austausch über das individuelle Wahrnehmen der verschiedenen Laute/Geräusche

- ⊙ Gesprächskreis  
Sammeln und Reflektieren der Eindrücke
  - der Tiergeräusche für die Zoobesucher
  - des Tierlaute-Nachahmens

#### Herstellen von einem möglichen Alltagstransfer



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- „Der Bär reibt seinen den Rücken.“

#### Partner-Rückenmassage

Beide Partner/innen stehen Rücken an Rücken, legen einen Gymnastik- oder Softball zwischen ihre Rücken, und drücken ihn mit ihren Rücken so, dass eine sanfte Massagewirkung entsteht.

- **Selbstmassage des Rückens mit einem Tennisball gegen die Wand**  
Einzelnen einen freien Platz an einer Wand suchen, den Tennisball zwischen Rücken und Wand positionieren und sich selber durch sanfte Bewegungen den Rücken massieren.

### AUSKLANG (10 Minuten)

- **Den Partner „beachten“**

- ⊙ Paarweise im Raum verteilen  
Ein/e TN steht ganz entspannt, während der/die Partner/in mit der Hand liegende Achten (= Unendlichkeitszeichen) über seinen/ihreren Rücken (oder auch ganzen Körper) malt, ohne ihn/sie jedoch dabei zu berühren.

#### Kurzes Abschlussgespräch in der Gesamtgruppe

- Rückmeldungen der TN zu der Stunde
- „Hausaufgabe“ bis zur nächsten Stunde: Menschen im eigenen Lebensbereich bewusst beachten.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Raumgröße je nach TN-Anzahl: jeder soll sich frei bewegen können.
- ⊙ Die TN erleben, wie es sich anfühlt, wenn jeder jeden behindert (rempelt oder den Weg versperrt) oder das Gegenteil, wenn alle aufeinander achten und sich gegenseitig ausweichen.
- ✔ Jeweils die Hälfte der Gruppe spielt unterschiedliche Rollen

- ⊙ Wie fühlt es sich an, wenn
  - jeder jeden rempelt,
  - jeder auf jeden achtet,
  - Remppler auf Ausweichende treffen?
- ⊙ Was kann das für unseren Alltag bedeuten? Wie wird im Alltag mit solchen Situationen umgegangen?

- ⊙ Sinnesschulung: hören und wahrnehmen von Lauten: laut – leise – angenehm – unangenehm – sanft – bedrohlich ...
- ✔ Tierlaute in unterschiedlicher Lautstärke imitieren.

- ✔ Den TN nicht direkt ins Ohr „brüllen“, sondern in den freien Raum.

- ✔ Nur wer möchte, kann die Augen schließen.
- ✔ Nach ca. 5 Minuten Rollenwechsel

- ⊙ Welche Laute werden als angenehm empfunden? Ab welcher Lautstärke werden Geräusche zu Lärm?

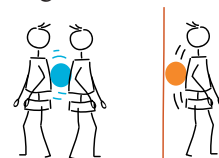
- ✔ Die TN erfahren auch hier wieder das unterschiedliche Empfinden.

- ⊙ Entspannen, Lösen von Spannungen

- ✔ Möglichst gleichgroße Partner

- ✔ Spüren

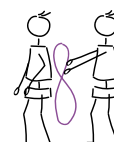
- wie sich der eigene Rücken wo anfühlt,
- wie fest ihr ihn massieren wollt,
- was euch gut tut.



- ⊙ Wahrnehmungsschulung, dem/der Partner/in Wertschätzung geben („beachten“)

- ✔ Entspannungsmusik

- ✔ Nach ca. 3 Minuten Rollenwechsel



Autorin:

Claudia Sophia Cappel