



Durchführung sportnaher Entspannungstechniken



Voraussetzung für den Einsatz von sportnahen Entspannungstechniken ist die Bereitschaft der Teilnehmer/-innen (TN) sich auf diese Inhalte einzulassen.

Mit sportnahen Entspannungstechniken sind überwiegend körperbezogene Entspannungsverfahren gemeint, die einfach

zu lernen sind, sich auch im Alltag umsetzen lassen und einen geringen zeitlichen Aufwand des Erlernens und der Durchführung benötigen. Im Sinne der Ganzheitlichkeit sind natürlich körperliche und psychische Entspannung nicht zu trennen, jedoch steht als Zugangsweg zur Entspannung der Körper im Mittelpunkt (z.B. im Gegensatz zum autogenen Training (Selbstinstruktionen in Gedanken)). Dabei ist zu beachten, dass Entspannung ein Lernprozess ist, der Zeit braucht.

Oberste Priorität hat das Prinzip der Freiwilligkeit:

Jede/r TN soll zu jedem Zeitpunkt selbst entscheiden können (wie bei sportpraktischen Übungen auch) – es tut mir gut, ich lasse mich darauf ein und mache weiter – oder – es tut mir nicht gut, ich steige aus.

Darüber hinaus sollten folgende Punkte bei dem Einsatz von Entspannungstechniken beachtet werden:

● **Entspannung erfordert die Überzeugung, sich entspannen zu können.**

Deshalb gilt:

- Wende nur Entspannungsverfahren an, mit denen du selber ausreichend Erfahrungen hast.
- Wende zum Einstieg Entspannungsmethoden ohne Körperkontakt an.
- Sei vorsichtig und behutsam mit Körperkontakt unter den TN (einschätzen, wie jeder einzelne TN damit umgeht), freiwillige Partner/wahl.
- Versuche den TN Methoden an die Hand zu geben, die auch im Alltag angewandt werden können (z.B. Progressive Muskelrelaxation).

● **Entspannung ist in verschiedenen Positionen möglich.**

Deshalb gilt:

- Lass die TN bequem stehen, sitzen oder liegen (evtl. mit Decken, Kissen o.ä.).
- Lass Schuhe und Brillen wenn möglich/gewünscht ablegen.
- Spreche langsam, atme ruhig.
- Mache es dir selbst bequem und entspannt.
- Lass die TN entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten.
- Lass die TN entscheiden, welche Position sie einnehmen wollen.



- **Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert.**

Deshalb gilt:

- Vermeide störende Geräusche und grelles Licht.
- Sorge für eine angenehme Raumtemperatur ohne Zugluft.
- Setze Musik passend ein (geeignete Musikauswahl und Lautstärke).

- **Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden.**

Deshalb gilt:

- Überlege dir vorher, wie du mit möglichen Zwischenfällen und Problemen deiner Entspannungsmethode umgehst.

- **Entspannung sollte immer durch eine Aktivierung und eine kurze Reflexion abgeschlossen werden.**

Deshalb gilt:

- Hole die TN nach der Entspannung so zurück, dass alle TN wieder wach sind (z.B. mit Dehnen/Räkeln/Strecken). Eine Entspannungseinheit sollte immer durch eine ausreichend lange Aktivierung abgeschlossen werden, wobei die TN selbst entscheiden, wie aktiviert sie die Einheit beenden möchten.
- Biete die Möglichkeit, zur Rückmeldung nach jeder Entspannung (Was war für den einzelnen gut? Was nicht? etc.).