



Durchführungshinweise für sportnahe 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.

Für den Erfolg von Entspannungstechniken ist immer 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 – 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:

- Nur Entspannungsverfahren anwenden, mit denen man als Übungsleitung (ÜL) selber ausreichend Erfahrungen hat.
- Zum Einstieg Entspannungsmethoden ohne Körperkontakt anwenden
- Bei Entspannungstechniken mit Körperkontakt ist die freiwillige Partner/-innen-Wahl wichtig.
- 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:

- Die TN sollen nach eigenem Wohlbefinden bequem stehen, sitzen oder liegen (evtl. mit Decken, Kissen o.ä.). Das heißt, die TN selber entscheiden lassen, welche Position sie einnehmen wollen.
- Am besten Schuhe und Brillen, wenn möglich/gewünscht, ablegen.
- Wenn die TN es wollen, können sie auch die Augen schließen.
- Auch als ÜL darf man es bequem und entspannt haben.
- Alle Anweisung mit langsamer Stimme und ruhigem Atem geben.

Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert.

Deshalb gilt:

- Für eine ruhige und angenehme Atmosphäre im Raum sorgen (störende Geräusche und grelles Licht vermeiden).
- Für eine angenehme Raumtemperatur ohne Zugluft sorgen (evtl. Decken nutzen).
- Eingesetzte Musik sollte angenehm und passend sein (geeignete Musikauswahl und Lautstärke).

Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden.

Deshalb gilt:

- Als ÜL sollte man sich vorher überlegen, wie man mit möglichen Zwischenfällen und Problemen während der Entspannung(Entspannungsmethode) umgeht.

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

Deshalb gilt:

- Die TN nach der Entspannung so zurückholen, 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.
- Nach jeder Entspannung sollte die Möglichkeit für eine Rückmeldung bestehen (Was war für den einzelnen gut? Was nicht? etc.)