



## Allgemeine Informationen zu Entspannung und Körperwahrnehmung

Hier findest Du ein paar allgemeine Informationen zum Thema Entspannung und Körperwahrnehmung. Neben einigen generellen Erklärungen, Anwendungsbereiche und Übungsformen werden ein paar weitere wissenswerte Fakten zu diesem Thema vorgestellt.

### **Spannung und Entspannung**

Entspannung kann immer nur in Verbindung mit Spannung auftreten. Aktiver Entspannung geht also stets eine bestimmte Tätigkeit oder eine stressige Situation voraus oder – anders herum – manche Situationen bedürfen eine Entspannungsphase im Vorfeld, damit die bevorstehende Spannungssituation entsprechend gut bewältigt werden kann (z.B. vor einem großen Wettkampf). Es ist dabei gleich, ob der empfundene Stress als positiv (z.B. Aufregung vor einem Wettkampf) oder negativ (z.B. Schule) wahrgenommen wird.

Der Anstrengungsgrad einer Tätigkeit oder der empfundene Stress ist bei jedem Menschen individuell. Wenn eine Person die Schule als Leichtigkeit empfindet, kann der andere es als große Belastung empfinden. Beim Sport können einige Teilnehmende schon nach einem guten Aufwärmprogramm oder einer ersten Halbzeit bei einem Sportspiel an ihre körperliche Belastungsgrenze stoßen, während andere noch ganz viel Energie in sich haben.

Genauso wie Belastung und Stress unterschiedlich stark wahrgenommen werden können, werden auch Entspannungsübungen verschieden wahrgenommen; einige brauchen sehr lange, um sich zu entspannen, andere können sich nur bei bestimmten Übungen entspannen und wieder andere finden sehr schnell zur Ruhe.

### **Kognitive und körperliche Entspannung**

Neben Spannung und Entspannung, muss bei Entspannung selbst auch noch einmal unterschieden werden. Entspannung dient, wie bereits eingangs erwähnt, als Ausgleich bzw. Gegenpol zur (An)Spannung. Das heißt, wenn jemand unter einer hohen körperlichen Belastung steht oder stand, ist zur Entspannung ein Ausgleich nötig, bei dem der Körper möglichst wenig bis gar nicht arbeiten muss (z.B. Massagen, Traumreisen, Reise durch den Körper, etc.). Wenn jedoch eine hohe kognitive bzw. geistige Belastung vorliegt (z.B. in der Schule), kann auch Sport selbst der Entspannung dienen. Sport kann dann zur Stressbewältigung und kognitiver Entspannung („den Kopf frei kriegen“) positiv genutzt werden.

Wenn Gruppenhelfer oder Übungsleiter also Formen der Entspannung suchen, müssen sie die folgenden zwei Kategorien unterscheiden:

- Entspannung durch Bewegung und Sport
- Entspannung nach Bewegung und Sport

### **Beispiele für Entspannung durch Bewegung und Sport**

- Bewegung im Wasser und im Freien (z.B. Aqua-Fitness, Schwimmen, Walking, Wandern, Jogging etc.)
- Spiele und Übungen mit Sprintelementen zum Abbau von überschüssigen Energien (z.B. Staffelläufe)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer (z.B. Zirkeltraining)
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen zur Entspannung (z.B. Entspannungsgymnastik)
- Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehn- und Mobilisationsübungen zur Entspannung

### **Beispiele für Entspannung nach Bewegung und Sport**

- Massagen (z.B. Tennisball-Massage, Entspannungskarussell, Wetter- oder Pizzamassage)
- Progressive Muskelentspannung (setzt eine gute Körperwahrnehmung voraus)
- Reise durch den Körper
- Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz)
- Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen
- Dehnen oder Stretching
- Elemente aus Yoga, Pilates, Tai Chi etc.



Vor allem für die letztgenannten Entspannungstechniken, nach einer sportlichen Einheit bzw. körperlichen Belastung, ist es wichtig, dass die Teilnehmer/-innen sich auf diese Inhalte auch einlassen können. Denn bei diesen Entspannungsübungen sind in der Regel körperliche und psychische Entspannung nicht voneinander zu trennen. Sich erfolgreich zu entspannen muss also von vielen Kindern und Jugendlichen erst gelernt werden. Das kann bei einigen Teilnehmenden eine gewisse Zeit und Geduld erfordern.

Grundsätzlich gilt das **Prinzip der Freiwilligkeit**. Da Entspannung ein sehr individueller Prozess ist, sollte jedes Kind immer selbst entscheiden können, ob es sich in dem Moment auf eine Entspannungsübung einlassen kann oder nicht bzw. den Zeitpunkt zu bestimmen die Übung zu beenden. Nichtsdestotrotz können Gruppenhelfer/-innen bei den Entspannungsübungen mit gutem Beispiel vorangehen und Teilnehmer/-innen hier und da ermutigen oder unterstützen sich auf die verschiedenen Übungen einzulassen. Sollten Teilnehmer/-innen Übungen frühzeitig beenden, sollte immer gewährleistet sein, dass die anderen Teilnehmer/-innen bei der Entspannung dadurch nicht gestört werden.

### **Körperwahrnehmung**

Eine gute Körperwahrnehmung ist in aller Regel eine ideale Voraussetzung für gelungenes Entspannen. Ganz allgemein wird unter Wahrnehmung das Aufnehmen und Verarbeiten von Reizen verstanden. Häufig werden mit Wahrnehmung allerdings nur die Sinne Sehen, Hören, Riechen, Tasten oder Schmecken verbunden. Diese betreffen jedoch nur die Außenwahrnehmung unserer Umwelt. Bei der Körperwahrnehmung wird die Aufmerksamkeit dagegen auf das Körperinnere gelenkt. Vielen Menschen ist häufig nicht bewusst, wie wichtig eine gute Körperwahrnehmung ist. Ist diese nicht ausreichend ausgebildet, werden nämlich selbst alltägliche und automatisierte Bewegungsabläufe, wie Laufen oder Fahrradfahren zur Herausforderung.

Im Gegensatz zur Außenwahrnehmung sind an einer funktionierenden Innen-/Körperwahrnehmung die folgenden Sinne beteiligt:

- Tiefensensibilität (Kontrolle der Haltung und Bewegung)
- Gleichgewichtssinn (Koordination der Stellung unseres Körpers im Raum)
- Muskelsinn (Steuerung der Funktionen von Gelenken, Sehnen und Muskeln)

Erst aus dem bewussten Erleben des eigenen Körpers mit allen Sinnen erwächst auch das Bewusstsein für den Körper. Je besser die Körperwahrnehmung ist, desto wohler fühlt man sich in seinem eigenen Körper, da einem Bewegungen leichter fallen, Abläufe des eigenen Körpers einem nicht als fremd erscheinen und das Gefühl von Leichtigkeit entsteht.

Daher erleichtert eine gute Körperwahrnehmung in der Regel auch das Entspannen, da man dafür idealerweise mit sich und seinem Körper in Einklang ist. Einige Entspannungstechniken, wie beispielsweise die Reise durch den Körper, progressive Muskelrelaxation oder zum Teil auch Traumreisen setzen sogar ein gewisses Maß an Körperwahrnehmung voraus. Gleichzeitig bieten diese Übungen bei guter Anleitung und abgestufter Form auch die Möglichkeit die eigene Körperwahrnehmung zu schulen.