



## Wichtige Hinweise zur Durchführung von Entspannungstechniken

- Es sollten nur Entspannungsverfahren angewendet werden, mit denen der durchführende GH oder ÜL selber ausreichend vertraut ist
- Beim Erlernen von Entspannungsmethoden sollten zu Beginn nur Übungen ohne Körperkontakt angewendet werden
- Bei Entspannungstechniken mit Körperkontakt sollten die Teilnehmer/-innen unbedingt selber den Partner/die Partnerin aussuchen
- Sobald die Teilnehmer/-innen sich auf die Entspannungsübungen einlassen, können sie – je nach Alter – auch Übungen erlernen, die sie einfach zu Hause umsetzen können
- Die TN sollten immer in der Position eine Entspannungsübung durchführen, in der sie sich am wohlsten fühlen; das kann sowohl im Stehen, Sitzen oder Liegen erfolgen (evtl. mit Decken, Kissen o.ä.)
- Schuhe und Brillen sollten bei Entspannungseinheiten nach einer körperlichen Belastung idealerweise abgelegt werden
- Die Teilnehmer/-innen können dazu aufgefordert werden die Augen zu schließen, was für viele gerade beim Erlernen von Entspannungsmethoden häufig eine Herausforderung darstellt und daher das Schließen der Augen immer nur eine Empfehlung bleiben sollte (→ Prinzip der Freiwilligkeit)
- Auch das Leitungsteam der Sportgruppe (ÜL und GH) sollten es sich gemütlich machen (unabhängig davon wer die Übung anleitet), um zu einer entspannten Atmosphäre beizutragen
- Alle Anweisungen, Traumreisen, etc. sollten immer mit langsamer und ruhiger Stimme vorgetragen werden, da es zur allgemeinen Entspannung beiträgt
  - Für eine ruhige und angenehme Atmosphäre sollten Zugluft, störende Geräusche und grelles Licht vermieden werden
  - Wenn Musik eingesetzt wird, sollte diese entsprechend ruhig und angenehm von der Lautstärke sein
- Das Leitungsteam (ÜL und GH) sollte sich im Vorfeld darüber einig sein, wie mit möglichen Zwischenfällen und Problemen während der Entspannungsphase umgegangen werden soll
- Entspannung sollte immer durch eine Aktivierung und eine kurze Reflexion abgeschlossen werden; d.h.:
  - Teilnehmende müssen nach der Entspannung so zurückgeholt werden, dass alle TN wieder wach sind (z.B. mit Dehnen/Räkeln/Strecken) und im Raum präsent sind (besonders nach Traumreisen)
  - Nach jeder Entspannung sollte die Möglichkeit für eine Rückmeldung bestehen (Was war für den einzelnen gut? Was nicht? etc.)



Besonderer Hinweis **für Traumreisen** oder ähnliche Entspannungsformen, die die Phantasie der Teilnehmer/-innen anregen:

Die vorgetragenen Geschichten sollten immer möglichst offen formuliert werden und nicht ins Detail gehen. Gerade Kinder sind oft sehr phantasievoll und können sich sehr vertiefend auf solche Geschichten einlassen. Die Vortragenden müssen daher immer davon ausgehen, dass Teilnehmer/-innen vielleicht schlechte Erfahrungen im Vorfeld gemacht haben, woran sie während einer Traumreise erinnert werden. Statt ins Detail zu gehen, sollten daher Formulierungen eher wagen getroffen werden.

→ Zum Beispiel: anstatt zu sagen *„Du gehst in einen dicht bewachsenen Wald mit vielen kleinen Sträuchern und gehst einen kleinen Pfad entlang.“*, ist es besser zu formulieren *„Du siehst einen Wald, von dem ein Weg ausgeht. Du gehst diesen Weg entlang und spürst den weichen Untergrund des Weges.“*

Durch die letztere Formulierung wird den Teilnehmer/-innen die Wahl gelassen, ob es ein dichter oder lichter Wald ist, ob sie in den Wald hinein gehen oder auf einem Weg entlang des Waldes.