



Entspannung und Körperwahrnehmung – Den Körper entdecken, die Welt erobern

Praxismappe Mädchenarbeit im Sport



Impressum

Herausgeber:
Sportjugend NRW
im LandesSportBund NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Inhalt:
Eva Schute

Redaktion:
Dorota Sahle, Dr. Anja Voss

Mitarbeit:
Dr. Klaus Balster

Grafik und Layout:
Tricom GmbH, Agentur für
Kommunikation, Gelsenkirchen

Nachdruck:
Nur mit Genehmigung der
Herausgeberin

Entspannung und Körperwahrnehmung – Den Körper entdecken, die Welt erobern



1 Vorbemerkungen / Ziele

Antonia ist 12 Jahre alt. Auf dem Zeugnis hat sie nur Zweien und einige Einsen. Nur im Sport hat sie eine Drei. Dabei ist sie ein bewegungsbegabtes, sportliches Mädchen, das im Schwimmverein ist und Inliner läuft. Warum kann sie ihre Fähigkeiten im Sportunterricht nicht zeigen?

Der „herkömmliche“ Sportunterricht scheint einige Mädchen zu lähmen, sobald die Pubertät beginnt. Wer kennt sie nicht, die Bilder von Mädchen, die beim Sport auf der Bank sitzen?

Die von den meisten Jungen bevorzugte sportliche Sinnorientierung des „höher – schneller – weiter“ stellt viele Mädchen vor einen unlösbaren Rollenkonflikt, der ihnen den Zugang zu einer freudvollen Bewegungs- und Körpererfahrung erschwert.

Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen eröffnen ergänzende Sinnperspektiven im Sportunterricht. Die entsprechenden Verfahren tragen zum Stressabbau und dadurch zum Erhalt der psychischen und physischen Gesundheit bei und sie fördern die Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

Es stellt sich für viele Mädchen mit beginnender Pubertät immer häufiger die Frage: „Gefalle ich?“ Der damit einhergehende Blick in den Spiegel beinhaltet eine Auseinandersetzung mit den gültigen Schönheitsnormen. Dabei gelingt die Anpassung an die fremdbestimmten Maßstäbe mehr oder weniger gut, mit den entsprechenden Konsequenzen für das eigene Selbstwertgefühl, das wesentlich durch die Einstellung zum eigenen Körper geprägt ist.

Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen ermöglichen, dass Mädchen lernen, ihren Körper anzunehmen, lustvolle Erfahrungen damit zu machen und sich wohl zu fühlen. Während bereits hierdurch das Körper- und Selbstbild der Mädchen positiv beeinflusst werden kann, begünstigen die Übungen darüber hinaus einen Perspektivenwechsel.

Der Blick wird nicht mehr von außen auf sich selbst gerichtet, sondern auf das eigene Innere. Erst die Hinwendung zum eigenen Erleben, zu eigenen Bedürfnissen und Impulsen ermöglicht selbstbestimmtes Handeln. Dieses ist wiederum grundlegend für die Erfahrung von Selbstwirksamkeit/Etwas-bewegen-können und wollen, die sich letztendlich auf das Selbstwertgefühl der Mädchen auswirkt.



2 Methodik

Damit die erwünschten positiven Wirkungen auch tatsächlich durch die Übungen entstehen können, sollten sie in reinen Mädchengruppen durchgeführt werden. Hierbei ist die Freiwilligkeit der Teilnahme eine unerlässliche Voraussetzung. Da die meisten Mädchen auch gerne gemeinsam mit Jungen Sport treiben, ist es eventuell nötig, auf Einwände gegen das getrennte Sporttreiben einzugehen.

Der Raum oder die Halle sollte nicht von außen einsehbar sein, und in manchen Fällen sollte es möglichst wenig Störgeräusche geben.

Die Länge der einzelnen Übungen ist sehr unterschiedlich. Kurze Übungen können bei Bedarf in eine Stunde eingebaut werden, um die Konzentration wiederherzustellen, oder sie können verwendet werden, um sich mit dem Thema vertraut zu machen. Bei den längeren Übungen ist es oft möglich, ihre Dauer entsprechend des zeitlichen Rahmens oder der Bedürfnisse der Teilnehmerinnen zu variieren.

Während es grundsätzlich möglich ist, die kürzeren Übungen zwischendurch einzuschieben, sollten die Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen eher gegen Ende der Stunden, im Anschluss an bewegungsintensivere Elemente, erfolgen. Dabei kann es gegebenenfalls wichtig sein, darauf zu achten, dass die Mädchen sich zudecken können.

■ Rolle und Funktion der Übungsleiterin

Die Übungsleiterin sollte eigene Erfahrungen mit den von ihr eingesetzten Übungen haben. Dies ist im Hinblick auf die Anleitungen wichtig, aber auch um sicher zu stellen, dass sie sich mit den Übungen identifizieren kann. Ist dies nicht der Fall, soll sie lieber auf die entsprechende Übung verzichten.

Es ist für die Übungsleiterin genauso wichtig, auf die eigenen Grenzen zu achten, als auch die Mädchen zu ermutigen ihre Grenzen zu wahren. Das kann beispielsweise die Frage betreffen, ob die Augen bei der Durchführung einer Übung geschlossen werden oder nicht, oder ob bei Partnerinnenübungen bestimmte Berührungen als unangenehm erlebt werden. Hier ist es wichtig, die Partnerinnen zum gegenseitigen Feedback aufzufordern. Grundsätzlich sollten die Mädchen Gelegenheit haben, miteinander über die gewonnenen Erfahrungen zu sprechen.

Schließlich sollte die Übungsleiterin respektieren, wenn eine Teilnehmerin eine bestimmte Übung nicht mitmachen möchte.



3 Praxisbeispiele

3.1 Bewegungsexperimente nach der Feldenkreis-Methode

Alter:

ab 14 Jahre

Gruppengröße:

8 – 12 Teilnehmerinnen

Dauer:

pro Übung ca. 15 Minuten

Die Experimente sollten langsam und ohne Anstrengung durchgeführt werden. Auf diese Weise können die Mädchen die Bewegungen bewusst wahrnehmen und die konzentrierte Durchführung wirkt zugleich entspannend.

3.1.1 Das Schulterdreieck

Die Teilnehmerinnen lernen, Kopf und Schulter unabhängig voneinander zu bewegen, so dass die Beweglichkeit verbessert wird.

Die Mädchen liegen in Rückenlage auf einer Matte. Die Beine sind angewinkelt und hüftbreit aufgestellt. Die Hände werden vor dem Körper ineinander gefaltet, so dass sich die Handballen berühren.

Die Arme sind senkrecht zur Decke gestreckt. Auf diese Weise entsteht zwischen Händen und Schultern ein Dreieck, Hand- und Ellenbogengelenke bleiben gestreckt.

1. Stell dir einen Faden vor, der an deinen Händen befestigt ist und deine Arme und die Schulterblätter leicht vom Boden anhebt. Von dort aus bewegst du das Dreieck nach rechts und wieder zur Mitte zurück, aber nur so weit, wie es mühelos möglich ist. Es geht nicht darum, möglichst weit zu kommen, wichtig ist vielmehr, die Bewegung entspannt auszuführen. Wiederhole die Bewegung ein paar Mal. Dann lege die Arme neben den Körper und ruhe dich aus.

2. Nimm die Bewegung wieder auf und schaue den Händen hinterher. Dabei rollt der Kopf nach links und zur Mitte zurück. Ein paar Mal wiederholen, Arme ablegen und wieder ausruhen.

3. Wiederhole die Anfangsbewegung erneut und lasse jetzt den Kopf in die Gegenrichtung rollen. Das heißt, das Dreieck bewegt sich nach links und dein Kopf nach rechts. Beides soll mühelos und so angenehm wie möglich sein. Lege nach einigen Wiederholungen die Arme neben den Körper ab und ruhe dich aus.

4. Nun mach die gleiche Bewegung zur anderen Seite, also Dreieck nach rechts und Kopf nach links.“

3.1.2 Rollen wie ein Bär

Die Übung wirkt wie eine Massage im unteren Rückenbereich. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Hände und Arme die Arbeit übernehmen. Die Beine folgen der Bewegung, ohne sich dabei anzuspannen. Das fällt auf einer festen Unterlage leichter.

1. In der Rückenlage umfassen die Hände die angewinkelten Knie von außen. Bewege die Knie mit den Händen nach außen und wieder zur Mitte zurück wie eine Ziehharmonika. Etwa 10 x.

2. Die Hände umfassen weiterhin die angewinkelten Knie, die nun ein einem 90-Grad-Winkel geöffnet bleiben.

Rolle aus dieser Position weiter nach links, indem du dein linkes Bein nach links ziehst. Dein Becken, der Oberkörper, der Kopf und das rechte Bein fol-

gen der Bewegung, bis du mit geschlossenen Beinen auf der linken Seite liegst. Dort kannst du ausruhen.

3. Nun folgt der Wechsel. Du ziehst dein rechtes Knie nach rechts, rollst weiter, bis du wieder auf dem Rücken mit geöffneten Knien liegst. Ziehe dann das Knie weiter nach rechts und lasse das linke Knie folgen, bis dein ganzer Körper mit geschlossenen Beinen auf der rechten Seite liegt, wo du wieder ausruhen kannst.

4. Wiederhole den gesamten Ablauf so oft, wie es für dich angenehm ist.“

■ 3.1.3 Die Beckenuhr¹

Die Übung verbessert die Beweglichkeit von Becken und Wirbelsäule und macht die Muskeln in diesem Bereich elastisch.

„1. Du liegst bequem auf dem Rücken, deine Beine sind angewinkelt, die Füße hüftweit aufgestellt. Stell dir vor, dass du mit deinem Becken auf dem Zifferblatt einer Uhr liegst. Zwölf Uhr ist Richtung Füße, sechs Uhr ist Richtung Kopf. Drei Uhr ist rechts und neun Uhr links von dir.

2. Rolle dein Becken langsam und ohne Anstrengung von zwölf nach sechs Uhr. Dein unterer Rücken löst sich dabei leicht vom Boden und senkt sich wieder zurück. Mache die Bewegung so groß, wie es ohne Mühe möglich ist, und lasse sie dann immer kleiner werden. Lasse deine Bauchmuskeln dabei völlig locker. Ruhe anschließend aus.

3. Rolle dein Becken in einer direkten Linie von drei nach neun Uhr. Dabei hat mal die eine, mal die andere Beckenseite mehr Kontakt zum Boden. Die Bein- und Bauchmuskeln bleiben völlig locker, die Knie zeigen nach oben. Lasse die Bewegung immer kleiner werden, bis du in der Mitte zur Ruhe kommst.

4. Rolle dein Becken im Uhrzeigersinn, so dass du jede Stunde genau wahrnehmen kannst. Spüre, wie sich diese Bewegung im Körper bis zum Kopf hin fortsetzt.

5. Ruhe dich aus und rolle dein Becken dann in gleicher Weise gegen den Uhrzeigersinn.“

■ 3.2 Frei von Erwartungen sein – Achtsamkeit

Alter:

ab 12 Jahre

Gruppengröße:

maximal 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

ca. 10 Minuten

Die Übende steht mit dem Rücken zur Partnerin – wenn sie möchte, kann sie die Augen schließen. Ihre Partnerin soll die Übende mit ihrer Handfläche an verschiedenen Körperstellen berühren. Dazu richtet sie zunächst ihre Aufmerksamkeit auf ihre eigene Handfläche und überlegt sich, wo sie die Übende berühren wird. Erst nachdem sie ihre Aufmerksamkeit dorthin gelenkt hat, legt sie die Hand sanft an den gewählten Ort und lässt sie dort kurz liegen, bevor sie sie wieder zurücknimmt. Als Hilfe für die Sanftheit der Berührung kann die Idee eines fallenden Blattes hilfreich sein. Nachdem die Partnerin der Übenden die Gelegenheit gegeben hat, der Berührung nachzuspüren, wiederholt sie den Vorgang an weiteren Körperstellen der Übenden. Als Unterstützung bei der Auswahl der Körperstellen, eignen sich folgende Instruktionen:

„Lege die Hand dort hin, wo du denkst, dass ...

- es für die Übende besonders angenehm ist.
- der Körper der Übenden es besonders gebrauchen kann.
- die Übende es nicht erwartet.
- ...“

Die Übende lenkt ihre Aufmerksamkeit auf die Hand ihrer Partnerin und nimmt diese einen Atemzug lang wahr. Nach fünf, sechs oder mehr Berührungen erfolgt ein kurzer Austausch über Erfahrungen und ein Rollenwechsel.

■ ■ Variationen

Die Übende versucht, sich beim Einatmen in die Handfläche der Partnerin hinein zu bewegen.

■ 3.3 Loslassen üben

Alter:

ab 12 Jahre

Gruppengröße:

maximal 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 - 15 Minuten

Die Übung sollte nicht unmittelbar am Beginn einer Stunde liegen und kann gegebenenfalls zu anderen Übungen zum Thema hinführen.

Die Übende steht mit dem Rücken zur Partnerin. Diese versetzt ein Körperteil der Übenden in Bewegung, indem sie mit ihren Fingerspitzen einen kurzen Druckimpuls ausübt. Die Übende soll versuchen loszulassen, das heißt die durch den Impuls in Gang gesetzte Bewegung geschehen zu lassen, bis sie von selbst wieder aufhört. Gibt die Partnerin den Impuls beispielsweise am Oberarm, lässt die Übende den Arm so lange schwingen, bis er von selbst wieder zur Ruhe kommt. Auf diese Weise gibt die Partnerin der Übenden 3-4 x einen Bewegungsimpuls.

Bevor die Partnerinnen die Rollen tauschen, können sie kurz ihre Erfahrungen besprechen, zum Beispiel ob es leicht oder schwer gefallen ist, dem Impuls nachzugeben etc.

In einem zweiten Durchgang kann die Übung dahingehend verändert werden, dass die Partnerin die Bewegung des vorhergehenden Impulses nicht ausschwingen lässt, bevor sie den nächsten Impuls setzt. Auf diese Weise gerät der gesamte Körper zunehmend in Bewegung, so dass die Übende herausgefordert ist, subjektiv eine geeignete Balance zwischen Loslassen und Anspannen zu finden.

Nach einem erneuten gegenseitigen Erfahrungsaustausch kann die Übungsleiterin das Erlebte mit der Gruppe reflektieren, sofern dies passend erscheint. Sie kann beispielsweise darauf hinweisen, dass auch im Alltag verschiedene Impulse auf eine Person einwirken, durch die ein Hin- und Hergerissensein entstehen kann. Hier ist es sinnvoll, einen eigenen Standpunkt beziehungsweise eigene Standfestigkeit zu entwickeln. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen fördern diese Entwicklung.

■ 3.4 Langsam gehen²

Alter:

ab 12 Jahre

Gruppengröße:

ca. 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

5 - 10 Minuten

Eine einfache Bewegungsfantasie, die hilft, ruhig zu werden und sich in seiner Haut wohl zu fühlen. Außerdem kann dem Körper liebevolle Aufmerksamkeit geschenkt werden.

„Jede von uns hat einen wundervollen, komplizierten und perfekten Körper, und manchmal ist es gut, wenn wir bemerken, wie gut unser Körper arbeitet. Steht auf, stellt euch im Kreis auf und beginnt, in einem Kreis durch den Raum zu gehen. Geht zuerst in eurem normalen Rhythmus und achtet auf die Bewegungen eures Körpers. Spürt eure Muskeln und Gelenke, eure Knochen und Sehnen ... (2 Runden).

Jetzt fangt an, ganz, ganz langsam zu gehen, so dass ihr 2 oder 3 Minuten braucht, um einmal im Raum herumzugehen. Spürt, wie ihr eure Füße auf den Boden setzt, spürt, wie ihr eure Arme sanft schwingen lasst, bemerkt, wie eure Gelenke perfekt arbeiten ... (1 Runde).

Nun werdet noch langsamer. Lasst euch für jeden Schritt ein oder zwei Minuten Zeit. Spürt jeden Muskel eures wundervollen Körpers, während ihr einen Schritt macht. Spürt, wie euer Körper die Balance hält. Spürt, wie ihr atmet und wie euer Herz schlägt ... (3-4 Minuten).

Nun bleibt stehen, wo ihr seid und schließt einen Augenblick die Augen. Spürt euren ganzen Körper und euren Atem. Wenn ich gleich bis drei zähle, könnt ihr einen großen Sprung der Freude machen: 1 ... 2 ... 3 ...“

■ 3.5 Imagination

■ 3.5.1 Ein gutes Gefühl verankern

Alter:

ab 14 Jahre

Gruppengröße:

maximal 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

ca. 15 Minuten

Die Teilnehmerinnen sollten bei dieser Imaginationsübung entweder liegen oder möglichst entspannt sitzen. Es erfolgen zunächst einige Instruktionen, um einen Entspannungszustand herzustellen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass die Aufmerksamkeit zunächst auf den eigenen Atem gelenkt wird. Dieser soll zunächst nur wahrgenommen werden, ohne ihn zu beeinflussen.

Anschließend kann die Anweisung erfolgen, dreimal tief einzuatmen. Nach einigen Augenblicken der Stille werden die Teilnehmerinnen aufgefordert, wahrzunehmen, mit welchen Körperteilen sie Kontakt zu der Unterlage haben, auf der sie sich befinden: „Spüre den Kontakt der Füße und Fersen zum Boden. Wie ist der Kontakt zwischen Gesäß und Boden?“ Je nach Sitz- oder Liegeposition sollten auf diese Weise einige Kontaktpunkte abgefragt werden. Wenig später setzt dann die eigentliche Imagination ein.

„Erinnere dich jetzt an eine Situation aus deiner nahen oder fernerer Vergangenheit, in der du dich rundherum wohl gefühlt hast. Erlebe die Situation, als wäre sie Gegenwart. Du bist mitten in der Situation.“

Sieh diese angenehme Situation ganz deutlich vor deinem inneren Auge:

- Wo siehst du deine Erinnerung?
- Wie groß ist dein Bild?
- Wie sieht es dort aus?
- Ist es mehr wie ein Foto - oder eher bewegt wie ein Film?
- Kannst du Farben erkennen – und welche, in welcher Intensität?
- Ist es hell oder dunkel?
- Siehst du dich in diesem Bild oder siehst du die Situation durch deine eigenen Augen?
- Wen siehst du noch?
- Was hörst du in dieser wohltuenden Situation?

- Stimmen?
- Töne?
- Geräusche aus der Natur?
- Klingt das, was du hörst laut oder eher leise?
- Hoch oder tief?
- Harmonisch?
- Gibt es in dieser Situation einen speziellen Geruch?
- Einen besonderen Geschmack in deinem Mund?

Wenn du dich in dieser Szene, in der es dir richtig gut geht, noch von außen siehst, dann stell dir vor, als ob du in dich hineinsteigen würdest.

Sieh jetzt alles durch deine eigenen Augen.

Achte nun, während du mitten im Geschehenen bist, auf deine Gefühle:

- Wie warm oder kalt ist es dort?
 - Ist es drückend oder frisch?
 - Eher trocken oder feucht?
 - Fühlst du dich ruhig und ausgeglichen?
 - Oder mehr lebendig und voller Tatendrang?
 - Was spürst du innerlich in dieser Situation, in der es dir so gut geht?
 - Wie merkst du, dass du dich wohl fühlst?
 - Fühlst du vielleicht ein angenehmes Prickeln im Körper?
 - Oder ein warmes Strömen?
 - Oder fühlt sich dein Körper frei und offen an und du kannst tief durchatmen?
- Spüre genau nach, wo und wie du persönlich dieses angenehme Gefühl wahrnimmst –
Und genieße es!

Kurz bevor dieses angenehme Gefühl am stärksten ist, drücke deine linke Hand zu einer Faust zusammen und verstärke den Druck bis zum Höhepunkt des angenehmen Gefühls, dann öffne deine Hand langsam wieder.

Komm jetzt mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum. Stell dir vor, was du sehen wirst, wenn du deine Augen wieder öffnen wirst. Nun kannst du einmal tief durchatmen und anfangen dich zu recken und zu strecken und dabei deine Augen zu öffnen, wenn sie nicht schon offen sind.“

Im Anschluss an die Imagination sollte den Teilnehmerinnen mitgeteilt werden, dass das Schließen der Hand zur Faust während der Imagination wie eine Erinnerungshilfe wirkt, die sie auch aktiv einsetzen können. Das heißt, sie können sich selbst an dieses gute Gefühl, diesen guten inneren Zustand, erinnern und ihn wieder wach rufen, indem sie die Hand zur Faust schließen. Das ist zum Beispiel

sinnvoll, wenn sie sich in einer Situation nicht wohl fühlen. Mit dieser Methode können sie die eigene Stimmung positiv beeinflussen.

Zusätzlich können sie auch das positive Gefühl, das mit dem Schließen der Hand zur Faust verbunden ist, noch verstärken, indem sie die Hand in der gleichen Weise schließen, wenn sie wieder einen besonders angenehmen Moment erleben.

■ 3.5.2 Frei fliegen³

Alter:

ab 12 Jahre

Gruppengröße:

maximal 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

ca. 10 Minuten

Die Teilnehmerinnen können sich bei dieser aktiven Imagination entspannen und ihr Unterbewusstes einladen, eigene erfrischende Vorstellungen zu entwickeln.

„Ich möchte euch zu einer Phantasiereise einladen, die euch sehr schön erfrischen kann. Ihr werdet auf einer schönen weißen Wolke fliegen können ...

Setz/Leg dich bequem hin, schließ die Augen und atme drei Mal tief aus. Stell dir eine wunderschöne weiße Wolke vor ... ganz weich ... und gleichzeitig sehr stark ... (15 Sekunden)

Steige auf deine Wolke und sag ihr, dass sie dich mitnehmen soll auf eine interessante und erfrischende Reise über den Himmel ... (15 Sekunden)
Mach es dir auf der Wolke schön bequem. Du kannst entscheiden, ob du sitzen oder liegen willst. Bemerke auch, dass du auf deiner Wolke die frische und saubere Luft des Himmels besonders tief und ruhig atmen kannst ...

Nun schau dich um. Was kannst du von deiner Wolke aus alles sehen? ... Kannst du Geräusche hören, ... oder gibt es da oben irgendwelche Gerüche? ... Du hast jetzt eine Minute Zeit, um auf deiner Wolke zu segeln. Das kann dir sehr viel länger vorkommen, und es ist genügend Zeit, um schöne und anregende Dinge zu erleben ...
(1 Minute)

Nun ist es Zeit, dass du von deiner Wolke wieder zurückkehrst in unseren Raum. Sag deiner Wolke, dass sie dich hier abliefern soll ... Steig herunter und danke deiner Wolke, dass sie dich mitgenommen hat ... Atme drei Mal tief aus, reck und streck dich ein wenig, öffne die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.“

■ 3.6 Progressive Muskelentspannung

Alter:

ab 14 Jahre

Gruppengröße:

bis ca. 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

ca. 15 Minuten

Die progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Dabei werden verschiedene Muskelpartien abwechselnd für etwa 5-6 Sekunden angespannt und dann plötzlich wieder gelöst. Hieran schließt sich eine Phase des Nachspürens, in der die Mädchen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrnehmen. Auf diese Weise können muskuläre Spannungszustände bewusst werden, so dass sich die Körperwahrnehmung verbessert. Zugleich tritt ein körperlicher Entspannungsprozess ein, der sich bei regelmäßigem Training zunehmend leichter einstellt.

Diese kurze Variante der progressiven Muskelentspannung sollte im Liegen durchgeführt werden.

„Lege dich möglichst bequem hin, so dass du dich wohl fühlst – dass du zur Ruhe kommen und deine Aufmerksamkeit nach innen richten kannst. Das gelingt am besten, wenn du deine Augen schließt. - Nimm wahr, an welchen Stellen dein Körper Kontakt zum Boden hat.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Gesäß und spanne dieses an, indem du die Pobacken zusammenkneifst. Halte diese Anspannung (jeweils 5-6 Sekunden) – und mit der nächsten Ausatmung löse die Anspannung wieder auf. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit noch bei dem Gesäß und nimm wahr, wie sich die Muskulatur immer mehr entspannt (15 Sekunden).

Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Schultern und zieh diese möglichst weit hoch, als wolltest du damit deine Ohren berühren (5-6 Sekunden) – und dann lass die Schultern wieder fallen und spüre wieder, wie sich die Anspannung in der Schulter auflöst und sich die Entspannung ausbreitet (15 Sekunden).

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Unterarmen und Händen und spanne diese an, indem du die Hände zur Faust ballst und diese Anspannung hältst. Mit der nächsten Ausatmung kannst du die Anspannung wieder lösen und spüren, wie es sich anfühlt, wenn sich die Anspannung in den Unterarmen und den Händen immer mehr auflöst (15 Sekunden).

Konzentriere dich jetzt auf dein Gesicht und spanne dieses an, indem du die Zähne sanft aufeinander beißt und die Zunge mit aller Kraft an den Gaumen drückst. Und dann halte diese Spannung wieder (5-6 Sekunden). Wenn du jetzt ausatmest, löst du die Spannung wieder und nimmst erneut wahr, wie sich eine wohltuende Entspannung in deinem Gesicht ausbreitet (1 Minute).

Komme jetzt mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum, stelle dir vor, was um dich herum ist. Und dann beginne, zunächst deine Finger und deine Füße zu bewegen – und dann räkele dich mit deinem ganzen Körper wie morgens nach dem Aufwachen. Wenn du soweit bist, kannst du deine Augen öffnen und dich aufrichten.“

■ 3.6.1 Eiszapfen⁴

Alter:

ab 12 Jahre

Gruppengröße:

bis maximal 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 - 15 Minuten

Die Übung ist eine Variante der progressiven Muskelentspannung, die in einer stressvoll erlebten Situation zu einer Distanzierung und auch zu einem Abbau körperlicher Anspannung beitragen kann.

„Ich möchte euch zeigen, was ihr tun könnt, wenn ihr Anspannung und Stress bemerkt. Stellt euch irgendwo frei im Raum hin.

Nun kannst du tief Luft holen und gefrieren wie ein Eiszapfen. Spann' deinen ganzen Körper an, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel ... Halt' deine Luft an und bemerke, was um dich herum passiert. Bemerke die Geräusche in diesem Raum und die Geräusche, die von außen hereinkommen. Bemerke, was du siehst, worauf deine Augen gerichtet waren, bevor du „gefroren“ bist.

Bemerke, was du mit deinem Körper fühlst. Bemerke deine Füße am Boden, deine Kleidung an deinem Körper und deine Zunge in deinem Mund. Bleib ungefähr 30 Sekunden angespannt und gefroren ... Und nun atme tief aus, entspanne dich und lass deinen Körper schmelzen. Zuerst deinen Kopf und den ganzen Körper hinunter bis zu den Zehenspitzen.

Bemerke, wie dein Kopf weich wird, schlucke hinunter und lass deine Kiefer schmelzen, dann deinen Nacken, dein Gesicht, deine Brust, deinen Rücken, Arme, Hände und Finger, Bauch, Wirbelsäule, Beine, Knie, Knöchel und Füße ... Nun kannst du das Ganze noch ein paar Mal auf deine Weise und mit deinem Tempo wiederholen (2-3 Minuten).

Wippe jetzt ein paar Mal mit allen Zehen deiner Füße, dann kannst du an deinen Platz zurückgehen. Du kannst dir dieses Spiel gut merken, weil du es überall und jederzeit selbst anwenden kannst.“

■ 3.7 Massage

Alter:

ab 14 Jahre

Gruppengröße:

bis ca. 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

von 2 Minuten bis zu 1 Stunde

■ 3.7.1 Klopfmassage im Stehen im Kreis

Die Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf und klopfen etwa 2-3 Minuten lang den Rücken des vor ihnen stehenden Mädchens ab. Dabei können sie den Rücken entweder nur mit den Fingerkuppen, mit der flachen Hand oder mit der Kante der geschlossenen Faust „beklopfen“. Gegebenenfalls um die eigene Achse drehen und die hintere Partnerin abklopfen. Alternativ dazu kann die Kreisstellung auch zu einer „Vertrauensübung“ genutzt werden, indem alle sich auf die Knie des Mädchens hinter sich setzen, so dass ein „Sitzkreis“ entsteht.

■ 3.7.2 Klopfmassage im Stehen mit Partnerin

Klopfmassage wie bei der Klopfmassage im Kreis. In diesem Fall können jedoch noch die Arme und Beine einbezogen werden, wobei hier das Klopfen vornehmlich mit der flachen Hand erfolgt.

Abschließend kann die Partnerin „ausgestrichen“ werden. Das heißt, die Massierende streicht mit flachen Händen von den Schultern hinunter zum Gesäß und schüttelt dann die Hände nach außen, vom Körper weg ab. Dies wird 3-4 x am Rücken und je 1-2 x an den Armen (von den Schultern zu den Händen) und an den Beinen (vom Gesäß zu den Füßen) durchgeführt, bevor die Partnerinnen die Rollen tauschen.

■ 3.7.3 Massage in Bauchlage

Die Massierende massiert ihre Partnerin, die in Bauchlage auf einer Matte liegt.

Wenn die Gruppe sich noch nicht gut kennt oder mit der Massage noch nicht vertraut ist, können Igel- oder Tennisbälle als Hilfsmittel eingesetzt werden. Diese werden mit mehr oder weniger starkem Druck in kreisenden Bewegungen über den Körper der liegenden Partnerin gerollt.

Später kann die Massierende, die sich seitlich kniend neben ihrer Partnerin befindet, diese auch mit den Händen abklopfen. In Abstimmung mit ihrer Partnerin verwendet sie dabei die Fingerkuppen, die flachen Hände oder die Handkanten bei geöffneter oder zur Faust geschlossener Hand. Die Partnerinnen sollten sich auch leise darüber verständigen, welche Körperteile mit welcher Intensität abgeklopft werden.

Abschließend besteht die Möglichkeit, eine Energieübung durchzuführen. Zu diesem Zweck legt die Massierende ihre rechte Hand auf das Steißbein der Partnerin und die linke Hand auf deren Nackenansatz und lässt sie eine Weile einfach dort liegen. Schließlich kann sie beginnen, das Becken ihrer Partnerin in eine seitliche Schaukelbewegung zu versetzen, indem sie die rechte Hand vor und zurück schiebt. Diese Bewegung vollzieht sie zunächst zunehmend schneller, bis sie sie langsamer werden und zum Stillstand kommen lässt.

Die Übungsleiterin sollte den Mädchen Zeit lassen für den Rollenwechsel, gegebenenfalls ist ein kurzer Erfahrungsaustausch sinnvoll.

■ 3.7.4 Kopfmassage

Die Partnerin liegt auf dem Rücken auf einer Matte, und die Massierende sitzt kniend hinter ihrem Kopf. In dieser Position hat sie verschiedene Möglichkeiten, den Kopf der Partnerin zu massieren beziehungsweise die Nackenmuskulatur zu entspannen. Sie kann das Gesicht entweder vorsichtig mit den Fingerkuppen abtrommeln, indem sie die Finger separat bewegt, als sollten Regentropfen simuliert werden, oder sie klopft mit allen Fingern zugleich. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, mit den Fingern oder der ganzen Hand über das Gesicht zu streichen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Kopf der Partnerin in die Hände zu nehmen, und ihn zunächst eine Weile einfach nur zu halten. Anschließend kann sie den Kopf langsam nach rechts und nach links drehen, bis er sich wieder in der Mitte befindet und ihn schließlich wieder ablegen.

Darüber hinaus gibt es noch die Möglichkeit, die Kopfhaut der Partnerin zu massieren. Danach kann sie mehrfach sanft mit den Fingern durch die Haare fahren und ganz leicht an den Haaren ziehen und dabei die Hände hin und her bewegen, um so die Kopfhaut zu bewegen.

Die Übungsleiterin sollte den Mädchen Zeit lassen für den Rollenwechsel, gegebenenfalls ist ein kurzer Erfahrungsaustausch sinnvoll.



Anmerkungen

- ¹ vgl. Otto & Licht 2000
- ² vgl. Vopel 1995
- ³ vgl. Vopel 1995
- ⁴ vgl. Vopel 1995



Literatur

- Otto, Petra & Licht, Horst: Immer mit der Ruhe Entspannung für Körper und Seele. Rowohlt-Taschenbuch-Verlag, Reinbeck bei Hamburg 2000.
- Sportjugend NRW (Hrsg.): Kinder mit mangelnder Bewegungserfahrungen Teil 2. Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung. Duisburg 2003.
- Vopel, Klaus W.: Der fliegende Teppich. Leichter lernen durch Entspannung. Für Jugendliche ab 13 Jahren. Iskopress, Salzhausen 1995.



Musik

- „Piano Music“ von Erik Satie
- Mozart Klarinettenkonzert A-Dur KV622
- Sampler: Klassik zur Entspannung
- „Autumn“ von George Winston
- „Breathless“ von Kenny G.



Weitere Informationen

LandesSportBund NRW
 Burghard von Enckevort
 Telefon 0203-7381862
 burghard.von.enckevort@lsb-nrw.de
 www.wir-im-sport.de