



SPORT IN DER PRÄVENTION / GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ein Manual für den Angebotsbereich

»Stressbewältigung und Entspannung«

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch:



Ministerium für
Städtebau und Wohnen,
Kultur und Sport des
Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung

IMPRESSUM

- Herausgeber:** LandesSportBund Nordrhein-Westfalen
Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg
www.wir-im-sport.de
- Verantwortlich:** Ausschuss „Sport und Gesundheit“ des LandesSportBundes Nordrhein Westfalen
- Redaktion:** Dr. phil. Michael Matlik
- Text/Inhalt:** Thorsten Späker
Rainer Peters
Dr. phil. Michael Matlik
- Mitarbeit:** Dr. päd. Klaus Balster
Prof. Dr. phil. Edgar Beckers
Bernd Edelmeyer
Stephan Gentes
Achim Haase
Andreas Lengemann
Prof. Dr. med. Herbert Löllgen
Gabi Pohontsch
Burghard von Enckevort
Prof. Dr. med. Klaus Völker
Maria Windhövel
- Gestaltung:** media team Duisburg
- Illustrationen:** Claudia Richter
- Fotos:** Erik Hinz, Münster
Andrea Bowinkelmann
- Druck:** Basis Druck, Duisburg
- 1. Auflage:** März 2007
- ISBN:** 978-3-932047-42-8

Verwendung nur unter Quellenangabe



VORWORT

Immer mehr Menschen sind motiviert, ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Präventive/gesundheitsfördernde Bewegungsangebote werden daher verstärkt nachgefragt. Der Sportverein ist der kompetente Ansprechpartner im Bereich präventiver/gesundheitsfördernder Bewegungsprogramme.

Um die Angebote der Sportvereine besonders zu kennzeichnen, hat der Deutsche Sportbund in enger Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt, das auch die Siegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ des Deutschen Turnerbundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes umfasst. Der organisierte Sport verpflichtet sich damit, die hohe Qualität seiner gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportprogramme in den Sportvereinen nach gemeinsamen und verbindlichen Standards sicherzustellen.

Die inzwischen in Nordrhein-Westfalen erreichte Anzahl von über 2.000 gültigen Qualitätssiegelangeboten SPORT PRO GESUNDHEIT belegt, dass präventive/gesundheitsfördernde Angebote für Sportvereine sehr attraktiv sind und stark von den Menschen angenommen werden. Die qualitätsgeprüften Angebote umfassen zur Zeit die Bereiche „Stressbewältigung und Entspannung“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Herz-Kreislaufsystem“ sowie „Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche“ und „Gesundheitsförderung für Ältere“.

Die Verantwortung der Sportvereine liegt in der Gewährleistung der zugesicherten Qualität und in der Erreichung der von den Nutzern angestrebten Ziele. Das mit dem Angebot transportierte Versprechen, die individuelle Gesundheit zu fördern, muss mit Hilfe von qualifizierten Übungsleitungen und entsprechender sorgfältiger Planung und Umsetzung verwirklicht werden.

Übungsleiterinnen und Übungsleiter stehen daher in der Verantwortung, sich nach der Ausbildung und der damit erreichten Qualifikation zur Umsetzung präventiver/gesundheitsfördernder Bewegungsangebote weiter fortzubilden und ihre fachliche Betreuungskompetenz kontinuierlich weiter zu entwickeln.

In diesem Sinne unterstützt das vorliegende Manual die Übungsleiterinnen und Übungsleiter in der Prävention, das Präventions-Angebot „Stressbewältigung und Entspannung“ qualifiziert und zielorientiert zu gestalten. Dies gilt insbesondere für die Umsetzung der psychosozialen Zielsetzungen, die ein systematisches Arbeiten an den Zielen „Verhaltensänderung“ und „Transfer in den Lebensalltag“ sowie „Stärkung von Gesundheitsressourcen“ verlangen.

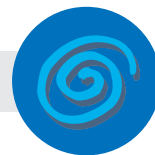
Im ersten Teil des Manuals werden Grundlagen zum Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ erläutert. Der zweite Teil fasst die Ziele und die entsprechenden Umsetzungsinhalte der Angebote in diesem Bereich zusammen. In Kapitel drei werden didaktisch-methodische Hinweise für die Umsetzung gesundheitsorientierter Bewegungsangebote gegeben. Mit Hilfe von konkreten Beispielen und über 60 Spiel- und Übungsformen wird im vierten Teil dargestellt, wie die Umsetzung des Präventionsangebots in der Praxis aussehen kann. Im fünften Teil sind Informationsmaterialien zusammengestellt, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgehändigt werden können. Zusammen bilden diese Kapitel den „Korridor“, in dem sich zeitgemäß gestaltete präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote bewegen sollten. Dies gilt insbesondere dann, wenn sie mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind oder werden wollen.

Damit ist ein Rahmen für den Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ entwickelt, der gewährleistet, dass die verschiedenen Angebote in diesem Bereich mit durchaus unterschiedlicher sportpraktischer Füllung (z.B. Entspannungsgymnastik, meditatives Walking oder Elemente aus: Yoga, Pilates, Tai Chi, Feldenkrais etc.) vergleichbare gesundheitliche Effekte bei den Teilnehmenden erzielen kann und eine Evaluation möglich ist. Letztere erfolgt prototypisch durch den Lehrstuhl für Sportmedizin an der Wilhelm-Universität Münster (Prof. Dr. med. Klaus Völker) in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Sportpädagogik an der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Dr. phil. Edgar Beckers).

Der durch das Manual geschaffene „Korridor“ lässt genügend Spielraum, in dem jede Übungsleiterin und jeder Übungsleiter zum einen variabel auf die Gruppe reagieren und zum anderen eigene inhaltliche Schwerpunkte setzen kann. Damit bleibt gewährleistet, dass die Besonderheiten der jeweiligen Teilnehmergruppe in der Umsetzung der Bewegungsangebote berücksichtigt werden können.

Ausschuss „Sport und Gesundheit“ des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen





INHALTSVERZEICHNIS

1 Grundlagen zum Themengebiet	5
1.1 Bedeutung der Prävention/Gesundheitsförderung im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“	5
1.2 Die drei Säulen des Bewegungsangebotes	8
1.3 Präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot: Was bedeutet das für die Übungsleitung?	10
1.4 Berücksichtigung der Teilnehmerinteressen	11
2 Ziele und Inhalte des Angebots	12
2.1 Kernziele präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote	12
2.2 Erläuterung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden	14
2.3 Die Kunst des Verbindens	23
3 Didaktisch-methodische Hinweise zum Angebot	24
3.1 Gesprächs- und Reflexionsphasen ►► Wir reden über das, was wir tun	24
3.2 Bezug zum Alltag finden	27
3.3 „Tipps und Übungen für zu Hause“	28
3.4 Tipps für die Übungsleitung zur Durchführung sportnaher Entspannungstechniken	29
3.5 Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten	30
4 Praktische Umsetzungshilfen für das Angebot	31
4.1 Was soll in die erste Stunde?	31
4.2 Beispiel-Stunden	33
4.3 Vorschlag zu einem Angebot mit 12 Einheiten	43
4.4 Beispielübungen	52
4.5 Wie gehen Dauerangebote mit dem Manual um?	74
4.6 Praxishilfen	75

5 Informationsmaterial für die TN des Angebots77

- Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!
- Gesundheit! Was ist das?
- Was ist Stress?
- Mein Körper spricht zu mir
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Reduzierung der Belastung
- Stresstagebuch
- Ernährungsgrundlagen
- Dehnungspause
- Atempause
- Entspannung durch Atmung
- Progressive Muskelrelaxation
- 30 gute Gründe, sich zu bewegen
- Moderates Herz-Kreislauf Training
- Die Bewegungspyramide
- Tipps für Bewegung im Alltag
- Tipps für sportliche Freizeitbewegung
- Bewegungstagebuch



1 GRUNDLAGEN ZUM THEMENGEBIET

1.1 BEDEUTUNG DER PRÄVENTION/GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BEREICH „STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG“

Stress wird im beruflichen und sonstigen Alltag vieler Menschen zunehmend als problematisch empfunden. Fast jeder Mensch kennt das Phänomen: Schnell noch etwas erledigen, zum nächsten Termin hetzen, viele Aufgaben gleichzeitig erledigen, Streit mit anderen Menschen, Zukunftsangst, hohe Anforderungen an die eigenen Fähigkeiten, Hektik oder Lärm. Stress ist allgegenwärtig.



Zeitweiliger Stress ist hierbei durchaus positiv. Der Organismus braucht den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Positiver Stress („Eustress“) kann sogar anregen. Bei häufigem, übermäßigem Stress hingegen reagieren der Körper und die Psyche mit Spannungen. Typische Signale sind u.a. Gereiztheit, innere Unruhe, Erschöpfung und angespannte Muskeln. Die Folge sind verschiedenste psychosomatische Beschwerden bis hin zu massiven Gesundheitsproblemen. Zu viel und lang andauernder „negativer“ Stress („Disstress“) spielt bei vielen Krankheiten eine Rolle, z.B. bei Herz-Kreislauferkrankungen, Magenbeschwerden, Rückenschmerzen oder Spannungskopfschmerzen. Risikofaktoren und Befindlichkeitsstörungen werden direkt oder indirekt durch Stress beeinflusst, z.B. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Schlafschwierigkeiten oder Schwächung des Immunsystems. Die situativen Bedingungen, die physiologische und psychologische Stressreaktionen auslösen, sind individuell sehr verschieden und kaum vorhersagbar. So kann jemand Straßenlärm als Belastung, den Lärm spielender Kinder dagegen als unbelastend empfinden. Bei jemand anderem kann es genau umgekehrt sein oder der Person geht es zu diesem Zeitpunkt so gut, dass keine der beiden Situationen als Stress wahrgenommen wird. Die Empfindung von Stress (ebenso wie von Entspannung) ist somit sehr individuell.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt bei der Definition von „Gesundheitsförderung“ aber nicht die Ursachen von Krankheit in den Mittelpunkt, sondern die Faktoren, die den Menschen gesund erhalten. Sie legt dabei ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde.

Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit

Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ im Bereich Gesundheit meint, dass eine Person immer als Ganzes gesehen werden muss. Das bedeutet, die Person hat einen Körper, eine Psyche mit Gefühlen und ein soziales Umfeld. Diese Einflussfaktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Gesundheit eines Menschen geht. So hat z.B. eine Erkältung nicht nur mit einem Virus zu tun, der den Körper „angreift“ und uns deshalb krank macht. Vielmehr ist es auch wichtig, ob wir uns ausgeglichen fühlen, gut für uns gesorgt haben und in unserem sozialen Umfeld zufrieden sind. Deshalb ist es z.B. oft so, dass wir in „stressigen“ Lebensphasen eher krank werden, als in Zeiten, in denen wir uns rundherum - ganzheitlich - wohl fühlen. Das bedeutet, wir können „dem Virus“ etwas entgegensetzen, so dass wir nicht unbedingt krank werden müssen! Alles das, was uns hilft, Krankheiten zu vermeiden, bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitlicher Schutzfaktor“ bezeichnet. Wir sind den Krankheiten nicht hilflos ausgesetzt, sondern können versuchen, unsere Ressourcen zu stärken, sie einzusetzen und unsere Gesundheit damit positiv zu beeinflussen. Diese Fähigkeit, die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern und zu schützen, sie aktiv und selbstverantwortet zu gestalten, soll mit Hilfe des präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots bei den Teilnehmern¹ ebenfalls gefördert werden. Im folgenden wird dieser Aspekt mit dem Begriff „Gestaltungsfähigkeit“ umschrieben.

Folgende Aussagen verdeutlichen das Gesundheitsverständnis, das den TN gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote als Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“ angeboten werden kann:

- Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun.
- Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.
- Gesundheit ist eine individuelle Größe.
- Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun.
- Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“.
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.
- Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.
- Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

(siehe auch Teilnehmermaterial Kap.5: „Gesundheit! Was ist das?“)

Zusammenhänge von Sport und Gesundheit

Ist Sport eigentlich gesund? Prinzipiell würden die meisten Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet muss dies aber nicht unbedingt zutreffen. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z.B. durch Ehrgeiz, Gruppendruck oder bei Wettkämpfen. Andererseits ist für manche Menschen gerade das Gefühl der Erschöpfung oder des Wettkampfes eine wichtige Quelle des Wohlbefindens. Wiederum ist die Teilnahme an einem Wassergymnastikangebot für jemanden, der etwas gezielt zur Osteoporoseprävention machen möchte nicht unbedingt das Optimale. Sport und Bewegung können also, je nachdem wie sie gestaltet sind, schwerpunktmäßig immer nur auf einzelne Aspekte von Gesundheit zielen. Verschiedene Sportformen (z.B. Aquafitness, Nordic-Walking, Ganzkörperfitness etc.) und Übungen innerhalb eines Bewegungsangebots haben spezifische Wirkungen auf bestimmte Bereiche der Gesundheit. Deshalb macht es Sinn, die Angebote immer spezifisch an den jeweiligen gesundheitlichen Zielstellungen zu orientieren und zu gestalten.

¹ Die Begriffe „Teilnehmer“ (auch TN) und „Übungsleiter“ (auch ÜL) sowie alle anderen Personenbezeichnungen beziehen sich im Folgenden selbstverständlich immer auf beide Geschlechter und werden nur zur vereinfachten Lesbarkeit verwendet.



Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen hat im Positionspapier vom Februar 2003 für „Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen“ die möglichen Beiträge des Sports zu drei fundamentalen Aspekten von Gesundheit herausgestellt²:



Abb. 1.: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

Sport und Bewegung können mit ihren vielfältigen Möglichkeiten demnach verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten.

- 1 Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen **Leistungsfähigkeit**, die nicht nur im Sport demonstriert wird, sondern Auswirkungen hat auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben und damit auf das psychosoziale Empfinden und die Lebensqualität. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.
- 2 Sport leistet einen Beitrag zur **Bewältigung** (im Rahmen der Rehabilitation) bzw. **Vermeidung** (im Rahmen der Prophylaxe) von **Krankheiten** bzw. von **Wiedererkrankungen**, durch die diagnostizierbare Schädigung entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung, Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit bei. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Prävention“ und „Prophylaxe“ wieder.
- 3 Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „**individuellen Gestaltungsfähigkeit**“ und zum **Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen**. Dies umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen genauso wie die eigenverantwortliche Gestaltung der individuellen Gesundheit und die Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Dazu geeignete sportpraktische Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Bewegungsverhalten, Haltung, Stress, Altern oder Ernährung) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen **themenbezogene Erfahrungen**, die über Körper und Bewegung zugänglich sind. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Gesundheitsbildung“ und der „Gesundheitsförderung“ wieder³.

² Diese Überlegungen gehen auf das von E. Beckers entwickelte GeWeBe-Konzept zurück: BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen*. Köln 1986 sowie BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992

³ vgl. hierzu das Positionspapier des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen: „Sport, Bewegung und Gesundheit“; *Quellenangabe in Kap. 4.6*



In jedem Sport- und Bewegungsangebot – sei es das klassische Breitensportangebot, das Fitness- oder Wellnessangebot, das Rehabilitationssport- oder das Präventionsangebot – kommen diese drei Aspekte zum Tragen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Angebot „Stressbewältigung und Entspannung“ stehen die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt. Die Angebotsinhalte sind schwerpunktmäßig auf die Förderung dieser zwei Aspekte von Gesundheit orientiert.

1.2 DIE DREI SÄULEN DES BEWEGUNGSANGBOTES

Es gibt viele Möglichkeiten, negativen Stress abzubauen oder ihm vorzubeugen, z.B. durch Sport und Bewegung, gutes Zeitmanagement, sich Zeit nehmen/lassen, Veränderung von Stressmustern, Konflikt-, Angstbewältigung, Für-Sich-Sorgen, Gesundheitspraktiken (z.B. Saunabesuch, Wärmflasche, Massage), Freizeitverhalten (z.B. Lesen, Kino, Spielen, Urlaub) oder Entspannungstechniken wie Yoga, Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training.

Im Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ bilden daher drei Bereiche die Grundssäulen der Praxis:

Die drei Säulen des Bewegungsangebots „Stressbewältigung und Entspannung“:

- ① Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung
- ② Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung (mit den Mitteln des Sports)
- ③ Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken

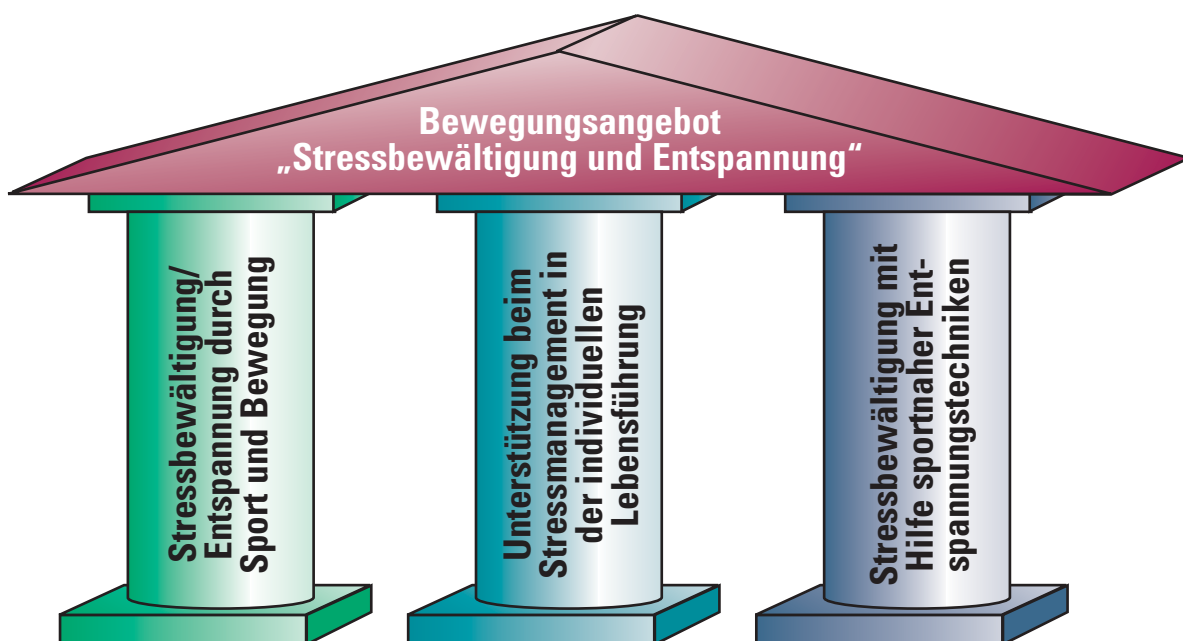


Abb. 2.: Die drei Säulen des Angebots



1 Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung

Bewegung kann die verspannte Muskulatur lockern, das Herz-Kreislaufsystem anregen, die Stimmungslage verbessern, das soziale Zugehörigkeitsgefühl steigern und helfen „abzuschalten“. Körperlich-sportliche Aktivitäten bilden einen zentralen Faktor zur Erhaltung sowie zur Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit.

1 Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung (mit den Mitteln des Sports)

Mit Hilfe von Spiel- und Übungsformen zum individuellen Umgang mit Stress, wird das Thema „Stressmanagement“ mit den Mitteln des Sports bearbeitet. Es geht hierbei u.a. um Muster und Regeln des Stress- und Entspannungsverhaltens im Alltagsbezug, die im Angebot thematisiert und ggf. positiv verändert werden. Durch die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit (siehe Kapitel 2.2) werden zudem gesundheitliche Schutzfaktoren aufgebaut.

1 Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung

Die verschiedenen Entspannungstechniken können als Schutzfaktor gegen Stress wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern. Es sollte zwischen einfachen und komplexen Methoden unterschieden werden.

Einfache Methoden sind z.B. Progressive Muskelentspannung, Massagen (z.B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball etc.), Muskeldehnung/-schüttelungen, Körperreisen, Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc. Diese Methoden sind relativ einfach zu erlernen und durchzuführen.

Spezielle und komplexe Elemente aus Entspannungsmethoden wie z.B. Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Bioenergie, Reiki, Eutonie, Feldenkrais, Musikentspannung, Atementspannung etc. sollten nur nach intensiver und ausreichender Ausbildung angewandt werden.



Die drei Säulen dienen zur groben Orientierung der Möglichkeiten, ein Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ durchzuführen. Die Inhalte können unterschiedlich gewichtet sein. Das bedeutet ein Bewegungsangebot kann z.B. „meditatives Walking“ oder „Yoga“ in den Mittelpunkt stellen.

Entspannung ist eine Kunst, die es zu lernen gilt. Die Fähigkeit, den Stress „loszulassen“ oder zu vermeiden, zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst zu besinnen, muss erarbeitet, gelernt, geübt und immer wieder von neuem praktiziert und umgesetzt werden.

1.3

PRÄVENTIVES/GESUNDHEITSFÖRDERNDES BEWEGUNGS- ANGEBOT: WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE ÜBUNGSLEITUNG?

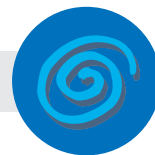
Die Übungsleitung ist bei präventiven/gesundheitsfördernden Angeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ stehen - wie oben bereits formuliert - die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt.

Ziel ist es also neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungsausführung und richtigen Trainingssteuerung das gesundheitsorientierte Handlungs- und Effektwissen der TN zu fördern und entsprechende Gesundheitsressourcen zu stärken. Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln. Das bedeutet, dass die Übungsleitung Berater, Moderator und Anleiter in einem ist. Es geht in den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten darum, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gleichermaßen zu stärken, Risikofaktoren positiv zu beeinflussen sowie Wissen über gesundheitsrelevante Themen zu vermitteln und in alltägliches Handeln zu überführen.

Für die Übungsleitung ist es daher wichtig, sich auch mit dem eigenen Verständnis von Gesundheit auseinander zu setzen. Das bedeutet, er/sie muss sich klar werden, wie „gesund“ er/sie selber lebt, bzw. was gesundheitsförderndes Verhalten für ihn/sie selbst heißt: Wie gehe ich mit meinen Belastungen, Freuden, Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Gewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich manche Dinge nicht mehr so wie früher? Bin ich unzufrieden mit meiner Lebenssituation, meinem Bewegungsverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran?

Die Übungsleitung in diesem Profil muss außerdem über eine längere Zeit ausreichend Eigenerfahrung als Teilnehmer an unterschiedlichen Entspannungsformen, -methoden und -techniken gesammelt haben, um

- körpereigene und psychische Reaktionen erlebt und diskutiert zu haben
- Entspannungszustände mitempfinden zu können
- einschätzen zu können, welche Inhalte sich in dieser Zielgruppe eignen
- einschätzen zu können, an welchen Stellen weitere Hilfe/n zur Unterstützung der Eigensteuerung der Entspannenden notwendig sind,
- einschätzen zu können, wann Teilnehmende überfordert sind,
- einschätzen zu können, welche Probleme bei ausgewählten Entspannungsformen/-techniken auftreten können und mit welchen Interventionsmöglichkeiten die Übungsleitung angemessen reagieren kann.



1.4 BERÜCKSICHTIGUNG DER TEILNEHMERINTERESSEN

Jeder TN hat eigene Erwartungen an das Bewegungsangebot. Sinnvoll ist es, diese Erwartungen am Anfang des Kurses abzufragen, um auf die Wünsche der TN eingehen zu können, aber auch um in der anschließenden Reflexion zu verdeutlichen, welche Ziele und Grundprinzipien das Angebot haben wird. Da es sich thematisch um ein Angebot zu Stressbewältigung und Entspannung handelt, ist es selbstverständlich, dass dieses Thema im Mittelpunkt des Interesses der TN steht. Oft bestehen Bewältigungsstrategien in belastenden Situationen bei vielen Menschen darin, eigene Verhaltensweisen an die Stressoren anzupassen. So wird versucht, einer erhöhten Leistungsanforderung z.B. im Arbeitsalltag mit erhöhter Leistungsbereitschaft und -fähigkeit zu begegnen. Um den gesteigerten alltäglichen Belastungen und Verspannungen gewachsen zu sein, möchten TN dann in der Praxis zur Stressbewältigung vor allem „Entspannungstechniken“ sowie andere „von Experten erarbeitete Strategien“ kennen lernen. Von dieser Erwartungshaltung muss der ÜL ausgehen und sie schon aus didaktischen Gründen („die TN da abholen, wo sie stehen“) respektieren und aufgreifen. Des Weiteren ist es aber auch wichtig, mit den TN angemessene individuelle Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten, die zur Stressbewältigung hilfreich sind. Das bedeutet, dass es keine allgemein gültigen Rezepte gibt. Die TN müssen individuell für sie geeignete Verhaltensmuster erarbeiten, erproben und im Alltag anwenden. Dies kann einen Rückzug aus der belastenden Situation ebenso umfassen, wie einen Versuch zur aktiven Neugestaltung der belastenden Umstände. Wenn ich z.B. zu einem bestimmten Termin etwas fertig stellen muss, kann ich dem erhöhten Druck und dem Stress begegnen, indem ich zu Hause oder zwischendurch bei der Arbeit Entspannungsübungen durchführe. Dies ist sinnvoll und hilfreich. Ich kann aber auch den Termin verschieben, eine Arbeit nicht annehmen oder mir bei der Arbeit helfen lassen. Mit geeigneten Spiel- und Übungsformen kann dieses Themenfeld im Bewegungsangebot behandelt werden.⁴

Andere Motivationsgründe, zum Bewegungsangebot „Stressbewältigung und Entspannung“ im Sportverein zu gehen, könnten sein, dass der TN z.B. einen leichten Sporteinstieg sucht, etwas in der Gruppe unternehmen möchte oder allgemein die Gesundheit fördern will. Ein Teil der TN möchte sich vielleicht körperlich anstrengen, um mit dem Gefühl nach Hause zu gehen, „etwas für sich getan zu haben“ (Bewegung als Mittel der „Kompensation“). Jeder Teilnehmer wird ein unterschiedliches Verständnis von „Gesundheit“ und von dem, was ihm gut tut haben. Auch dies ist wichtig zu berücksichtigen. Hier ist es denkbar, auch Aspekte eines moderaten Ausdauertrainings im Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ zu vermitteln. Dies gilt insbesondere deshalb, weil „bewegungsentwöhnte“ Personen gezielt angesprochen und erreicht werden sollen. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, möglichst viele Interessen und Ausgangslagen zu berücksichtigen, aber trotzdem gegenüber den Teilnehmern Grenzen aufzuzeigen und die Ziele und die Grundprinzipien eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots zu berücksichtigen (siehe Kap.1.2 und Kap. 3).

⁴ vgl. hierzu BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992

2 ZIELE UND INHALTE DES ANGEBOTS

2.1 KERNZIELE PRÄVENTIVER/GESUNDHEITSFÖRDERNDER SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Ausgehend von den in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und den bundesweit anerkannten Kernzielen präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote lassen sich für die konkrete Umsetzung eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ konkrete Ziel- und Inhaltsbereiche und daran orientiert, bestimmte sportpraktische Methoden formulieren. Denn je nach dem wie z.B. ein Spiel gestaltet wird, zielt es schwerpunktmäßig auf einen unterschiedlichen Aspekt von Gesundheit bzw. auf eine andere Gesundheitsressource.

BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG	
Zielbereiche	Inhalte und Methoden
Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen ● Verminderung von physischen Risikofaktoren ● Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) 	Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der <ul style="list-style-type: none"> ● Entspannungsfähigkeit ● Beweglichkeit (Mobilisation) ● Ausdauer ● Kraft ● Koordination Übungs-/Spielformen zur Vermittlung von Bewegungstechniken und Fähigkeiten der Belastungs- und Trainingssteuerung
Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> ● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen ● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren ● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) 	Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des <ul style="list-style-type: none"> ● Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.) ● Selbstwirksamkeitsüberzeugung ● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit ● Zielgerichtetheit des Verhaltens ● Wechsels von Spannung und Entspannung ● Wohlbefindens ● Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)

⁶ Bundesweit finden die folgenden 6 Kernziele für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote Anerkennung:

- 1) Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- 2) Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- 3) Die Verminderung von Risikofaktoren
- 4) Die Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- 5) Der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- 6) Die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sie sind logische Ableitung der in Kapitel dargestellten Grundlagen und wurden durch das Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ des LandesSportBundes weiter ausdifferenziert.



BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit● Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport● Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	Übungs-/Spielformen <ul style="list-style-type: none">● zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten)● zur Wahrnehmung des Körpers● zu Mustern des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens● zu Regeln des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens● zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen)● zur Alltagsübertragung● zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)
Förderung von Gesundheitswissen <ul style="list-style-type: none">● Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität● Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung	Bearbeitung des Informationsmaterials <ul style="list-style-type: none">● Gesundheitsaspekte● Risiko- und Schutzfaktoren● Stressmanagement● Entspannungstechniken● Wirkungen von Sport● Verhaltensänderung für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit● Ernährungstipps● Belastungs-/Trainingssteuerung



In einer zeitgemäß gestalteten präventiven/gesundheitsfördernden Angebotsstunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der 4 Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle 4 Zielbereiche thematisch bearbeitet.

2.2 ERLÄUTERUNG DER ZIELBEREICHE, INHALTE UND METHODEN

Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit

Ziele

- ▶ Der TN hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen zur Förderung seiner Entspannungsfähigkeit erlebt und kennt die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe.
- ▶ Der TN hat mit Hilfe sportnaher Entspannungsmethoden seine allgemeine körperliche Entspannungsfähigkeit verbessert.
- ▶ Der TN hat eine Verbesserung der Belastbarkeit in Alltagssituationen bewusst wahrgenommen.

In Kapitel 1.3 wurden die drei Säulen des Bewegungsangebotes „Stressbewältigung und Entspannung“ vorgestellt:

Im Zusammenhang mit der Säule „Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung“, sollen die physischen Ressourcen Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit bei den Teilnehmenden verbessert werden. Die Übungsleitung kann mit Hilfe vielfältiger



Bewegungsformen, umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen vermitteln. Sport und Bewegung kann als eine Möglichkeit wahrgenommen werden, Stress zu „kompensieren“. Gleichzeitig können durch das Training der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit physische Risikofaktoren vermindert und physische Schutzfaktoren aufgebaut werden. So kann es z.B. zu einer Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems, verbesserten inter- und intramuskulären Koordination für ökonomischere Bewegungsabläufe, verbesserten Kraftausdauer zum Schutz des Skelettsystems, Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskeln oder einer Verbesserung der Blutfließgeschichten kommen.

Im Zusammenhang mit der Säule „Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken“ kann die Entspannungsfähigkeit der TN verbessert werden. Selbstverständlich entspannt sich bei körperlichen Entspannungsformen immer auch die Psyche, so dass hier eine Trennung von körperlichen und psychischen Wirkungen wenig Sinn macht. Die TN sollen verschiedene Entspannungsverfahren und -methoden kennen lernen und ausprobieren, um sie im besten Fall eigenständig in ihrem Alltag weiterzuführen.

Oft wird im Angebotsverlauf eine verbesserte körperliche Belastungs- bzw. Entspannungsfähigkeit im Alltag der TN festgestellt. So werden durch Stressbewältigung Nackenverspannungen seltener, die Atmung ruhiger, Erkältungen weniger, die Durchblutung wird besser (z.B keine kalten Füße mehr) oder eine allgemeine Müdigkeit nimmt ab.



Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Ausdauer-, Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitsinhalten müssen von der Übungsleitung mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet werden. Die Übungen sollen technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. ausgeführt werden. Dies beinhaltet z.B. bei Kräftigungsübungen die physiologisch optimale Gelenkstellungen und Körperhaltung, bei Gymnastikübungen die optimale Kraftdosierung, beim Dehnen die richtige Dehnposition, beim Walken/Laufen das richtige Abrollen und über den ganzen Fuß und die richtige Belastungsherzfrequenz.

Sportnahe Entspannungstechniken, wie z.B. Massagen, Progressive Muskelentspannung, Körperreisen, meditativer Tanz etc. sollten fester Bestandteil jeder Übungseinheit sein (Beispiele sind in Kapitel 4.4 näher erläutert). Die Entspannungsmethoden wirken als Schutzfaktor gegen Stress und fördern die Entspannungsfähigkeit. Spezielle Inhalte, wie Feldenkrais, Yoga, Bioenergie etc. sollten nur mit zusätzlicher Qualifizierung durchgeführt werden. Die Entspannungstechniken werden gezielt eingesetzt, um **Stresssymptomen** entgegenzuwirken und eine körperliche und psychische Entspannung hervorzurufen. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass mit Entspannungsverfahren **Stressursachen** nur bedingt bearbeitet werden (siehe Kapitel 2.4).

Beispiele Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung

Hier können einzelne Elemente in ein Angebot einfließen oder in Form von Schnupperangeboten in den Stundenverlauf einbezogen werden.

Kennenlernen von

- Übungsformen zur moderaten Ausdauerförderung im Wasser, im Freien und in der Halle wie z.B. (meditatives) Aquajogging, Walking, Nordic-Walking, Jogging etc.
- Spielformen und Übungen zur Förderung der Ausdauer und Entspannung
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik zur Entspannung (Entspannungsgymnastik)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. (Entspannungs-) Stations-Training
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen zum Entspannen
- Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehn- und Mobilisationsübungen zur Entspannung

Beispiele Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken

- Massagen
- Progressive Muskelentspannung
- Körperreisen
- Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz)
- Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen
- Muskeldehnung/-schüttelungen / Stretching
- Elemente aus: Yoga, Pilates, Tai Chi, Feldenkrais, Qi Gong, Eutonie, Bioenergie, Reiki etc.

Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Ziele

- ▶ Der TN hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource für sich erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen (z.B. Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote: Beratung, Hilfestellungen, Information etc.).
- ▶ Er ist bereit, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen (Teamfähigkeit: z.B. Tipps und Hilfestellung geben, zuhören, andere motivieren).
- ▶ Der TN hat sich im Angebot wohl gefühlt und Freude in der Gruppe erlebt.
- ▶ Der TN hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz erkannt.
- ▶ Der TN hat Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen entwickelt

Die psychosozialen Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die ... zu Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper- evtl. auch Lebenszufriedenheit); ... günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen; ... in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbst bewusst und aktiv zu beeinflussen.⁶

Inhalte und Methoden

Durch gezielte Übungen zur Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen etc. siehe Beispielübungen Kap. 4.4) soll das Vertrauen und das „Wohlfühlen“ der TN in der Gruppe zusätzlich gestärkt werden. Hierbei sollte der Schwerpunkt „Stressbewältigung und Entspannung“ ausreichend berücksichtigt sein. Bei den Gruppenübungen ist es wichtig, möglichst ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten zu schaffen. Es kann passieren, dass die Gruppe sehr schlecht zusammenarbeitet oder vielleicht einzelne TN das Spiel an sich reißen. Dann ist es als ÜL wichtig, sensibel mit der Situation umzugehen und der Gruppe gegebenenfalls Hilfestellung zu geben, mit der sie sich ein Erfolgserlebnis verschaffen kann. Es soll nicht darum gehen, einzelne Gruppenprozesse bis ins Kleinste zu besprechen und z.B. Kommunikationsschwierigkeiten aufzuzeigen. Vielmehr sind die Übungen Anregungen, als Gruppe gemeinsam aktiv zu sein und in der Gruppe Spaß und Freude zu erleben. In dieser Atmosphäre können die TN sich aufgehoben fühlen, Kontakte knüpfen und sich nicht zuletzt zu den Themen des Angebotes austauschen. Auch Sozialformen wie Partner-Übungen oder Kleingruppen-Aufgaben können helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder können sich unterstützen, untereinander austauschen, Hilfe annehmen und Verantwortung in der Gruppe übernehmen. Dies wird methodisch z.B. in Übungen angesprochen, bei denen Teilnehmer gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere TN hineinversetzen müssen.

Die Aspekte „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“, „Handlungs- und Effektwissen“, „Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit“, „Wechsel von Spannung und Entspannung“ und „Zielgerichtetheit des Verhaltens“ können z.B. durch Inhalte vermittelt werden, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, direkte, eigene (erfolgreiche) Handlungserfahrungen zu machen. Eine erfolgreiche Bewältigung von Aufgaben, das Erreichen von gesetzten Zielen und das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit werden gezielt erlebt. So kann sich z.B. ein Teilnehmer am Anfang eines Angebots das Ziel des Erlernens einer

⁶ aus: BREHM, W. et al.: *Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen*. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002



bestimmten Entspannungstechnik für den Alltag machen. Wenn im Verlauf des Angebots dieses Ziel erreicht wird, hat der Teilnehmer erfahren, dass er durch zielgerichtetes Verhalten selbstwirksam eine Leistung erbringen kann. Dabei ist es wichtig, dass sich der TN mit möglichen Barrieren und Hindernissen auseinandersetzt und eine Überzeugung entwickelt, diese bewältigen zu können. Hierzu ist der Bezug zum Alltag der Teilnehmenden bedeutend. Die Erfahrung, etwas zielgerichtet, selbstwirksam zu leisten, kann auch in andere Bereiche des Lebens – außerhalb des Sports – übertragen werden (siehe Kapitel 3.2).

In diesem Zusammenhang ist die Entwicklung der Wahrnehmung ein wichtiger Aspekt der Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Eine Verbesserung der Sinnes- und Selbstwahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Zustände, birgt die Möglichkeit, das eigene Selbst- und Körperkonzept zu erweitern. Hier können im Verlauf des Angebotes individuell-positive, subjektive Veränderungen wahrgenommen werden, die ebenfalls zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen beitragen können.

Um positive Erfolgserlebnisse zu schaffen, müssen die gestellten Aufgaben und Ziele für den einzelnen Teilnehmer realisierbar sein. Das bedeutet, die Ziele müssen realistisch formuliert werden und Aufgaben müssen lösbar sein. Hierbei dürfen sie nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jeden Teilnehmer individuell gegeben wird. Das bedeutet z.B. für die Praxis, Übungen zu differenzieren, damit jeder Teilnehmer sich individuell im Rahmen seiner Voraussetzungen optimal belastet und nicht über- oder unterfordert wird. Die Übungsauswahl sollte abwechslungsreich sein, um ein Spannungsfeld von Anspannung und Entspannung zu schaffen. Außerdem ist eine individuelle Betreuung der TN bedeutend. Erfolgserlebnisse, das Erfahren persönlicher Kompetenzen und die Entwicklung der eigenen Wahrnehmung sind bestimmende Faktoren zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Gestaltung einer positiven Atmosphäre, durch z.B. Musikeinsatz, kleinen Gesprächsrunden im Kreis, in denen gelacht wird usw., fördert ebenfalls das Zusammengehörigkeitsgefühl und das „Wohlbefinden“ in der Gruppe. Ein Wohlgefühl während und nach der Bewegungsaktivität ist für eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten ausschlaggebend.

Den Teilnehmenden soll im Angebotsverlauf „Hilfe zur Selbsthilfe“ gegeben werden. Gesundheitspraktisches Wissen sollte sinnvoll erlebbar und in die Praxis einbezogen werden. Die TN sollten zunehmend selbst Verantwortung z.B. für ihre Trainingsgestaltung übernehmen, um das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz zu entwickeln. Das bedeutet für die Übungsleitung die TN z.B. verstärkt miteinzubeziehen oder Ideen der TN aufzunehmen, wenn es um die Planung und Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität geht. Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe kann gezielt gefördert werden. Wenn die TN es wünschen, kann es z.B. zu einem Lauftreff, einem Kegelabend oder einem gemütlichen Treffen mit Kaffee und Kuchen kommen. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die TN in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, um sie langfristig an ein Bewegungsangebot zu binden und die Gruppe als soziale Gesundheitsressource zu nutzen..



Um individuelle Prozesse zu verdeutlichen und einen Austausch in der Gruppe zu ermöglichen, ist für die Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen die Durchführung von Reflexionsphasen von besonderer Wichtigkeit (siehe Kapitel 3.1).

Zusammenfassend sollen den Teilnehmenden Spielformen, Übungen und Methoden geboten werden, in denen sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partner oder in der Kleingruppen agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... auf ein Ziel hin arbeiten
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper wahrnehmen⁷

Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Viele Teilnehmer wünschen sich, gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein und eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß im Bewegungsangebot. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den TN entstehen aber nicht „von selbst“. Gruppenzugehörigkeit, soziale Integration und eine positive Gruppendynamik können durch die Übungsleitung systematisch beeinflusst werden. In einer entsprechend geführten Gruppe findet ein intensiver Austausch zwischen den TN statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren so gezielt gefördert werden. Die Bindung an das Sport- und Bewegungsangebot wird gefestigt. Zu Hause oder im Fitnessstudio alleine Sport zu treiben hat eine andere Qualität und kann schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen TN - gewissermaßen - auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die TN motiviert, sich - auch langfristig - in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke der Angebote des organisierten Sports.

Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

Ziele

- ▶ *Der TN hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, z.B.*
 - ▶ Gesundheit ist mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
 - ▶ Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“
 - ▶ Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
 - ▶ Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- ▶ *Der TN hat seine Körperwahrnehmung verbessert, z.B.*
 - ▶ Erkennen und Wahrnehmen von Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen
 - ▶ Wahrnehmung körperlicher Signale auf Stress
 - ▶ Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
 - ▶ Wahrnehmung von Bewegungseffekten in Form körperlicher und psychischer Entspannung
 - ▶ Vielfältige Erfahrungen mit allen Körpersinnen (Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Bewegungssinn)

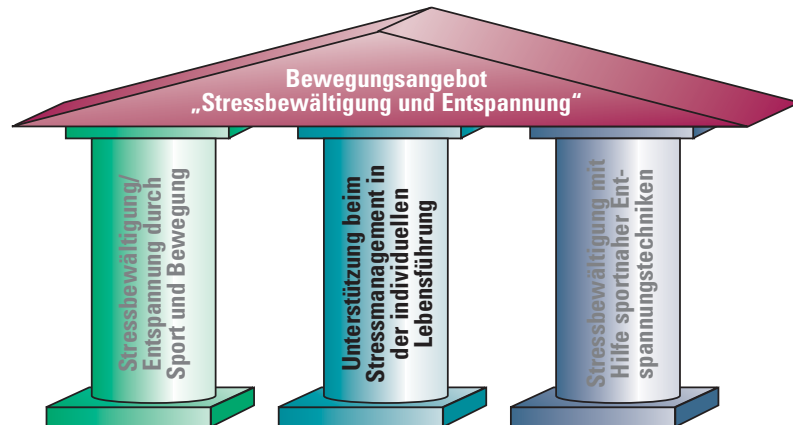
⁷ *Der Deutsche Turnerbund hat eine Arbeitshilfe entwickelt, in der neben theoretischen Hintergründen, viele praktische Tipps und Methoden zur Stärkung psychosozialer Ressourcen beschrieben sind: BREHM, W. et al.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfe für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002*



- ▶ *Der TN hat sich mit Mustern und Regeln seines individuellen Stressbewältigungs-, Gesundheits- und Bewegungsverhaltens auseinandergesetzt, z.B.*
 - ▶ Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und -regeln
 - ▶ Ergründung individuellen Stressverhaltens
 - ▶ Erkennen der Zusammenhänge von Stress und muskulärer Verspannung
 - ▶ Erkennen der Stresswirkungen von Umwelt-/Rahmenbedingungen (z.B. Arbeitsplatz)
 - ▶ Erkennen von stresserzeugenden Situationen und Verhaltensweisen
 - ▶ Erkennen individueller Stressoren und Stressbewältigungsstrategien
 - ▶ Verdeutlichung eigener Reaktionen auf Stresssituationen
 - ▶ Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs- und Gesundheitsverhalten (z.B. keine Zeit haben, Über-, Unterforderung, fehlende Motivation etc.)
 - ▶ Erkennen von Barrieren, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen im Wege stehen
- ▶ *Der TN kann Verhaltensalternativen zu seinen gesundheitlich riskanten Verhaltensmustern im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen entwickeln und anwenden, z.B.*
 - ▶ Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungsquantität und -qualität im Alltag
 - ▶ Integration von Bewegung und Sport in den Alltag
 - ▶ Anwendung individuell angemessener moderater Belastungs- und Bewegungsformen zur Entspannung
 - ▶ Entwicklung persönlicher Stressbewältigungsstrategien
 - ▶ Alternative Verhaltensweisen zur Stressprävention suchen und erproben
 - ▶ Vermeidung von Stress, z.B. Arbeitsverhältnisse ändern
 - ▶ Bewusstsein der Eigenverantwortlichkeit: Stress macht sich jeder selbst!
 - ▶ Sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
 - ▶ Entwicklung der Fähigkeit „Für-sich-sorgen-können“ (z.B. in Stresssituationen, bei hohen Belastungen, Unzufriedenheit oder Missstimmung)
- ▶ *Der TN hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheit in seine Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), z.B.*
 - ▶ persönliche Zielsetzungen z.B. Nackenverspannungen durch Stress vermeiden durch Entspannungstechnik
 - ▶ Regelmäßige sportliche Aktivität zur Stressbewältigung
 - ▶ Veränderung von Stressverhältnissen, z.B. Dehnpausen am Arbeitsplatz, Arbeitsaufteilung, Situationen, die nicht zu bewältigen sind, ablehnen können etc.
 - ▶ Erkennen und vermeiden von Stresssituationen im Alltag
 - ▶ Sich im Alltag entspannen durch z.B. Massagen, Sauna, fester warmer Duschstrahl, Wärmekissen, Badewanne etc.
 - ▶ Entspannungsverfahren regelmäßig im Alltag einbauen, z.B. jeden morgen 5 Minuten Gymnastik am Fenster, Progressive Muskelrelaxation vor dem Schlafen etc.
- ▶ *Der TN hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen/ihren Lebensalltag integriert, z.B. durch*
 - ▶ Regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Bewegungsangeboten, dauerhafte Vereinsmitgliedschaft
 - ▶ Verbindliche Termine/Verabredungen mit Freunden/Bekanntem zu Bewegungsaktivitäten wie z.B. Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc. (helfen/motivieren, das Ziel „regelmäßige Bewegung“ zu erreichen)
 - ▶ Fähigkeit, Hindernisse im persönlichen Umfeld zu analysieren und aus individueller Sicht notwendige – weil gesundheitsfördernde – persönlich praktikable Lösungen finden und umsetzen können

Inhalte und Methoden

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ durchzuführen bedeutet auch, den TN mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen Impulse zu geben und ggf. Fähigkeiten zu vermitteln, mit Belastungen, Freuden, Widerständen des Alltags angemessen umgehen zu können und das vorhandene Gesundheitswissen tatsächlich



im Lebensalltag umzusetzen. „Gesundheit“ muss im Alltag immer wieder neu eigenverantwortlich hergestellt und gestaltet werden. Deswegen spricht man von der „individuellen Gestaltungsfähigkeit“. Im Hinblick auf die Säule „Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung“ sollen also Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, wie man zukünftig individuell belastende Situationen so bewältigen kann, dass sie nicht mehr in dem bisherigen Maße belastend wirken. Es müsste im Angebot gelingen, dass TN sich zukünftig entweder nach Maßgabe ihrer Handlungsmöglichkeiten an Situationen anpassen können oder diese Situationen so gestalten, dass sie mit den zur Verfügung stehenden Verhaltensmustern bewältigt werden können.

Da Anspannung nicht nur Belastung, sondern auch Herausforderung bedeutet und Entspannung durchaus belastend wirken kann, ist Entspannung allein nicht bereits mit Stressbewältigung gleichzusetzen. Anspannung und Entspannung müssen vielmehr in einem situativ angemessenen sinnvollen Wechsel aufeinander bezogen sein. Bei einer Stressbewältigung muss auch die Veränderung individuell belastender Ereignisse möglich sein und zwar mit dem Ziel, bislang als belastend bewertete Situationen mit Hilfe neuer Verhaltensmuster unter einem weniger belastenden Blickwinkel einschätzen und bewältigen zu können.

Es ist zunächst erforderlich, die individuellen Verhaltensmuster zu verdeutlichen, mit denen man sich normalerweise in alltäglich belastenden Stress-Situationen verhält (z.B. zu viele Termine planen, Stressbewältigung durch Rauchen oder Alkohol etc.). In darauf folgenden Schritten wird über Sachinformationen, Wahrnehmungssensibilisierung und Bewegungserfahrungen eine Erweiterung dieser individuellen Muster und die Förderung neuer Verhaltensmöglichkeiten (z.B. sich Zeit nehmen, Situationen ändern) angestrebt, wobei physische, psychische und soziale Aspekte des Stressphänomens im Alltag gleichermaßen berücksichtigt werden. Mit Hilfe eines entsprechend ausgerichteten Bewegungsangebotes soll schließlich erreicht werden, alltäglich belastende Situationen infolge neuer Handlungsmöglichkeiten so gestalten zu können, dass ihre individuell angemessene Bewältigung erleichtert wird. Dabei wird es in entscheidender Weise darum gehen, dass die TN zunehmend die Fähigkeit entwickeln ihr „Können“ und „Wollen“ mit dem „Sollen“, d.h. den an sie herangetragenen Vorstellungen und Erwartungen, in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Es kann also Sinn machen, eine Entspannungstechnik zu lernen, um Anforderungen besser zu bewältigen, es kann aber auch Sinn machen, die Anforderungen zu verändern und so Stress zu vermeiden. In der Bewegungspraxis soll dieses Wechselspiel erarbeitet und verdeutlicht werden, um eine konkrete Umsetzung im Alltag der TN zu fördern.

So kann verdeutlicht werden, dass Gesundheit und Stressbewältigung ein lebenslanger Prozess ist. Das bedeutet, dass die Balance von Gesundheit und Stressbewältigung aufgrund wechselnder Lebensverhältnisse und -situationen immer wieder neu hergestellt werden muss.



Zur Umsetzung dieses Zielbereichs wurde vom LandesSportBund NRW eine Praxishilfe „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“ erstellt. Darin sind über 160 Übungen zur Vertiefung des Gesundheitsverständnisses, zur Wahrnehmungsentwicklung, zur Auseinandersetzung mit Mustern, Regeln, dem „Können-Wollen-Sollen“, zur Alltagsübertragung sowie zur Unterstützung der dauerhaften Bindung an gesundheitsfördernde Bewegungsangebote enthalten.⁸

Förderung von Gesundheitswissen

Ziele

- ▶ *Der TN hat sich mit Aspekten der „Gesundheit“ beschäftigt, z.B.*
 - ▶ Definition von Gesundheit
 - ▶ Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
 - ▶ Gesundheitsverhalten im Alltag
 - ▶ Ernährung etc.
- ▶ *Der TN hat sich kognitiv mit dem Thema Stress auseinandergesetzt, kennt Stressbewältigungsstrategien und gesundheitsfördernde Schutzfaktoren die auch im Lebensalltag umgesetzt werden können, z.B.*
 - ▶ Wissen über Eustress und Distress und insbesondere deren körperliche Dimensionen
 - ▶ Auseinandersetzung mit Stressbewältigungsstrategien, z.B. Reduzierung der Belastung (auch mit Strategien, welche die Stressgefährdung erhöhen, z.B. Rauchen, Alkohol, zu viel TV-Konsum etc.)
 - ▶ Erkennen möglicher negativer Folgen von nichtbewältigtem Stress für Körper, Psyche und Lebensumwelt und Erarbeitung von Gegenmaßnahmen
 - ▶ Erkennen, dass unter Stress häufig alltägliche Ausgleichsaktivitäten vernachlässigt werden (z.B. Musikhören, Spaziergehen, Gespräche führen, sich einem Hobby widmen etc.) und Bewusstsein über eigenen Handlungsspielraum
 - ▶ Erkennen gesundheitlicher Gefährdung durch Stress und möglicher Schutzfaktoren
- ▶ *Der TN verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. Entspannungstechniken eigenständig und individuell angemessen zu steuern, z.B.*
 - ▶ Trainingsdurchführung nach Intensität, Wiederholung, Dauer etc.
 - ▶ Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Ausdauertraining (z.B. Walking, Nordic Walking, Fahrradfahren, Inline-Skating etc.), bei Dehnübungen etc.
 - ▶ Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung/Regeneration zu geben
 - ▶ Wirkung und Durchführung von Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Entspannung durch Atmung etc.)
 - ▶ Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken

⁸ LandesSportBund NRW (Hrsg.): Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport. Duisburg 2005

Inhalte und Methoden

Um den TN die Möglichkeit zu geben, sich kognitiv mit den Themen des Angebotes auseinander zu setzen, sind im Kapitel 5 Vorschläge für Informationsmaterialien ausgearbeitet, welche die TN mit nach Hause nehmen können. In kurzen Informationsphasen wird ein Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung aufgebaut. Es werden Grundlagen zur gesunden Lebensführung und selbstständigen Trainingssteuerung vermittelt. Von besonderer Bedeutung für ein Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“, ist eine Kenntnis zur Entstehung und Vorbeugung von Stress sowie zur Stressbewältigung im Alltag. Des weiteren sollen die TN eine Kompetenz zur eigenen Durchführung von Entspannungstechniken erlernen. Aber Achtung: „Wissen“ heißt nicht zugleich „richtiges Handeln“! Gesundheitsorientiertes Wissen soll die TN in ihrer Person (möglichst praxisnah mit den Mitteln des Sports) erreichen, so dass eine Umsetzung im Lebensalltag erfolgen kann.

Im Verlauf des Angebots gibt es unzählige Situationen, in denen gesundheitspraktisches Wissen vom ÜL weitergegeben werden kann. Zusätzlich sollten Informationsmaterialien für die TN zur Verfügung stehen, die in speziellen Informationsphasen im Verlauf der Einheit bearbeitet werden können.

Das Manual gibt hierfür im Anhang einige Vorlagen bzw. Anregungen. Neben allgemeinen Angaben zum Bewegungsangebot gibt es ein Informationsblatt zum Gesundheitsbegriff. Zur Ergänzung von Inhalten des Angebots können Informationsmaterialien z.B. zur Definition von Stress, zum Zusammenhang von Körper und Psyche („Mein Körper spricht zu mir“), zu Risiko- und Schutzfaktoren im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ und zur Reduzierung von Belastung an die Teilnehmer verteilt werden. Außerdem sinnvoll sind Informationen zur Wirkung von Sport und Bewegung („30 gute Gründe sich zu bewegen“), zur Ernährung, zur Entspannung durch Atmung und zur Progressiven Muskelrelaxation. Zur Übertragung auf den Alltag sind weiterhin die Informationsmaterialien „Dehnpause“, „Atempause“, „Moderates Herz-Kreislauf Training“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, das „Stresstagebuch“ und das „Bewegungstagebuch“ geeignet. Die Informationsmaterialien sollten nach Möglichkeit im Rahmen des Angebotes besprochen werden, so dass offene Fragen geklärt werden können.



2.3 DIE KUNST DES VERBINDENS

Zu einem Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ gehören alle oben genannten Ziel- und Inhaltsbereiche sowie Methoden. Natürlich kann und soll jeder ÜL seine eigenen Schwerpunkte setzen. Dennoch muss gewährleistet sein, dass alle Ziele berücksichtigt werden. Es reicht also z.B. nicht, nur Wahrnehmungsübungen, nur Interaktionsspiele oder nur Entspannungsübungen durchzuführen. Eine Kombination aus Übungen zur Erreichung aller Zielbereiche ist anzustreben. Das heißt, dass in möglichst jeder Übungsstunde sowohl physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so auszuwählen und durchzuführen, dass möglichst mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend kann z.B. ein Kooperationspiel auch Kraft, Beweglichkeit, Koordination oder Ausdauer fördern. Mit verbundenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung. Das Gleiche gilt für Spiele zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen dadurch, dass sie in der Bewegung stattfinden, immer auch physische Aspekte angesprochen werden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in einer Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen. Also nicht vergessen: Alle Ziele im Auge behalten und bei den Inhalten und ihrer methodischen Umsetzung berücksichtigen!



In jeder Stunde kommen immer Themen aus allen 4 Zielbereichen vor!



3 DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE ZUM ANGEBOT

3.1 GESPRÄCHS- UND REFLEXIONSPHASEN ↳ WIR REDEN ÜBER DAS, WAS WIR TUN⁹

Sollen langfristig die aufgeführten Angebotsziele umgesetzt werden, müssen den Teilnehmenden (**Be-****wegungs-)Anlässe** angeboten werden, **bei denen die gemachten Erfahrungen mit Hilfe gezielter, offener Fragestellungen reflektiert werden.** Nur dadurch kann ein Austausch stattfinden, der es ermöglicht, neue, für die Gesundheitsförderung wichtige Erkenntnisse langfristig bei den Teilnehmenden zu verwurzeln und eine entsprechende Motivation zu schaffen (Nachhaltigkeit).

Wenn ein Austausch in der Gruppe stattfindet, haben die TN die Möglichkeit, auch an den Erfahrungen der anderen teilzuhaben. So kommt es z.B. oft zu der Erkenntnis: „Es geht nicht nur mir so, bei den anderen ist das auch so.“ Außerdem erhält der Teilnehmer durch eine kurze Reflexion die Möglichkeit, sich mit seinen Vorstellungen, Wünschen und Lebensbezügen in das Angebot einbringen zu können. Damit erhält auch der Übungsleiter Rückmeldung darüber, was z.B. die vorangegangene Übung bewirkt oder angestoßen hat, was den TN wichtig ist, was sie gut, oder auch nicht gut fanden. Nicht zuletzt können in den Reflexionsphasen z.B. Teilnehmermaterialien oder andere gesundheitsrelevante Informationen einfließen und vermittelt werden.

Selbstverständlich ist, dass eine Angebotsstunde mit einer Begrüßung beginnt; die Teilnehmenden berichten z.B. in einem kurzen „Blitzlicht“ über Auffälligkeiten oder etwas anderes „Sagenswertes“ der letzten Woche. In einem angemessenen Zeitrahmen werden die „Tipps und Übungen für zu Hause“, Tagebuch etc. ausgewertet.

Wird nicht auch sonst häufig in der Stunde gesprochen und gelacht: „Das hat aber Spaß gemacht!“, „Puh, war das anstrengend!“, „Da fällt mir doch ein Witz ein, den muss ich Euch erzählen!“. Und ist der Übungsleiter nicht derjenige, der Informationen gibt und erzählt, wie ein Spiel, eine Übung o.ä. korrekt ausgeführt werden und welche Spiel- oder Übungsform als nächstes folgen? Und dann, am Ende der Stunde, ist es doch nur völlig normal, dass z.B. bei einem gemeinsamen Schlusskreis jeder Teilnehmende die Gelegenheit bekommt, zu erzählen, wie ihm die Stunde gefallen hat. Gespräche sind also ganz normaler Bestandteil von Übungsstunden.

⁹ Siehe auch EHLEN, J.: Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren - oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen. In Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie „Motorik“ Schorndorf Heft 3/2002.



Geleitete Reflexionsphasen in der Angebotspraxis – wozu soll das gut sein?



Ein Hauptziel der präventiven/gesundheitsfördernden Angebote ist die bewusste, reflektierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegungs- und Gesundheitsverhalten. Daher ist es wichtig, dass die Übungsleitung die Teilnehmenden in ihrem Bewegungs- und Spielverhalten beobachtet, um Ansatzpunkte für ein mögliches Gespräch zu finden oder das sie gezielt bestimmte Situationen herstellt, in denen eine Reflexion eingebracht werden kann.

Da wir nicht davon ausgehen können, dass die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und das Bewusstsein für bestimmtes Verhalten automatisch und alleine nur durch die Durchführung der Bewegungsaufgaben hergestellt werden, sind methodisch bereits im Vorfeld einige Überlegungen notwendig. Die Übungsleitung sollte sich deshalb schon bei der Stundenplanung darüber Gedanken machen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten sie die Teilnehmenden sensibel dazu motivieren könnte, sich ihre verschiedenen Gedanken und Empfindungen bei den Übungs- und Spielformen bewusst zu machen und diese zu verbalisieren. Es kann auch sinnvoll sein, „Hinweisreize“ schon vor einer Übung zu geben, d.h. auf spezielle Dinge hinzuweisen, auf welche die Teilnehmer bei der Durchführung achten sollen. Fragen können somit auch vor einer Übung gestellt werden, um Sie im Anschluss zu reflektieren. Damit wird gewährleistet, dass die Teilnehmer ihre Handlungen schon während der Ausübung bewusst in Bezug auf das gewünschte Thema wahrnehmen. Beispiel: „Achten Sie bei der nächsten Übung besonders auf die Entstehung von Stress. Wodurch entsteht bei der folgenden Übung Stress und was passiert bei Ihnen körperlich?“

Zur Hilfestellung bei der Gestaltung der Reflexionsphasen sind hinter den Beispielübungen (Kap.4.4) gezielte Fragen formuliert, die Anregungen geben, eine Reflexions- und Gesprächsphase einzuleiten. Dabei sind die Fragen selbstverständlich nicht nur für die entsprechende Übung anwendbar, sondern auch auf andere übertragbar.

Sicherlich ist zu Beginn eines Angebots, wenn die Teilnehmer noch nicht so gut miteinander vertraut sind, die Bereitschaft zur Äußerung noch gering. Deshalb stehen **in der Anfangsphase des Angebots themenbezogene Informationsgespräche und verbal angeleitete Wahrnehmungslenkung** im Vordergrund. Um Reflexion über das Erlebte anzuregen, reicht es zunächst oft, entsprechende Fragen nur in den Raum zu stellen, mit der Bitte an die Teilnehmenden, diese Fragen für sich selber zu beantworten. Vielleicht entsteht die Situation von ganz allein, dass ein Teilnehmender sich zu einem Sachverhalt äußert und sich ein Gespräch entwickelt.

Am Ende der Stunde bietet z.B. ein kurzer Abschlusskreis ebenfalls die Möglichkeit, Fragen noch einmal aufzugreifen.

Die Übungsleitung sollte auch bei den Gesprächsphasen den methodischen Grundsatz berücksichtigen, „die Teilnehmer dort abzuholen, wo sie stehen“.

Die Gruppe sollte ausreichend miteinander vertraut sein, bevor die Übungsleitung eingehendere Reflexionsphasen initiiert und versuchen kann, Äußerungen aller Teilnehmer zu erhalten. Ideal ist es, wenn die Teilnehmenden über die Übungs- und Spielformen Reaktionen zeigen und selber Äußerungen formulieren. Diese Reaktionen oder Äußerungen kann die Übungsleitung dann aufgreifen und zum Anlass für ein Gespräch nehmen. Dabei übernimmt die Übungsleitung kurzfristig die Rolle eines „Moderators“, der sensibel und mit viel Einfühlungsvermögen eine Gesprächsphase so zu leiten hat, dass nicht nur eine Person redet, sondern auch andere, besonders stillere Personen, zu Wort kommen.

Die Übungsleitung sollte darauf achten, dass die Gesprächsphasen zeitlich begrenzt und damit kurz gehalten werden. Die Gefahr, dass Erlebnisse möglicherweise zerredet werden, kann damit vermieden werden. Wenn erkennbar ist, dass die Mehrzahl der Teilnehmenden an dem einen oder anderen Gespräch wenig Interesse hat, dann sollte die Übungsleitung vermeiden, krampfhaft ein Gespräch zu initiieren. Besser ist es dann, im Angebot „normal“ fortzufahren. Wenn erkennbar ist, dass das Interesse der Teilnehmenden bei einem bestimmten Gesprächsthema sehr stark ist, gibt es immer noch die Möglichkeit, dieses Gespräch nach dem Angebot in gemütlicher, geselliger Runde im Vereinsheim oder in einer Gastronomie wieder aufzunehmen.

Sinnvoll sind offene Fragen, „W“-Fragen (Was?, Wie?, Wann?, im späteren Verlauf auch Warum? etc.), da diese die Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Emotionen der einzelnen Teilnehmenden ermöglichen. Kurze Antworten mit ja/nein werden so weitgehend ausgeschlossen.

Hilfreich für die Übungsleitung ist es, Feedback-Regeln und Grundregeln der Moderation zu kennen und konsequent einzusetzen. Nur so kann langfristig eine Gruppen- und Lernatmosphäre geschaffen werden, in der jeder Teilnehmende sich vertrauensvoll äußern und einbringen kann.





3.2 BEZUG ZUM ALLTAG FINDEN

Die Einbeziehung des Alltags ist ein wesentlicher Bestandteil eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“. Informationsmaterialien, wie z.B. „Atempause“, „Stresstagebuch“, „Moderates Herz-Kreislauf Training“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“ oder das „Bewegungstagebuch“ können hier unterstützend wirken (siehe Kap.5: Informationsmaterial für die TN). Außerdem gibt es Übungen, wie z.B. „Rückblick und Ausschau“, „Pro und Contra“, „Gesundheitsquiz“ oder „Schreib mal wieder“ zur Alltagsübertragung und zur Dauerhaftigkeit (siehe Kapitel 4.4: Beispielübungen).

Insbesondere die Reflexionsphase im Anschluss an die Übungen hilft, den Alltagsbezug herzustellen. Wird z.B. eine Übung zum Thema „Muster des Verhaltens“ durchgeführt, kann im Anschluss besprochen werden, welche „Muster“ jeder einzelne TN in seinem Alltag findet, z.B. beim selbstorganisierten Training zu Hause immer nach ein paar Tagen die Lust zu verlieren und aufzuhören oder in Stresssituationen immer gleich mit Kopfschmerzen, Essattacken oder Schlafstörungen zu reagieren etc. Die entscheidende Frage ist: Wo und Wie findet „Gesundheitsverhalten“ im Alltag des Einzelnen statt?

Bezogen auf einen Arbeitsalltag im Büro hieße das z.B.: „Wie kann ich Stress vermeiden?“ Mögliche Handlungsalternativen könnten z.B. sein, Die Arbeit aufzuteilen, neue Arbeiten nicht anzunehmen, eine Bewegungspause mit Dehnübungen in der Frühstückspause durchführen, die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang nutzen etc. Es gibt natürlich auch viele Gründe, dies nicht tun zu können: Die Kollegen wollen die Arbeit nicht übernehmen, der Chef sieht es nicht gerne, dass die Arbeit liegen bleibt, ich habe den Anspruch, meine Arbeit pünktlich zu erledigen usw. Deshalb ist es so wichtig, für jeden einzelnen seine individuelle Lösung für den Alltag zu besprechen, zu suchen und zu finden, damit Gesundheitsverhalten dauerhaft im Alltag durchführbar ist.

In einem Bewegungsangebot lassen sich vielfältige Bezugspunkte zum Alltag herstellen:

- „Tipps und Übungen für zu Hause“, z.B. körperliche Stressreaktionen im Sport und im Alltag beobachten (bei der Arbeit, beim Fernsehen, beim Einkaufen, im Auto, beim Treppensteigen, vor/nach einem „stressigen“ Gespräch)
- Einsatz der Teilnehmermaterialien, z.B. Führen eines Stresstagebuchs
- Herstellung des Alltagsbezugs in den Reflexionsphasen (siehe Reflexionsfragen)
- Erörterung von persönlichen Verhaltensmustern, Widerständen und Erfolgen aus dem Alltag / Anregungen für organisatorische Lösungen im Alltag
- Anleitung zur möglichst dauerhaften Umsetzung von im Angebot gemachten Erfahrungen im Alltag (z.B. Stressmanagement, eigenständige Durchführung von Entspannungstechniken, Bewegungsaktivitäten initiieren, z.B. Nordic-Walking)
- Durchführung einer Praxiseinheit außerhalb der Sportstätten mit Bearbeitung alltagsrelevantem Gesundheitsverhaltens, z.B. Vermeidung von Stressfaktoren im Alltag (Lärm, hektische Umgebung etc.) oder Aufzeigen von alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Treppen statt Rolltreppe)
- Motivation zu eigenverantwortlichen Initiativen durch die Gruppe (Lauftreff, Kegelabend etc.)
- Dauerhafte Integration von Bewegungsangeboten in den Alltag z.B. durch Teilnahme an Nachfolgeangeboten (Dauerangebote) – hier sind möglichst konkrete Informationen/Vereinbarungen hilfreich, welche Angebote wann/wo/wie weiterbesucht werden können

3.3 „TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE“

„Tipps und Übungen für zu Hause“ ist ein „Arbeitstitel“ für die Planung dieser Methode für die einzelnen Stunden. Sie bieten der Übungsleitung die Möglichkeit, bestimmte Themen und Inhalte in den Lebensalltag der Teilnehmenden zu „transportieren“ und somit Verhaltensmuster und Regeln erkennbar zu machen und Variationen zu erproben. „Tipps und Übungen für zu Hause“ helfen, die Nachhaltigkeit des Präventionsangebots zu sichern.

„Tipps und Übungen für zu Hause“ können **Beobachtungsaufgaben** sein, wie zum Beispiel stressauslösende Faktoren zu erkennen z.B. Lärm, zu viele Termine, Streit, Ängste etc. Eine Beobachtungsaufgabe zum Thema „Förderung der (Körper)Wahrnehmung“ wäre z.B., dass die TN bewusst erfühlen sollen, wie ihr Körper im Straßenverkehr, zu Hause oder bei der Arbeit auf Stress reagiert. Eine andere „Übung“ könnte eine **Umsetzungsaufgabe** sein, wie z.B. die Durchführung einer 10minütigen bewussten Entspannungsmethode auf der Couch, ein Stresstagebuch auszufüllen oder eine „Dehnpause“ bei der Arbeit durchzuführen etc.

Die „Tipps“ und „Übungen“ sollten möglichst motivierend, konkret und überprüfbar gestaltet werden, um damit entsprechend in der nächsten Praxiseinheit weiterarbeiten zu können. Um eigene Verhaltensmuster im Lebensalltag zu erkennen und vor allem zu verändern, ist der Einsatz von Beobachtungs-, Wahrnehmungs- und Umsetzungsaufgaben notwendig.

Über eine kurze Gesprächsrunde zu Beginn der nächsten Angebotsstunde bieten die „Tipps und Übungen für zu Hause“ eine exzellente Möglichkeit, die Erfahrungen der Teilnehmenden aufzunehmen, auszutauschen und Verhaltensmuster deutlich zu machen. Eine Frage wäre dann z.B.: „Wer hat es geschafft, die zusätzliche geplante Übungseinheit durchzuführen?“. Im Regelfall wird dies nicht allen Teilnehmenden gelungen sein. Hier bietet sich die Chance, die Ursachen aufzudecken: „Was hat mir bei der Umsetzung geholfen?“, „Woran hat es tatsächlich gelegen, dass ich es nicht umsetzen konnte?“, „Was hat mich daran gehindert?“, „Was kann mir das nächste mal helfen?“, „Was hat anderen geholfen?“. Und schon sind wir mittendrin im Lebensalltag unserer Teilnehmenden mit ihren Stärken und Schwächen. Um es auf den Punkt zu bringen: Es geht darum, die Muster und Regeln deutlich für jeden einzelnen erkennbar zu machen, die es verhindern, uns im Alltag ausreichend zu bewegen. Es geht nicht darum, „den Finger in die Wunde“ zu legen. Die TN sollen positiv verstärkt und motiviert werden, z.B. indem sie erfahren, was den anderen geholfen hat, die „Tipps und Übungen für zu Hause“ umzusetzen, damit sie eigene Lösungsstrategien entwickeln können. Es geht um den Austausch unter den TN und um Hilfestellungen für die individuelle Umsetzung von gesundheitsrelevantem Verhalten im Lebensalltag.



3.4

TIPPS FÜR DIE ÜBUNGSLEITUNG ZUR DURCHFÜHRUNG SPORTNAHER ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

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).

Deshalb gilt:

- Wende nur Entspannungsverfahren an, mit denen du selber 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)
- Versuche den TN Methoden an die Hand zu geben, die auch im Alltag angewandt werden können (z.B. Progressive Muskelrelaxation)
- Berücksichtige, dass Entspannung die Überzeugung braucht, sich entspannen zu können
- Überlege dir vorher, wie du mit möglichen Zwischenfällen und Problemen deiner Entspannungsmethode umgehst, Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden
- Versuche deine Entspannungsformen angemessen einzustimmen und abzuschließen, z.B. durch Rituale (Musik, Gong, Licht dämmen, Kreisform etc.)
- Schaffe eine geeignete Atmosphäre, Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert
- Nimm dir Zeit, Entspannung braucht Zeit, Entspannung ist ein Lernprozess
- Vermeide störende Geräusche und grelles Licht (z.B. eine Kerze anzünden)
- Setze Musik passend ein (Geeignete Musikauswahl und Lautstärke)
- Entspannung ist in verschiedenen Positionen möglich: Lass die TN bequem stehen, sitzen oder liegen (evtl. mit Decken, Kissen o.ä.)
- Sorge für eine angenehme Raumtemperatur ohne Zugluft
- Lass Schuhe, Schmuck, Uhren und Brillen wenn möglich ablegen
- Spreche langsam, atme ruhig
- Mache es dir selbst bequem und entspannt
- Lass die TN entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten (ggf. hilft eine Augenbinde)
- 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 gut? etc.)



Darüber hinaus wird für die Anwendung sportferner Verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. eine fundierte Ausbildung dringend angeraten. Nur so kann zielgruppenspezifisch sichergestellt werden, dass das Risiko eines ernsthaften Zwischenfalls minimiert wird. Generell sollten jedoch in den Bewegungsangeboten im Bereich Stressbewältigung und Entspannung sportnahe Entspannungstechniken im Mittelpunkt stehen.

3.5

PRINZIPIEN DER PLANUNG UND UMSETZUNG VON PRÄVENTIVEN/GESUNDHEITSFÖRDERNDEN SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTEN

Intensive Beratung, individuelle Unterstützung und Begleitung der einzelnen Teilnehmer/innen

Die/der ÜL soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- das Lernziel „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens“ berücksichtigt.

Verhaltensmuster aufzeigt und Verhaltensalternativen anbietet, bzw. ausprobieren lässt.

den persönlichen Transfer auf Alltagssituationen unterstützt (Hilfe zur Selbsthilfe).

Prinzipien:

- Zielgruppengerechte Sprache
- Integration von Phasen der Bewusstmachung einer gesunden Lebensweise (Reflexion)
- Dosierte Planung und Platzierung von „Theorie“
- Ermöglichung von Gruppen- und Einzelberatung
- Förderung der vorhandenen individuellen Ressourcen steht im Vordergrund (An den Stärken der Teilnehmer ansetzen, nicht an den Schwächen)

Teilnehmer/innen-Orientierung

Die/der ÜL soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- den individuellen authentischen Lebensalltag der Teilnehmenden berücksichtigt,
- den motorischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der TN entspricht,
- vielfältig und interessant ist,
- umfassend gesundheitsfördernd ist,
- sich an den Interessen der TN orientiert.

Die Übungsleitung holt die TN dort ab, wo sie sind, nicht wo sie evtl. sein sollten/sein könnten.

Erlebnis-Orientierung

Die/der ÜL soll Übungsstunden gestalten, die

- individuelle Entwicklung ermöglichen, Erfolgserlebnisse erleben lassen (Lernen von Bewegungsabläufen und Techniken, positives Körpererleben, für den Alltag umsetzbare Übungsformen, sportnahe Entspannungstechniken/-methoden etc.),
- körperliche Belastung, soziale Kontakte, Spaß durch das Sporttreiben erleben lassen,
- eigene Leistungsfähigkeit erfahrbar machen,
- Wohlgefühl durch/nach Belastung/Bewegung/Entspannung erleben lassen.

Handlungs-Orientierung

Die/der ÜL soll Übungsstunden gestalten, bei der

- die Gruppenmitglieder in die Planung integriert werden (wichtig: behutsam vorgehen – auch Beteiligung will erlernt werden/sein),
- die Gestaltung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder die Gesamtgruppe initiiert wird,
- Aufgaben an Teilnehmende delegiert werden,
- die Übungsleitung sich von der Leitungsrolle löst und eine Rolle als Berater/in, Moderator/in, Navigator/in einnimmt,
- die Teilnehmenden dazu befähigt werden, Verantwortung für ein/n Partner/in und/oder eine Gruppe zu übernehmen.



4 PRAKTISCHE UMSETZUNGSHILFEN FÜR DAS ANGEBOT

4.1 WAS SOLL IN DIE ERSTE STUNDE?

Punkt 1

Am Anfang des Bewegungsangebotes „Stressbewältigung und Entspannung“ ist es wichtig, eine positive Atmosphäre zu schaffen. Nach einer ersten Begrüßung ist die Erwartungsabfrage ein wesentlicher Bestandteil, um die Erwartungen und Interessen der Teilnehmenden abzufragen, damit diese nach Möglichkeit in dem Angebot berücksichtigt werden. Zudem ist es wichtig, grundsätzliche Ziele und Prinzipien des Angebotes zu erläutern. Hierzu gehört, dass es sich um ein **präventives/gesundheitsförderndes** Angebot handelt. Dies bedeutet, dass ganz bewusst auch Übungen z.B. zu Wahrnehmung und Entspannung oder zur Alltagsübertragung durchgeführt werden und kurze Reflexionsphasen dazu gehören. Die TN sollen wissen, dass es um mehr geht als nur körperliches Training. Außerdem ist es sinnvoll, die TN darauf hinzuweisen, dass sie während der Übungsstunden gefordert sind, für sich selbst zu sorgen, z.B. wenn sie eine Pause machen möchten, eine Übung unangenehm ist, sie Durst haben etc. Zur Besprechung dieser Themen kann das Informationsmaterial „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“ verteilt werden.

Punkt 2



Am Anfang der ersten Stunde müssen die TN den Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen. Dies ist unbedingt erforderlich, um die TN eigenverantwortlich für mögliche gesundheitliche Risiken zu sensibilisieren bzw. um mögliche Kontraindikationen für die Teilnahme am Angebot auszuschließen. Die Ergebnisse und ggf. die Wahrnehmung entsprechender Konsequenzen werden aber von der Übungsleitung nicht kontrolliert.

Punkt 3

Um die Atmosphäre etwas aufzulockern und in Bewegung zu kommen, können/sollten direkt am Anfang kleine motivierende Aufwärm- bzw. Kooperationsspiele ggf. auch Namens-/Kennenlernspiele durchgeführt werden.

Beispiele:

● „Helferball“

Ein Fänger jagt die Spieler aus der Gruppe. Die Gruppe hat drei Bälle zur Verfügung, wobei derjenige, der den Ball in der Hand hat, nicht abgeschlagen werden kann. Die Gruppe muss versuchen, den Ball so geschickt zu passen, dass der Fänger es möglichst schwer hat, einen Spieler ohne Ball abzuschlagen. Wird jemand abgeschlagen, so wird er zum Fänger. Das Spiel wird abhängig von Spielerfahrung und Leistungsvermögen im Walkingtempo oder leichtem Lauftempo durchgeführt.

● **„Statistiker“**

Die TN gehen kreuz und durcheinander. Bei einem abgemachten Signal kommen sie zusammen und sollen sich im Kreis nach bestimmten Aufgabenstellungen, ohne miteinander zu sprechen, sortieren:

- Alter (1 bis ...)
- Namensanfangsbuchstaben (A bis Z)
- Geburtsmonat (Januar bis Dezember)
- Körpergröße (1,55 cm bis 2 m)
- Schuhgröße (34 bis 46)
- etc.

Mögliche Fragen:

- Wodurch wir diese Übung besonders schwierig?
- Welche Lösungswege haben Sie gefunden? Welche anderen Lösungen sind denkbar?
- Wer möchte die nächste Aufgabenstellung geben?

● **„Fliegende Namen“**

Alle TN erhalten einen Luftballon, blasen ihn auf und schreiben mit einem Filzstift ihren Namen darauf. Auf das Kommando des ÜL werden alle Luftballons in die Luft geworfen und eine kurze Zeitlang hin- und hergespielt. Alle Ballons sollen in der Luft gehalten werden (Alternative: verschiedene Luftballonfarben wählen, die jeweils in eine bestimmte Richtung gespielt werden müssen). Bei „Stop“ nimmt sich jeder den nächsten Luftballon und bringt ihn seinem Besitzer zurück.

Punkt 4

Im Anschluss daran können Übungen zum Thema „Stressbewältigung und Entspannung“ durchgeführt werden, z.B. „Ballonjongleure“. Dies ist auch der Schwerpunkt der Stunde.

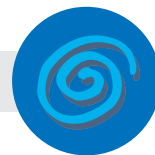
● **„Ballonjongleure“**

Die Teilnehmer bilden Gruppen von 4-6 Spielern. Jede Gruppe erhält zunächst einen Luftballon. Die Aufgabe ist es nun, diesen Luftballon solange wie möglich in der Luft zu halten, wobei die Spieler einen Kreis bilden und sich alle an den Händen halten. Jede Berührung des Luftballons ergibt einen Punkt, und die Gruppe versucht eigene Rekorde aufzustellen und zu überbieten. Sobald der Ballon auf den Boden fällt oder die Kette auseinander bricht, wird von vorne begonnen. Als Variation kann die Gruppe nach jeder Bodenberührung das Recht verlieren, ein bestimmtes Körperteil einzusetzen (z.B. nacheinander Hände, Arme, Kopf, Schulter, Brust, Füße, Beine). Als letzte Möglichkeit verbleibt ihr schließlich, den Ballon alleine durch Pusten in der Luft zu halten. Eine weitere Variation ist es, dass ein Spieler (in oder außerhalb der Gruppe) wechselnde Kommandos, wie der Ballon jeweils beim nächsten Mal in der Luft zu halten ist, gibt (z.B. nur Köpfe erlaubt oder nur Knie usw.).

In Anschluss daran werden nach und nach immer mehr Luftballons eingegeben, um zusätzlichen „Stress“ zu erzeugen.

Mögliche Fragen:

- Wieso war das Spiel anstrengend für Sie?
- Wodurch ist bei diesem Spiel Stress entstanden?
- Durch welche Regelveränderungen kann das Spiel verändert werden, um „Stress“ zu vermeiden?
- Fällt Ihnen spontan eine Situation aus Ihrem Alltag ein, in der Sie schon mal Stress vermeiden haben, weil Sie die „Regeln“ für eine stressige Situation verändert haben?



Punkt 5

Um die TN von Anfang an für ihren Körper zu sensibilisieren, bietet es sich an, im Schwerpunktabschluss der ersten Stunde direkt mit entsprechenden kleinen Übungen anzufangen. Hier ein Beispiel:

● „Körpercheck“

Während oder nach einer Übung, konzentrieren die TN sich auf verschiedene Körperbereiche. Der ÜL stellt Fragen in den Raum, die jeder für sich beantworten kann.

Mögliche Fragen:

- Fühlen sich bestimmte Muskeln Ihres Körpers verspannt / entspannt an?
- Sitzen / Stehen Sie gerade / schief / angenehm / unangenehm?
- Welche Stellung hat Ihr Becken? Ist es nach hinten, nach vorne gekippt?
- Wie tief atmen Sie jetzt ein? Atmen Sie durch Mund oder Nase oder beides? Ändert sich Ihre Haltung mit der Atmung?
- Welche Körperstellen fühlen sich besonders warm an? Wo schwitzen Sie?
- Wie sehr haben Sie sich belastet und welche Muskeln spüren Sie am deutlichsten?
- Merken Sie diese Zeichen der Belastung auch manchmal in Ihrem Alltag?
- Fühlen Sie sich nach körperlichen Belastungen eher gut oder eher schlecht?

Punkt 6

Zum Ausklang sollen die TN in allen Stunden die Möglichkeit haben, sich zu entspannen, z.B. mit folgender Übung:

● „Dehn-Entspannung“

Die TN befinden sich in einer entspannten Lage im Stehen, Sitzen oder Liegen. Der ÜL demonstriert verschiedene leichte Dehnübungen für den Rumpf, Rücken, Arme, Beine etc., welche die TN nachmachen. Dazwischen werden verschieden Lockerungsübungen, z.B. leichte Oberkörperdrehung mit pendelnden Armen, leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche, etc. durchgeführt.

Mögliche Fragen:

- Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?
- Sind Teile Ihres Körpers müde, schwer, besonders gut durchblutet etc.?
- Wo merken Sie die heutige Stunde besonders in Ihrem Körper?

Punkt 7

„Tipps und Übungen für zu Hause“: Auf typische Stresssituationen in alltäglichen Situationen achten wie z.B. bei der Arbeit, im Auto, beim Einkaufen etc. Wie und wo reagiert dein Körper auf Stresssituationen?

4.2 BEISPIEL-STUNDEN

Zur Verdeutlichung der Umsetzung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden sowie der didaktisch-methodischen Prinzipien eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebotes im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“, werden im Folgenden drei Angebotsstunden exemplarisch vorgestellt. Es handelt sich hierbei um Stundenbeispiele zu den Themen „Stressbewältigung durch Bewegung am Beispiel Walking“, „Schulter-, Nackenverspannungen“ und „Stressbewältigung durch Reduzierung der Belastung“.

Beispiel-Stunde: „Stressbewältigung durch Bewegung am Beispiel Walking“

Beispiel für die 04. Angebotseinheit (60 Minuten)

Name des Angebotes: „Stressbewältigung und Entspannung“

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Förderung der Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Entspannungsfähigkeit)

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Eröffnung der Stunde ● Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen ● körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Begrüßung ● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit ● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ mit der Übung: „Team-Beratung“ ● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Halbkreis Paarweise	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“ Evtl. Musik
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Verdeutlichung von positiven Wirkungen von Sport und Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „30 gute Gründe sich zu bewegen“ und „Moderates Herz-Kreislauf Training“ 	Halbkreis	Info-Mat.: „30 gute Gründe sich zu bewegen“ und „Mod. HKL-Training“
Einstimmung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Kennenlernen und Erproben der Walking-Technik ● Wahrnehmen von Muskeln und Gelenken beim Walking 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Gangschule“ 	Großgruppe	Evtl. Musik
Schwerpunkt 30`	<ul style="list-style-type: none"> ● Wahrnehmung von moderater Ausdauerbelastung zur Entspannung ● Einübung der Walking-Technik 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Walking“ 	Großgruppe	Evtl. Musik
Schwerpunktabschluss 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Die TN erleben Walking als motivierende Entspannungsform ● Lockerung der Gruppenatmosphäre 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Figurenwalking“ 	Kleingruppen	Karten mit geometrischen Formen Evtl. Musik
Ausklang 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Tennisballmassage“ 	Einzel (evtl. Paarweise oder Kreisform)	Tennisbälle (evtl. auch Igelbälle)
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Erproben des Erlernten im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Durchführung einer kleinen Walking-Einheit (ca. 20-30 Minuten) zur Entspannung bis zur nächsten Woche 	Halbkreis	



„Team-Beratung“

Jeder TN hat in der letzten Einheit die Aufgabe erhalten, den Ablauf eines bestimmten Tages mit dem Beobachtungsschwerpunkt von hoher Stressbelastung zu dokumentieren. Die TN sollen konkret in einer kleinen, moderaten Walking-Einheit in Zweiergruppen ihre Beobachtungen besprechen. Insbesondere kann erörtert werden, wo Spielräume für geringere Belastungen bei Überforderung gegeben sind. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss in der Großgruppe vorgestellt.

- *In welchen Situationen entsteht in Ihrem Alltag Stress?*
- *Gibt es körperliche Signale, an denen Sie die Stressbelastung festmachen können?*
- *Wie können Sie Belastungen, die zu Stress führen vermeiden? Welche Strategien kennen Sie, die erfolgreich waren?*

„Gangschule“

Die TN walken langsam und beobachten ihren Gang: Aufsetzen und Abrollen der Füße, Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, Vorschwingen der Unterschenkel, Beugen und Strecken im Knie, Bewegungen der Oberschenkel, Verschiebungen in der Hüfte, Haltung des Oberkörpers, Schwingungen im Schultergürtel, Pendeln der Arme.

- *Was fällt Ihnen auf? Was sind die Besonderheiten Ihres Ganges?*
- *Rollen Sie die Füße ab? Walken Sie aufrecht? Sind Ihre Schultern locker?*
- *Welche Erfahrungen haben Sie bisher schon mit Walking gemacht?*

„Walking“

Das Walking wird mit den Grundelementen der Technik eingeführt und in einer moderaten Walking-Sequenz umgesetzt. Es können auch motivierende Walking-Spiele durchgeführt werden. Zwischenzeitlich werden Dehnübungen durchgeführt.

- *Können Sie spüren, wie Ihr Muskel sich dehnt?*
- *Entspannt sich Ihre Muskulatur, nach/bei dem Dehnen?*
- *Kann Walking für Sie eine Möglichkeit zum entspannen sein? Wenn nein, eine andere sportliche Aktivität?*

„Figurenwalking“

Die TN bilden Kleingruppen in Größe von vier bis fünf Personen und walken in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe walkend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher walken, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der erste Figuren-Vorläufer hinten an ihrer Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

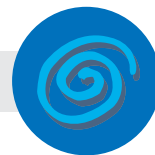
- *Hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?*
- *Waren Ihre Schultern beim Laufen angespannt?*
- *Können Sie sich beim Walken entspannen?*
- *Ist sportliche Aktivität eine Möglichkeit für Sie, „abzuschalten“? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?*

„Tennisballmassage“

Jeder TN erhält einen Tennisball, mit dem er sich seine Beine, seine Arme etc. massieren kann. Wenn die Gruppe ausreichend vertraut ist und die Übungsleitung das Gefühl hat, dass ein naher Kontakt zwischen den TN möglich ist, können die TN sich auch untereinander z.B. den Rücken massieren.

Alternative, wenn keine Bälle vorhanden: „Fliegen abschütteln“, Lockerungsform im Stehen zu zweit: Partner A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von Partner B. Partner A schüttelt das Körperteil sanft aus.

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?*
- *Spüren Sie Ihre Beine, Ihren Rücken etc. jetzt anders, als vor der Übung?*
- *Ist die Tennisball-/Igelballmassage auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?*



Beispiel-Stunde: „Schulter-, Nackenverspannungen“

Beispiel für die 08. Angebotseinheit (60 Minuten)

Name des Angebotes: „Stressbewältigung und Entspannung“

Zielgruppe: Weibliche Sportanfängerinnen/Wiedereinsteigerinnen, Altersdurchschnitt 60 J.

Themen der Stunde: Förderung der Entspannungsfähigkeit im Bereich Schulter und Nacken, Zielgerichtetes Entspannen zur Förderung des Wohlbefindens, Auseinandersetzung mit Mustern des Stressverhaltens

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit • Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ • Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Halbkreis	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeutlichung der körperlichen Reaktionen auf psychisches Befinden 	<ul style="list-style-type: none"> • Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Mein Körper spricht zu mir“ 	Halbkreis	Info-Material: „Mein Körper spricht zu mir“
Einstimmung 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeutlichung des Zusammenhanges von Psyche und Körper • körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Gang-Art“ 	Großgruppe	Evtl. Musik
Schwerpunkt 20`	<ul style="list-style-type: none"> • Interaktion in der Gruppe • Training der Schulter-, Nackenmuskulatur • Verdeutlichung von Stress und Anspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Oben halten“ 	Kleingruppen	Luftballons, Pylonen
Schwerpunktabschluss 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung der Schulter-, Nackenmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> • „Einfache Dehnübungen des Schulter- und Nackenbereichs“ 	Großgruppe	Evtl. Musik
Ausklang 15`	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Schulter-Nacken-Entspannung“ 	Paarweise	Sandsäckchen, Tücher, Igelbälle
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben des Erlernten im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> • Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials „Dehnungspause“, mit der Aufgabe, einmal am Tag eine kurze Dehnpause zu machen, unter besonderer Berücksichtigung des Schulter-, Nackenbereichs, um in der nächsten Stunde davon zu berichten 	Halbkreis	Info-Material: „Dehnungspause“

„Gang-Art“

Die TN sollen sich zu Musik im Raum bewegen, dabei gibt der ÜL vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig schlapp etc.

- *Was verändert sich in der Gangart bei den einzelnen Aspekten?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es für Sie zwischen psychischem Befinden und körperlicher Haltung?*
- *Können Sie Menschen an ihrer Haltung/Ihrem Gang ansehen, wie sie sich fühlen?*
- *Was verändert sich an Ihrem Gang/Ihrer Haltung, wenn Sie Stress haben?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es bei Ihnen zwischen Stress und Schulter- und Nackenver-
spannung?*
- *Sind Sie oft verspannt im Schulter- und Nackenbereich?*

„Oben halten“

Die TN gehen zu dritt zusammen. Ein Spieler erhält die Aufgabe in einem mit Pylonen (Hütchen) selbst abgegrenzten Raum, so viele Luftballons wie möglich in der Luft zu halten. Fällt einer run-
ter, können die anderen beiden ihm diesen wieder zuspelen.

- *Mit wie vielen Luftballons ist dies für Sie bequem zu handhaben, wann wird es stressig?*
- *Wie viel Raum brauchen Sie dafür?*

Im Folgenden sollen alle drei Spieler zunächst drei Luftballons zusammen in der Luft halten. Anschließend wird langsam gesteigert: 4-5-6-7-8-9 Luftballons sollen oben bleiben.

- *Wie viel Raum brauchen Sie zusammen?*
- *Was ist anstrengender: Alleine oder mit mehreren die Luftballons in der Luft zu halten?*
- *In welchen Situationen müssen Sie in Ihrem Alltag mehrere Dinge gleichzeitig `jonglieren`?*
- *Ist das positiver Stress (gesund), oder negativer Stress (ungesund) für Sie?*
- *In welchem Bereich Ihres Körpers merken Sie besonders eine Anspannung bei Stress?*



„Einfache Dehnübungen des Schulter- und Nackenbereichs“, z.B.

Mobilisation der Halswirbelsäule:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit in einer aufrechten Sitzhaltung auf und lassen Sie Ihre Arme seitlich locker hängen. Schieben Sie beide Hände nach unten und versuchen Sie, den Kopf langsam und gerade nach oben zur Decke hin zu bewegen. Halten Sie die Spannung ca. 10-12 Sekunden, 2-3 Serien.

Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur:

Umfassen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf mit beiden Händen. Ziehen Sie nun sanft das Kinn ein und schauen Sie nach unten. Beugen Sie den Kopf so weit nach vorne bis Sie eine Dehnung verspüren. Halten Sie die Dehnung ca. 10-12 Sekunden.

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:

Neigen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf zur linken Seite mit der Blickrichtung geradeaus. Schieben Sie dabei den rechten Arm zum Boden, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Bewegen Sie sich anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie von dort die gleiche Bewegung in die andere Richtung aus. Halten Sie die Dehnung ca. 10-12 Sek.

- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Gibt es Unterschiede in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*

„Schulter-Nacken-Entspannung“

Bei dieser Übung müssen alle Bewegungen sehr langsam und vorsichtig durchgeführt werden, da sie sehr viel Vertrauen zum Partner benötigt.

Die TN gehen paarweise zusammen, wobei sich einer in entspannter Bauchlage auf den Boden legt. Zuerst wird der nacken- und Schulterbereich einzeln mit Sandsäckchen o.ä. belegt. Im Anschluss werden die Säcke wieder langsam einzeln entfernt. Dann wird mit einem Igelball oder anderen Massagekleingeräten der Nacken und Schulterbereich behutsam massiert. Zum Schluss dreht sich die Person auf dem Boden in eine entspannte Rückenlage. Der andere legt ein ausreichend großes Tuch unter den Kopf des Partners, so dass dieser bequem umschlossen ist und mit den Enden des Tuches in Mittelposition leicht angehoben werden kann. Zuerst werden mit Hilfe des Tuches leichte Bewegungen nach rechts und links zu den Schulterseiten durchgeführt, immer wieder mit kurzem Stopp in der Mittelposition. Danach wird der Kopf zur Brust angehoben und wieder abgesenkt. Zuletzt wird jeweils an einem Ende des Tuches vorsichtig gezogen und gleichzeitig am anderen Ende nachgegeben, so dass der Kopf sich auf der Stelle nach links und rechts dreht. Wiederum wird kurz in der Mittelposition gestoppt. Alle Bewegungen müssen sehr langsam und vorsichtig durchgeführt werden und brauchen sehr viel Vertrauen zum Partner.

- *Wie leicht/schwer fällt es Ihnen, Ihren Kopf jemandem anzuvertrauen?*
- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Wie fühlt sich Ihr Schulter-, Nackenbereich jetzt an?*
- *Glauben Sie, es gibt einen Zusammenhang zwischen einer körperlichen Entspannung und einer Entspannung im Kopf? Wenn ja, welchen?*

Beispiel-Stunde: „Stressbewältigung durch Reduzierung der Belastung“

Beispiel für die 06. Angebotseinheit (60 Minuten)

Name des Angebotes: „Stressbewältigung und Entspannung“

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Förderung der Entspannungsfähigkeit, Aufbau einer Selbstwirksamkeitsüberzeugung zur Stressreduzierung, Erkennen von eigenen Stressmustern und Stressbewältigungsstrategien

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Begrüßung ● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit ● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ ● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Halbkreis	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Einstimmung 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Lockerung der Gruppenatmosphäre ● Körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Bälle aus und in den Kasten“ 	Großgruppe	Kasten, Bälle, evtl. Musik
Schwerpunkt 30'	<ul style="list-style-type: none"> ● Wahrnehmung von Stressmustern und -regeln 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Tanzender Kreis“ ● „Staffelball“ 	Kleingruppen	Evtl. Musik Verschiedene Bälle
Schwerpunktabschluss 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Verdeutlichung Verhaltensregeln und Stressbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Regelei“ 	2 Mannschaften	Softbälle
Informationsphase 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Aufzeigen von Möglichkeiten der Stressprävention 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Reduzierung der Belastung“ 	Halbkreis	Info-Material: „Reduzierung der Belastung“
Ausklang 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Verwöhnkarussell“ 	2 Gruppen	Sandsäckchen, Igelbälle, Massagegeräte etc.
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5'	<ul style="list-style-type: none"> ● Erproben des Erlernten im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Die TN sollen in ihrem Alltag eine Belastungssituation auswählen und mit Hilfe der Tabelle des Informationsmaterials „Reduzierung der Belastung“, persönliche Möglichkeiten zur Stressprävention für diese konkrete Situation bearbeiten. 	Halbkreis	Info-Material: „Reduzierung der Belastung“



„Bälle aus und in den Kasten“

In der Mitte des Raumes steht ein Kastenteil, in welchem sich Bälle befinden. 1-2 TN werfen diese Bälle in alle Richtungen in den Raum, um den Kasten zu leeren. Alle anderen versuchen, die Bälle einzusammeln und in den Kasten zurückzubringen.

- *Was hat für Sie den Reiz dieses Spiels ausgemacht?*
- *Brauchen Sie einen Wettkampf, um sinnvoll spielen zu können?*
- *War das Spiel anstrengend/stressig für Sie? Wenn ja, was hat den Stress ausgemacht?*
- *Wie kann das Spiel variiert werden, damit es weniger Stress erzeugt?*

„Tanzender Kreis“

Die TN bilden einen Kreis mit einem Spieler in der Mitte. Der Kreis bewegt sich geschlossen im gleichen Radius durch den Raum. Der TN in der Mitte läuft mit und muss sich den vorgegebenen Bewegungsrichtungen anpassen, ohne die Mitspieler zu berühren. Anschließend darf sich der Läufer in der Mitte durch den Raum bewegen, und der Kreis muss versuchen im gleichen Radius um den TN mitzulaufen, ohne die Form zu verändern.

- *Was war für Sie schwieriger, sich mit der Gruppe anzupassen, oder sich in der Mitte anzupassen?*
- *Was war einfacher, mit dem Kreis zu führen oder den Kreis alleine laufen zu lassen?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie `Folgen` müssen und dadurch Stress entsteht?*
- *Kennen Sie welche, in denen Sie `Führen` müssen und dadurch Stress entsteht?*
- *Können Sie Ihre Umgebung so steuern, dass Sie Belastungen reduzieren können?*

„Staffelball“

Die TN sollen sich zum Staffellauf in mehrere Reihen aufstellen. Es wird für jede Reihe ein Slalomparcours aufgebaut. Anschließend laufen die Spieler einzeln mit einem Fußball, dann mit einem Softball, mit einem Pezziball und mit einem Medizinball. Zum Schluss sollen sie mit einem Luftballon laufen. Es wird ausdrücklich nicht erwähnt, wie sie den Slalom durchführen sollen und das es sich nicht um ein Wettspiel handelt.

- *Wie ändert sich das Bewegungsverhalten mit den unterschiedlichen Bällen? Entsteht Stress?*
- *Gibt es typische Fortbewegungsarten, die Sie „automatisch“ durchgeführt haben?*
- *Warum machen Sie einen Wettlauf daraus, obwohl keiner vorgeschrieben war?*
- *Gibt es in Ihrem Leben viel Leistungsdruck?*
- *Haben Sie die Gewohnheiten, sich eher zu viel oder zu wenig zuzumuten?*
- *Haben Sie oft Stress, den Sie sich selber machen?*

„Regelei“

Die Gruppe wird so aufgeteilt, dass ca. 2/3 der TN in der einen und 1/3 in der anderen Mannschaft sind. In der größeren Gruppe (Jäger) bekommt jeder einen Ball und muss versuchen, die TN der kleineren Gruppe (Hasen) abzuwerfen, die sich im Falle eines Treffers nicht mehr bewegen können und stehen bleiben müssen. Das Spiel wird, je nach Gruppe, im leichten Lauf- oder Walkingtempo durchgeführt.

Das Spiel ist in der oben beschriebenen Form relativ uninteressant, da die Hasen sehr schnell abgetroffen werden. Deshalb bekommen die TN nach einer kurzen Spielphase die Aufgabe, neue Regeln aufzustellen, damit das Spiel für alle attraktiver wird (z.B. Gruppengröße ändern, Bälle austauschen, Freimale einführen, Augen verbinden usw.).

- *War das Spiel am Anfang für die Hasen stressig?*
- *Finden Sie das Spiel mit neuen Regeln interessanter?*
- *Gibt es in Ihrem Alltag Regeln, die Ihnen Stress machen?*
- *Können Sie in Ihrem Alltag „Regeln“ verändern, so dass Belastung geringer werden? Wo liegen Schwierigkeiten? Was steht dem entgegen?*

„Verwöhnkarussell“

Die TN liegen zur Hälfte in einem Kreis mit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Die anderen TN gehen im Wechsel alle 1,2,3 ... Min. zu einem anderen Partner und verwöhnen diesen mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder - je nach Kontakt in der Gruppe - auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade verwöhnt.

Wichtig ist es, darauf zu achten, wie das Miteinander in der Gruppe ist, und ob diese sehr „nahe“ Entspannungsform den Wünschen der TN entspricht. Außerdem muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen!!! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z.B. nur der Rücken) oder die liegenden Partner sagen jeweils vor Beginn dem Partner für die Massage eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen !!!

Hinweis: die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal **STOP** die Massage abbrechen. Die Massierende Person **MUSS** dieses Signal unbedingt **SOFORT** beachten.

- *Würden Sie gerne wissen, wer Sie massiert hat?*
- *Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen?*
- *Haben Sie Vermutungen, wer Sie wann massiert hat?*
- *War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es dem Partner gesagt?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag, um sich entspannen zu können?*
- *Wie entspannen Sie sich in Ihrem Alltag?*



4.3 VORSCHLAG ZU EINEM ANGEBOT MIT 12 EINHEITEN

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ umgesetzt werden kann. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils 60 Minuten. Es ist wichtig, dieses Beispiel als Anregung zu verstehen, nicht als verbindliches Rezept. So werden z.B. von Anfang an Entspannungstechniken eingeführt und das Thema Stressbewältigung bearbeitet. Ein anderer möglicher Einstieg wäre es aber auch, den Zugang über das Erleben von Bewegung (z.B. moderater Ausdauerformen zur Körperwahrnehmung) zu wählen, um zu Beginn eine möglichst „stressfreie“, vertrauensvolle Atmosphäre und das Gefühl von Sicherheit zu erzeugen. Dieser Zugang würde auch von Anfang an deutlich machen, dass Entspannung nicht nur durch klassische „Entspannungsübungen“ zu erreichen ist. Erst in den folgenden Einheiten, nachdem die TN ggf. (wieder) gelernt haben, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und sensibel damit umzugehen, könnten dann sportnahe Entspannungsformen oder -techniken eingesetzt werden. So könnten im Verlauf des Angebots behutsam Dehnübungen, die Wahrnehmung von Atmung, Entspannungsformen mit Gerät (z.B. Tennisbälle, Igelbälle, Frisbees, Gymnastikbälle, Pezzibälle, Bierdeckel etc.) und Entspannungsformen, die sich über Bewegung erschließen, z.B. Progressive Muskelentspannung, einfließen.



Der Zielgruppe, den eigenen Vorlieben oder dem speziellen Angebot entsprechend, muss jeder ÜL selbst planen, wann, wie, wo und mit welchen Übungen die Ziele des Angebots umgesetzt werden können. Es ist sinnvoll eigene bekannte Übungsformen zu nutzen, die adressatengerecht und zielgerichtet durchgeführt werden.!

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt - die Inhalte können aber selbstverständlich auch im Laufe der Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden.

Die Abkürzung **IM** wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. **PI** steht für „Praxisinhalt“. **TÜ** steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.



Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind im anschließenden Kapitel 4.4 „Beispielübungen“ näher erläutert!

1. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Auseinandersetzung mit Stressmustern des Verhaltens, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 5`	<p>Ziel Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken</p> <p>PI Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen</p> <p>PI Ausschluss von Kontraindikationen (auch im psychischen Bereich Depression/Schizophrenie), rechtliche Klärung, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung</p>
Einstimmung 10`	<p>Ziel Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen</p> <p>PI Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“)</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namensball“, „Kartenlaufen“, „Reifen auf Finger“</p>
Schwerpunkt 30`	<p>Ziel Auseinandersetzung mit dem Thema Stress im Bewegungskontext</p> <p>PI z.B. „Annäherungsversuche“, „Thesen Lesen“, „Frantic“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p>Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p>PI z.B. „Zugehört“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p>PI Entspannungsübung z.B. „Progressive Muskelrelaxation“</p> <p>PI IM „Progressive Muskelrelaxation“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage, z.B. mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Blitzlicht“</p> <p>TÜ Durchführung einer 10 Minuten Einheit Progressive Muskelrelaxation zu Hause</p>



2. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 5`	Ziel Auseinandersetzung mit dem Thema Stress PI Aushändigung und Besprechung des IM : „Was ist Stress?“
Einstimmung 10`	Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Progressiven Muskelrelaxation, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
Schwerpunkt 30`	Ziel Förderung von Gruppenprozessen und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namenpatschen“, „Heimatkarte“, „Gruppen-Memory“ Ziel Wahrnehmung von Körperspannungen im Zusammenhang mit Stress in unterschiedlichen Situationen PI z.B. „Denk mal“, „Blindengang“
Schwerpunktabschluss 5`	Ziel Lockerung der Muskulatur PI z.B. „Selbstmassage“ in Kombination mit Stretching /Dehnen
Ausklang 10`	Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Körperorientierte Entspannungsübung z.B. „Reise durch den Körper“ TÜ Eine konkrete Stresssituation aufschreiben, in der eine körperliche Verspannung wahrgenommen wurde.

3. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Wohlbefindens, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und Auseinandersetzung mit Verhaltensmustern*

Informationsphase 5`	<p>Ziel Erkennen des Zusammenhanges von Stress und körperlichen Reaktionen</p> <p>PI Aushandigung und Besprechung des IM: „Mein Körper spricht zu mir“</p>
Einstimmung 10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zu den „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Fingerschnappen“, „Reifenwinden“, „Geh- und Bewegungsvarianten mit Musik“</p>
Schwerpunkt 30`	<p>Ziel Wahrnehmung von Anspannung / Entspannung und Verhaltensmustern</p> <p>PI z.B. „Belastungsparcours“, „Metallfedern“, „Anspannungs- und Entspannungsland“, „Haltet das Feld frei“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p>Ziel Wahrnehmung von Anspannung und Förderung der Interaktion in der Gruppe</p> <p>PI z.B. „Kreisfallen“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p>PI Entspannungsübung z.B. „1001 Nacht“</p> <p>TÜ Versuche im Alltag Situationen zu erkennen, die bei Dir Verspannungen auslösen. Versuche in diesen Situationen deinen Körper bewusst zu entspannen.</p>



4. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der Entspannungsfähigkeit durch moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung des Handlungs- und Effektwissens und zielgerichteten Verhaltens: Trainingsgestaltung und Bewegungstechniken, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung*

Informationsphase 5`	<p>Ziel Kennenlernen einer Stresspräventionsstrategie, Förderung des Handlungs- und Effektwissens</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Reduzierung der Belastung“, Bekannte Problemlösungsstrategien der TN werden „beispielhaft“ erörtert.</p>
Einstimmung 10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Entspannungspause, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Förderung der Sozialfähigkeit in der Gruppe</p> <p>PI Bewegter Einstieg: z.B. „Gordischer Knoten“, „Partneraerobic“</p>
Schwerpunkt 30`	<p>Ziel Kräftigung, Mobilisation und Entspannung des Rückens, Förderung des Wohlbefindens und zielgerichteten Verhaltens</p> <p>PI z.B. „Wirbelsäulengymnastik“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p>Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p>PI z.B. „Rückenmaler“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit</p> <p>PI z.B. „Pezziballmassage“, „Seilerei“</p> <p>TÜ Aushändigung und Besprechung des IM: „Dehnpause“ mit der Aufgabe in der nächsten Woche eine Dehnpause zu Hause oder am Arbeitsplatz durchzuführen.</p>

5. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung von Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Förderung alltagsrelevanter Stressbewältigung*

Informationsphase 5`	<p>Ziel Veranschaulichung von Risiko- und Schutzfaktoren zur Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Risiko und Schutzfaktoren“ und „Moderates Herz-Kreislauf Training“</p>
Einstimmung 10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur „Dehnpause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Hilfe geben, Hilfe annehmen; Förderung der Sozialfähigkeit in der Gruppe</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Kooperationsspiel z.B. „Sumpflättchen“, „Dreieck“, „Augenduell“</p>
Schwerpunkt 30`	<p>Ziel Wahrnehmen von Entspannung durch moderates Ausdauertraining, Förderung von Leistungsbereitschaft</p> <p>PI z.B. „Intelligenzquadrat“, „Zahlen-Würfel-Lauf“, „Jenga-Rennen“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p>Ziel Verdeutlichung von Risiko- und Schutzfaktoren für Stressbewältigung und Entspannung</p> <p>PI z.B. „Für und wider“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und Übertragung auf den Alltag</p> <p>PI z.B. „Rückblick und Ausschau“</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Stresstagebuch“</p> <p>TÜ Ausfüllen des Tagebuchs an einem beliebigen Tag bis zur nächsten Woche</p>



6. PRAXISEINHEIT

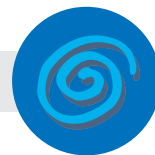
Themen der Stunde: *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Entspannungstechniken, Auseinandersetzung mit dem „Können-Wollen-Sollen“*

Informationsphase 5`	Ziel Ziel: Erkennen des Zusammenhanges von Atmung und Entspannung PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Entspannung durch Atmung“
Einstimmung 10`	Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zum „Stresstagebuch“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziel Einstieg in das Stundenthema und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: z.B. Bewegungsvariationen mit Musik, „Schwungtuch“
Schwerpunkt 30`	Ziel Veranschaulichung von Atmung und Entspannung, Förderung des Handlungs- und Effektwissens PI Siehe z.B. IM „Entspannung durch Atmung“ Ziel Veranschaulichung von Atmung und Anspannung, Auseinandersetzung mit dem `Können-Wollen-Sollen` PI z.B. „Belastungsintensitäten“
Schwerpunktabschluss 5`	Ziel Kennenlernen der Atmung als Mittel zur Belastungssteuerung PI „Atemlauf“
Ausklang 10`	Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Entspannungsübung z.B. „Aufpumpen - Abblasen“ TÜ Aushändigung, Besprechung und Durchführung des IM: „Atempause“ mit der Aufgabe eine `Atempause` in der nächsten Woche durchzuführen.

7. – 11. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Förderung von Gesundheitswissen (siehe Kapitel 2)*

<p>Informationsphase 5`</p>	<p>Ziel Vermittlung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung, Stressbewältigung/Entspannung und selbstständigen Trainingssteuerung PI Aushandigung u. Besprechung des IM: „Gesundheit! Was ist das?“, „Ernährungsgrundlagen“, „30 gute Gründe, sich zu bewegen“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, „Bewegungstagebuch“ etc.</p>
<p>Einstimmung 10`</p>	<p>Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziel Erörterung von persönlichen Schwellen und Erfolgen, auch im Rückblick auf die bisherigen Selbstbeobachtungen; Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern PI Reflektion mit Blick auf die zurückliegende Praxiseinheit: Habe ich die „Tipps und Übungen für zu Hause“ durchgeführt/umsetzen können? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert? Ziel Körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Aufwärmspiele und Übungen</p>
<p>Schwerpunkt Schwerpunktabschluss 35`</p>	<p>Ziel Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, der individuellen Gestaltungsfähigkeit und des Gesundheitswissen PI Verdeutlichung und Bearbeitung von Verhaltensmustern im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ PI Übungen und Spielformen zur Förderung von Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit PI Übungen/Aufgaben/Spiele zu den Themenfeldern: Sozialfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Handlungs- und Effektwissen, Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit, Zielgerichtetheit des Verhaltens, Wechsel von Spannung und Entspannung, Wohlbefinden PI Übungen zur individuellen Gestaltungsfähigkeit</p>
<p>Ausklang 10`</p>	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Sportnahe Entspannungsübungen TÜ „Tipps und Übungen für zu Hause“ Vorletzte Einheit: TÜ z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?</p>



12. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote, Ausbau eigenen Handlungs- und Effektwissens und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Abschluss, Auswertung und Vermittlung*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Bindung an Bewegungsangebote des Vereins</p> <p>PI Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote</p> <p>PI Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten</p>
Einstimmung 10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte</p> <p>PI Bewegter Einstieg: „Lieblingsspiel“ der TN z.B. „Kuhstall“</p>
Schwerpunkt 30`	<p>Ziel Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss</p> <p>PI z.B. „Gesundheitsquiz“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p>Ziel Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote</p> <p>PI Auswertung des Angebots, z.B. mit Übung „Pro und Contra“</p> <p>PI Wie geht's weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung</p> <p>PI Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Nachfolgeangebote</p> <p>PI Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Schreib mal wieder“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit</p> <p>PI Entspannungsübung nach Wahl der TN, z.B. „Kreiselmatte“, „Schmiererei“</p> <p>PI Verabschiedung</p> <p>TÜ Weiter „in Bewegung“ bleiben</p>

4.4 BEISPIELÜBUNGEN

1. PRAXISEINHEIT

„Namensball“

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Ball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß.

Variante: jeder geht seinem eigenen Pass hinterher (möglichst frühzeitig einsetzen, da höherer Bewegungsanteil).

„Kartenlaufen“

In der Mitte des Raumes werden auf einer Bank ausreichende Spielkarten verdeckt einzeln hingelegt. In einem großen Viereck an jeweils einem Hütchen stellen sich vier Mannschaften auf. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugeordnet: Kreuz, Pik, Herz und Karo. Alle Spieler laufen auf ein Startsignal alle eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen Sie zur Bank laufen und jeder Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte zur eigenen Station mitgenommen werden. Hat die Karte eine andere Farbe, muss sie verdeckt wieder hingelegt werden und der Spieler läuft die nächste Runde. Es darf pro Spieler immer nur eine Karte pro Runde aufgedeckt werden. Jeder Spieler läuft sein eigenes Tempo. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Karten nach einer bestimmten Zeit oder wer als erstes alle Karten der eigenen Farbe zusammen hat.

- *Haben Sie beim Bücken nach den Karten auf Ihre Haltung geachtet?*
- *Wie schwierig war es, Ihr eigenes Tempo einzuhalten und nicht das der anderen zu übernehmen?*
- *In welchen Situationen in Ihrem Alltag, können Sie „spielerisch“ Ihre Ausdauer verbessern?*

„Reifen auf Finger“

Die TN stehen im Kreis und halten ihre Zeigefinger nach vorne. Auf die ausgestreckten Zeigefinger wird ein Reifen gelegt. Aufgabe der TN ist es, den Reifen gemeinsam auf den Boden zu legen, ohne dass die Finger vom Reifen gelöst werden.

Ziel: Die Gruppe soll gemeinsam eine Aufgabe lösen. Hier soll neben der Freude am gemeinsamen Tun, herausgestellt werden, wie die Aufgabe von der Gruppe gelöst wurde.

- *Warum ging der Reifen zunächst nach oben und nicht nach unten?*
- *Wie haben Sie es dann doch geschafft, den Reifen abzulegen?*
- *Was liegt Ihnen besser? Im Team oder alleine zu arbeiten?*



„Annäherungsversuche“

Die TN sollen sich einen, für sie angenehmen Platz im Raum suchen und sich dort hinstellen. Anschließend versuchen sie Augenkontakt zu einer Person im Raum herzustellen und sich über die Augen zu verständigen, den Platz zu tauschen. Bei der Begegnung in der Mitte sollen sie sich nach verschiedenen Gesichtspunkten begrüßen, z.B. normal, sehr zurückhaltend, überschwänglich, ungewöhnlich etc. Bei der Abschlussübung sollen die TN versuchen, den Augenkontakt so lange zu halten, bis die Plätze getauscht sind.

- *Wie haben sie die unterschiedlichen Begrüßungen wahrgenommen?*
- *Wie schwierig war es für Sie, den Augenkontakt bis zum Schluss zu halten? Warum war es so?*
- *Wie stressig ist es für sie, in eine neue Gruppe zu kommen und sich kennen zu lernen?*
- *Wie können Sie den Stress vermeiden?*

„Thesen Lesen“

Die TN sollen vorbereiteten Thesen zustimmen oder sie ablehnen und bei Bedarf diskutieren. Hierzu laufen sie durcheinander im Raum und gehen bei Zustimmung auf die eine und bei Ablehnung auf die andere Seite einer Mittellinie. Mit der Entfernung zur Linie haben sie zusätzlich die Möglichkeit, den Grad ihrer Zustimmung / Ablehnung festzulegen.

These 1: „Ich habe viel Stress in meinem Leben.“

These 2: „Sport hilft gegen Stress.“

These 3: „Stress hat etwas mit meinem Verhalten / meinen Verhaltensmustern zu tun.“

These 4: „Ich kann mich gut entspannen.“

These 5: „Man sieht mir an, wenn ich Stress habe.“

These 6: „Ich habe schon Erfahrung mit Entspannungstechniken.“

These 7: „Je mehr ich über Stressentstehung weiß, desto stressfreier kann ich leben.“

These 8: „Regeln und Vorschriften meines Umfeldes machen mir Stress.“

These 9: „Ich weiß, wie ich Stress vermeiden kann.“

These 10: „Ich weiß, was mir besonders hilft zu entspannen.“ usw.

- *Warum stimmen Sie dieser These zu / nicht zu?*
- *Welches Beispiel kennen Sie für diese These?*

„Frantic“

Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle Bälle o.ä., die vom ÜL nach und nach eingegeben werden, so lange wie möglich in Bewegung zu halten. Wenn der ÜL sieht, dass der erste Ball ruht, so ruft er laut „eins“, beim zweiten „zwei“ und so weiter. Wenn der dritte Ball nicht mehr in Bewegung ist, wird das Spiel vom Spielleiter mit einem lauten „Stopp“ beendet. Zu Beginn des Spieles werden genauso viele Bälle in das Feld gegeben, wie Personen mitspielen. Nach 30 Sekunden Spielzeit gibt der ÜL alle 10 Sekunden zusätzlich einen neuen Ball in das Spiel ein. Das Spiel kann auch nur mit Ballons gespielt werden, die den Boden nicht berühren dürfen.

Nach dem ersten Durchgang wird der Gruppe die erzielte Zeit mitgeteilt, in welcher sie die Materialien in Bewegung halten konnten. Die TN können sich dann kurz überlegen, wie sie im zweiten Durchgang ihr vorangegangenes Ergebnis verbessern können.

Um die Dynamik etwas langsamer aufzubauen, kann auch mit einem einzigen Ball (Ballon/Gegenstand) begonnen werden. Alle 10 Sekunden kommt dann ein weiterer Ball hinzu.

- *Wie war die Zusammenarbeit in der Gruppe?*
- *Wo lagen die Schwierigkeiten? Worin lagen Ihre Stärken?*
- *Wie haben Sie die Belastung für sich wahrgenommen?*
- *Wodurch ist bei diesem Spiel Stress entstanden? Wie kann man ihn vermeiden?*

„Zugehört“

Die TN schließen die Augen und hören für 2 Minuten auf die Geräusche aus der Umgebung. Anschließend wird zusammengetragen, was gehört wurde.

- *Welche Geräusche sind Ihnen aufgefallen?*
- *Welche waren die ganze Zeit, welche nur kurz da?*
- *Womit belasten Sie Ihre Ohren in Ihrem Alltag?*
- *Gibt es für Sie einen Zusammenhang zwischen akustischer Wahrnehmung und Stress/Entspannung?*





„Progressive Muskelrelaxation“

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) geht es um den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hiermit soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden. Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „rechter Arm“ vorgestellt:

Die TN stehen (sitzen, evtl. langsames gehen) bequem und entspannt mit gebeugten Beinen. Wenn es möglich ist, können die Augen geschlossen werden. Die Konzentration wird auf den rechten Arm und die rechte Hand gelenkt: „Wie fühlt sich der Arm an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend wird die Hand zur Faust gemacht und der rechte Arm angespannt („Schwamm ausdrücken“). Die Anspannung soll nicht wehtun und wird ca. 5 Sekunden gehalten, um danach wieder zu entspannen. Der Arm bleibt ruhig hängen und soll ganz entspannt sein, so dass auch die Faust sich löst. „Wie fühlt sich der Arm jetzt an? Ist er wärmer, spüre ich ein Prickeln im Arm? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in meinem Arm an?“ Nach ca. 30 Sekunden wird der Arm ein zweites Mal angespannt und hinterher mit dem linken Arm auf eventuelle Unterschiede der Wahrnehmung verglichen.

Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden.

- *Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?*
- *Bei welchem Körperteil haben Sie den Unterschied besonders gemerkt?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie psychisch angespannt sind und eine Angespanntheit gleichzeitig in Ihren Muskeln feststellen? Wenn ja, bei welchen Muskeln bemerken Sie es besonders?*
- *In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?*

„Blitzlicht“

Die TN haben kurz Zeit, sich zu spüren, ihre Stimmungen und Interessen wahrzunehmen. Dann sagt jeder kurz, wie es ihm gerade geht, welche Interessen er hat, was ihm zu einem bestimmten Thema einfällt etc., wobei alle TN aufmerksam sind, jedoch keiner dazwischen reden oder kommentieren darf.

- *Was hat Ihnen besonders gut / nicht so gut gefallen heute?*
- *Was wünschen Sie sich für die nächste Stunde?*
- *Was können Sie aus der heutigen Stunde für den Alltag mitnehmen?*

2. PRAXISEINHEIT

„Namenpatschen“

Ziel des Spiels ist es, den Namen einer anderen Person zu nennen, bevor man selbst abgepatscht wird. Alle Mitspieler setzen sich dazu in einen Kreis mit dem Gesicht nach innen gewandt, und die Füße nach vorn gestreckt. Die Spieler rücken so eng zusammen, dass in der Mitte ein Kreis entsteht, der einen Durchmesser von ca. 2 m hat. Ein Mitspieler stellt sich nun in die Mitte dieses Kreises und bekommt eine Zeitungspatsche. Der kleinste Mitspieler der im Kreis sitzenden beginnt jetzt, indem er den Namen eines anderen Mitspielers nennt. Der muss nun den Namen des nächsten Spielers rufen, bevor der `Zeitungs-patscher` ihn mit seiner Patsche auf die Füße patschen kann. Gelingt dies allerdings bevor der nächste Name zu hören war, so tauschen die beiden ihre Positionen. Der Spieler aus der Mitte setzt sich zu den anderen in den Kreis und nennt jetzt den Namen eines anderen Mitspielers, den der neue `Patscher` abzuschlagen hat.

Um zu verhindern, dass das Spiel in eine stressige Leistungssituation abgleiten kann, ist es wichtig, am Anfang klar zu vereinbaren, dass jeder `Patscher` das Recht hat, nach einer Weile erfolgreichen Bemühens sein Amt niederzulegen und einem neuen Freiwilligen in der Mitte Platz zu machen.

„Heimatkarte“

Der Raum wird zur geographischen Karte erklärt, auf welcher der Spielleiter zunächst lediglich die Himmelsrichtungen festlegt. Die Teilnehmer sollen sich dann auf dieser Karte entsprechend der Lage ihres Geburtsortes positionieren. Dabei dürfen sie miteinander reden, verhandeln, sich beraten und natürlich ihren Platz auch wieder verändern, wenn neue Informationen das sinnvoll erscheinen lassen. Ziel ist es, dass am Ende eine Karte der Geburtsorte entsteht, die in sich stimmig ist, d.h., die N-S- und W-O-Relationen und die Entfernungen der Orte voneinander sollten ungefähr stimmen.

Als Variation kann auch der aktuelle Wohnort, das Traumziel (Land oder Stadt) für den nächsten Urlaub oder der Ort, wo die TN ihren Lebensabend verbringen wollen, das geographische Kriterium sein.



„Gruppen-Memory“

Auf einer freien Fläche, um die herum noch genug Platz sein sollte, werden ausgewählte Gegenstände so ausgelegt, dass sie gut sichtbar sind. Dann wird das Ganze mit einem Schwungtuch/Fallschirm vollständig verdeckt. Jetzt wird die Gruppe um das Schwungtuch herum versammelt und sie erfährt die Aufgabe:

Während der Fallschirm für fünf Sekunden gelüftet wird, sollen sich alle so viele Gegenstände wie möglich merken. Anschließend zählen alle Gegenstände, welche die TN benennen können, einen Punkt. Vor Beginn der eigentlichen Aufgabe hat die Gruppe eine Planungszeit, in der sie sich auf eine Schätzung einigt, wie viele Punkte sie vermutlich erreichen wird.

Entsprechend dem Niveau der Gruppe kann die Aufgabe durch Verlängerung oder auch Verkürzung der Zeit sowie durch Vergrößerung bzw. Verkleinerung der durchschnittlichen Anzahl von Gegenständen pro TN leichter bzw. schwerer gemacht werden.

- *Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis der Gruppe?*
- *Ist dieses Spiel eher entspannend oder eher stressig für Sie?*
- *Ist es Stress für Sie, sich viele Dinge auf einmal zu merken? Müssen Sie dies oft in Ihrem Alltag tun?*

„Denk mal“

Die TN bewegen sich zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp finden sich drei TN zusammen, von denen zwei die dritte Person zu einem `Denkmal` für vorgegebene Alltagsthemen formen. Die Person darf sich nicht mehr bewegen und muss kurz in der Position stehen bleiben. Themen könnten sein: „Stress bei der Arbeit“, „Streit zu Hause“, „zu viel Arbeit“, „Endlich Urlaub“, „Jetzt bin ich entspannt“ usw.

- *Was sind typische Merkmale für die einzelnen Themen?*
- *Woher kennen Sie diese Merkmale?*
- *Wie groß – glauben Sie - ist der Zusammenhang von innerem Befinden und äußerem Erscheinungsbild?*

„Blindengang“

Die TN bilden Paare. Partner A schließt die Augen und wird von Partner B über ständigen Kontakt zur Schulter kreuz und quer durch die Halle geführt. Beide sprechen möglichst nicht miteinander. Zum Führen können auch Seile oder Reifen verwendet werden. Anspruchsvoller wird das Führen, wenn Partner B nur durch Tippen auf die Schultern von Partner A die Richtungen vorgibt. Ganz ohne Körperkontakt kann das Folgen auch auf ein abgesprochenes Geräusch, wie Händeklatschen, Flöten, Schnalzen der Zunge etc. ausgeübt werden.

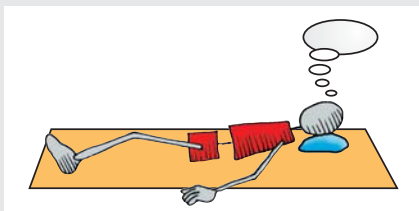
- *Welche Sinne wurden bei Ihnen aktiv?*
- *Haben Sie manchmal das Gefühl / die Angst gehabt, Sie laufen gegen etwas?*
- *Welche Stresssituationen gab es in diesem Spiel für Sie?*

„Selbstmassage“

Die TN befinden sich in einer entspannten Sitzposition. Der ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie. Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

- *Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?*
- *Wie angenehm ist es, sich selbst zu massieren im Vergleich zur Massage durch jemand anderen?*
- *Wäre die Selbstmassage eine Methode, die Sie öfter `zwischen durch` zur Entspannung nutzen könnten?*

„Reise durch den Körper“



Die TN nehmen eine entspannte und bequeme Rückenlage ein. Ruhige Musik kann die Entspannungswirkung fördern. Sie schließen die Augen und versuchen die Körperteile zu spüren, die mit dem Boden in Berührung sind. Wo liegen die Fersen auf? Wo berühren die Waden zum ersten Mal den Boden, wie liegt der Rest des Beines auf? Gibt es Lücken z.B. in der Kniekehle? Wo liegen die Oberschenkel und

das Gesäß auf? Wo liegt die untere Wirbelsäule auf? Im Verlauf des Rückens: Wo liegt er wie breit auf, und wo sind Lücken? Wie ist es weiter seitlich am Hüftkamm, an den Rippen, an den Schulterblättern? Ändert sich die Auflagefläche beim tiefen Einatmen? Wie liegen der Hals und der Kopf auf? Was ist mit den Schultern, den Armen und Fingern? Ist noch ein Muskel im Körper angespannt? Fallen die Füße nach außen? Sind die Schultern, die Hände gelöst? Sind noch Muskeln im Gesicht angespannt?

- *Gibt es Situationen in Ihrem Alltag, in denen Sie genau spüren, welche Kontaktflächen Sie mit dem Boden, mit dem Stuhl oder dem Sessel haben?*
- *Welche Kontaktflächen haben Sie nachts im Bett auf der Matratze?*
- *Liegen Sie dort `gesund`?*



3. PRAXISEINHEIT

„Fingerschnappen“



Die TN stehen im Kreis. Jeder TN hebt seine rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Die linke Hand wird ebenfalls gehoben, und der linke Zeigefinger wird auf die rechte Handfläche des linken Partners gehalten.

Auf ein Kommando muss jeder TN versuchen, den Zeigefinger des rechten Nachbarn zu schnappen, aber auch gleichzeitig den eigenen linken Zeigefinger vor dem „Geschnappt-Werden“ zu retten.

„Reifenwinden“



Die Teilnehmer fassen sich im Innenstirnkreis an den Händen. Es wird ein Reifen an den Arm eines Teilnehmers gehängt. Die Teilnehmer dürfen sich nicht loslassen und müssen versuchen den Reifen weiterzugeben, indem sie sich durch den Reifen winden, so dass der Reifen beim nächsten Händepaar ankommt usw. Die Zeit wird gestoppt und die Gruppe erhält die Möglichkeit, sich auszutauschen und abzusprechen, um die Zeit zu verbessern. Anschließend werden zwei Reifen genommen, die sich jagen sollen.

„Geh- und Bewegungsvarianten mit Musik“



Es werden verschiedene Musikstücke gespielt, oder im Wechsel vorher aufgenommen. Die TN bewegen sich frei im Raum zur Musik. Sie sollen dabei versuchen, ihre Bewegungen der Musik anzupassen. „Langsame, weiche, melodische“ Musik kann „runde“ Bewegungen hervorrufen, „harte, abgehackte“ Musik eher „eckige,, Bewegungen. Im Anschluss kann versucht werden die Bewegungen im Gegensatz zur Musik zu gestalten (z.B. langsame Musik = schnelle Bewegungen).

- *Welche Bewegungen fallen Ihnen leichter zur Musik?*
- *Wie schwierig war es für Sie entgegengesetzte Bewegungen zur Musik durchzuführen?*
- *Wann hilft Ihnen Musik zur Entspannung?*
- *Bei welcher Musik entspannen Sie sich am meisten?*

„Belastungsparcours“

Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen aufgebaut, die gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination ansprechen sollen. Stationen können z.B. sein: Über eine umgedrehte Langbank balancieren, Crunches, auf Weichbodenmatte laufen, zwei Luftballons in der Luft halten, an einer Sprossenwand hoch und runter klettern oder einen Ball im Slalom prellen. Es finden sich immer zwei TN zusammen, die gemeinsam eine Station besetzen. Partner A bewegt sich eine Minute entsprechend der Aufgabenstellung, während Partner B pausiert. Danach belastet sich Partner B und Partner A erholt sich. Beide wechseln anschließend zur nächsten Station und verfahren wie zuvor. Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird. Im Besonderen wird bei dieser Übung auf die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung an den verschiedenen Stationen verwiesen.

- *Welche Station war für Sie die Schwerste, und warum?*
- *Haben Sie sich im gesamten Durchlauf eher zu wenig, zu viel oder genau richtig belastet?*
- *Welche Muskeln wurden an welcher Station hauptsächlich beansprucht?*
- *Hatten Sie ein optimales Verhältnis von Anspannung zu Entspannung?*

„Metallfedern“

Die TN gehen in einem selbst gewählten Tempo durch den Raum. Der ÜL regt die Vorstellung an, dass unter den Füßen allmählich „Metallfedern“ zu wachsen beginnen. Mit jedem Schritt wird man nahezu schwerelos vorwärts getragen. Nach einer Weile federnden Gehens verlieren die „Metallfedern“ ihre Elastizität und verwandeln sich in „bleischwere Metallplatten“. Diese beeinträchtigen den Gang in Weite und Leichtigkeit und die TN kommen kaum noch von der Stelle.

- *Hatte die Vorstellung von Metallfedern und Metallplatten eine Auswirkung auf Ihre gefühlte Anstrengung beim Fortbewegen?*
- *Was änderte sich an der Fortbewegungsart?*
- *Was änderte sich an der Körperhaltung?*
- *Kennen Sie das Gefühl vom federnden Gehen und Gehen mit Metallplatten aus Ihrem Alltag?*

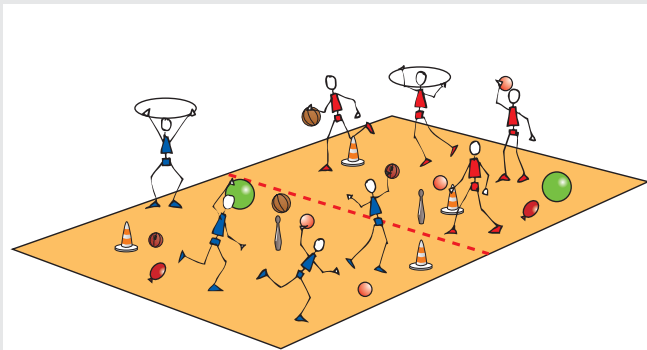
„Anspannungs- und Entspannungsland“

Der Raum wird in zwei Hälften geteilt. Auf der einen Seite ist das Anspannungsland und auf der anderen das Entspannungsland. Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik im Raum und müssen ihre Bewegungs- und Ausdrucksart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren.

- *Ist es für Sie leicht, zwischen zwei Gegensätzen schnell umzuschalten?*
- *Kennen Sie das aus Ihrem Alltag, dass Sie sich mit Betreten eines bestimmten Raumes anspannen/entspannen?*
- *Was ist Ihr persönliches „Entspannungsland“?*



„Haltet das Feld frei“



Der verfügbare Spielraum wird durch eine Markierung in zwei Hälften geteilt und von je der Hälfte der Spieler besetzt. Jeder Spieler bringt mehrere Spielgegenstände (Bälle, Sandsäckchen etc.) mit, so dass bei Spielbeginn auf jeder Seite etwa gleich viel Material vorhanden ist. Bei dem Spiel geht es darum, so viele Gegenstände wie möglich in das Feld des Gegners zu werfen und in seinem eigenen möglichst wenige zu haben.

- *Was ist bei dem Spiel aufgefallen?*
- *Haben Sie bei diesem Spiel auf Ihre Haltung geachtet?*
- *Ist es Ihnen schwer gefallen, sich zurückzunehmen?*
- *Haben Sie evtl. Ihre Grenzen überschritten?*
- *Was hat für Sie Stress erzeugt?*

„Kreisfallen“

Einer geht in die Kreismitte, spannt seinen Körper zu einem Baumstamm an, lässt sich fallen und wird mit den Füßen feststehend, sanft im Kreis weitergegeben. Der TN bestimmt, wie groß der Kreis ist und wie weit er pendeln darf.

- *Können Sie Ihre Körperspannung gut halten?*
- *Wie fühlt sich Ihr Rücken als „Brett“ an?*
- *Bei welchen Muskeln fällt es Ihnen schwer, die Anspannung zu halten?*

„1001 Nacht“

Die TN sollen sich einzeln ein gemütliches „Nest“ mit Decken, Tüchern, Matten etc. bauen. Anschließend liest der ÜL in gedämpftem Licht eine Geschichte vor (ca. 10-15 Min.). Wahlweise können auch Hörbücher abgespielt werden. Es sollten hierbei allgemein anregende Geschichten (keine Entspannungsgeschichten!!!) verwendet werden.

- *Wie ist es für Sie, wenn Sie `in Ihrem Alter` noch eine Geschichte vorgelesen bekommen?*
- *Was ist Ihre Lieblingsgeschichte?*
- *Sind Geschichten für Sie entspannend?*
- *Wo entspannen Sie Geschichten am meisten: Beim Vorlesen, beim Selberlesen, beim TV-Gucken, im Theater, im Kino?*
- *Wie wichtig sind Ihnen Ruhepausen?*

4. PRAXISEINHEIT

„Gordischer Knoten“



Die Gruppe stellt sich in einem Innenstirnkreis auf. Jeder TN hat ein Seilchen und hält ein Ende mit einer Hand fest. Das andere Ende wird einem anderen TN in die freie Hand gereicht - darauf achten, dass nicht zwei gleiche TN jeweils die Enden des anderen in der Hand hält!

Aufgabe der Gruppe ist es nun, gemeinsam ohne die Handfassungen an den Seilenden zu lösen, das Seilchaos zu entwirren, so dass am Ende, wenn alles optimal verläuft, die Gruppe in einem Kreis steht und alle TN mit den Seilchen untereinander verbunden sind.

„Partneraerobic“



Die eine Hälfte der Gruppe denkt sich Fußbewegungen aus (z.B. Site-Step), die andere Hälfte Arm-bewegungen (z.B. über dem Kopf Hände zusammen schlagen). Die TN walken (laufen langsam) zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp treffen sich jeweils eine Person aus der Gruppe `Arm-bewegung` (macht sich durch anheben des Arms erkennbar) und aus der Gruppe `Beinbewegung`. Sie stellen sich kurz ihre Bewegungen vor, dann werden beide Bewegungen miteinander kombi-niert.

„Rückenmaler“



Ein TN schreibt seinem Partner mit dem Finger Zeichen auf den Rücken (geometrische Formen, Zahlen, Buchstaben etc.), der diese erraten soll oder mit einem Seil nachlegt. Anschließend setzen sich mehrere TN hintereinander und der letzte der Gruppe beginnt mit dem Malen eines Zeichens auf dem Rücken des Vordermannes. Dieser gibt das wahrgenommene Zeichen durch erneutes Malen auf den Rücken des nächsten Mitspielers weiter usw. Zum Schluss wird das erste mit dem letzten Zeichen verglichen.

- *Ist es schwer für dich, mit dem Rücken zu lesen?*
- *Welche Unterschiede liegen bei der „stillen Post“ zwischen dem ersten und letzten Zeichen?*
- *Woran liegt es, wenn sich das Zeichen verändert?*
- *Gibt es Zeichen, die sicher hinten ankommen?*
- *Inwieweit „gehört“ dein Rücken zu dir?*
- *Was verbindest du mit deinem Rücken: Schmerzen, tragendes Element deines Körpers, Liege-fläche etc.?*
- *Wie tust du deinem Rücken Gutes: Massagen, Krafttraining, gute Matratze etc.?*



„Wirbelsäulengymnastik“

Mobilisation der gesamten Wirbelsäule:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Arme hängen locker an der Seite. Rollen Sie nun Ihre Wirbelsäule langsam ein: das Kinn legt sich auf den Brustkorb, die Halswirbelsäule rundet sich, es folgt die Brustwirbelsäule, dann die Lendenwirbelsäule, die Hände bewegen sich in Richtung Boden. So langsam wie Sie Ihre Wirbelsäule eingerollt haben, rollen Sie sie wieder auf.

Dehnung des Oberen Rückens:

In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme gestreckt nach vorne genommen und die Hände werden ineinander verschränkt. Lassen Sie den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen. Schieben Sie nun aktiv Ihre Arme nach vorne und ziehen Sie dabei die Schulterblätter auseinander. Halten Sie die Dehnung 12 Sekunden.

Dehnung der LWS:

Im Vierfüßlerstand den Bauch einziehen, Kopf in Richtung Brust ziehen und den Rücken nach oben bewegen (Katzenbuckel). Dabei ausatmen. Nehmen Sie den Kopf anschließend in den Nacken und drücken Sie die Wirbelsäule behutsam nach unten durch (Pferderücken). Dabei einatmen. Halten Sie die Dehnung 10 Sekunden in jeder Position, 3 Serien.

Kräftigung/Stabilisierung der Rückenmuskulatur:

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlhälfte. Greifen Sie mit den Händen vor der Brust ineinander, ohne die Schultern hochzuziehen. Versuchen Sie nun die Hände auseinander zu ziehen, indem Sie die Schulterblätter aktiv zusammenziehen. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden, 3 Serien.

Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:

Im Vierfüßlerstand (auf Händen und Füßen stützen) den Rücken durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur gerade halten. Linkes Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne herauschieben. Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne nehmen. Bein, Rücken, Kopf und Arm bilden dabei eine gerade Linie. Anschließen Seitenwechsel. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden, jede Seite 3 Serien.

Stabilisierung des Schultergürtels:

In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme auf die Höhe der Schultergelenke angehoben. Die Ellenbogen sind im rechten Winkel gebeugt, die Handflächen zeigen nach außen, die Fingerspitzen nach vorne. Spannung wird aufgebaut, indem die Oberarme und Ellenbogen nach hinten gezogen werden. Gleichzeitig ziehen beide Schulterblätter kräftig nach hinten. Beide Hände schieben nach außen, wobei nur eine sehr kleine Bewegung zustande kommt. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden, 3 Serien.

- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Gibt es Unterschiede in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*

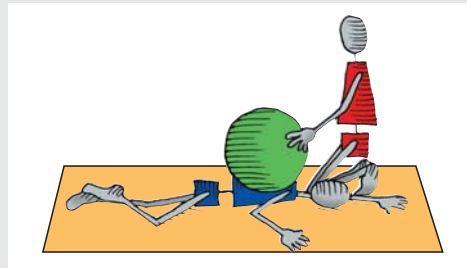
„Pezziballmassage“

Partner A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Partner B rollt jetzt ganz behutsam und ohne Druck einen Pezziball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile evtl. nicht berührt werden dürfen (z.B. Kopf). Anschließend wird in drei Stufen massiert und gedrückt:

- 1.Stufe: Leichter Druck durch die Hände auf den Ball.
- 2.Stufe: Fester Druck durch Hände und Körpergewicht bei ausgestreckten Armen.
- 3.Stufe: Starker Druck durch das Aufliegen von Partner B auf den Ball.

Zum Schluss wird noch durch schnelle Prellbewegungen auf den Ball eine Vibration durchgeführt. Dabei darf der Ball aber den Kontakt zum Körper der liegenden Person nicht verlieren.

Anmerkung: Die Verwendung von Pezzibällen kann je nach Örtlichkeit viel Zeit in Anspruch nehmen. Es kann aus organisatorischen Gründen sinnvoller sein, kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Igelbälle, Korken o.ä. zur Entspannung zu verwenden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.



- *Was war für Sie angenehm, was war unangenehm?*
- *Wie viel Druck brauchen Sie?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*
- *Können Sie gut für die Dinge einstehen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen?*
- *Würden Sie sagen, Sie sorgen gut für sich?*

„Seilerei“

Die Hälfte der TN legt sich auf eine weiche Unterlage und schließt die Augen. Die anderen TN belegen dann vorsichtig die Liegenden kreuz und quer mit Springseilen. Wenn alle Seile abgelegt sind, werden sie nach einer kurzen Pause sehr langsam einzeln heruntergezogen.

- *Spüren Sie die Seile sehr deutlich, oder nur sehr leicht?*
- *Konnten Sie sich entspannen bei dieser Übung? Wenn ja, warum? Wenn nein, Warum nicht?*
- *Was brauchen Sie, um sich entspannen zu können?*



5. PRAXISEINHEIT

„Sumpflättchen“

Jeder TN erhält ein Trittplättchen (z.B. Teppichfliese). Das Team erhält die Aufgabe vom `sicheren` Land auf eine `Insel` zu kommen, ohne den Boden zu berühren. Niemand darf springen, die Plättchen dürfen nicht geschoben oder geworfen werden und sie müssen zu jeder Zeit mit einem Körperteil berührt werden, sonst `versinken` sie im Sumpf und sind weg. Berührt jemand den Sumpf, muss er zurück zum Ausgangspunkt.

- *Haben Sie als Gruppe gut zusammengearbeitet?*
- *Wo lagen die Schwierigkeiten? Worin lagen Ihre Stärken? Wie haben Sie die Aufgabe gelöst?*
- *Wer hat welche Funktion/Aufgabe in der Gruppe übernommen?*
- *Wie und wo haben Sie sich eingebracht? Haben Sie lange überlegen müssen?*
- *Was würden Sie beim nächsten Mal anders machen?*

„Dreieck“

Alle TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat. Das gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck, anstatt einer Linie versucht werden.

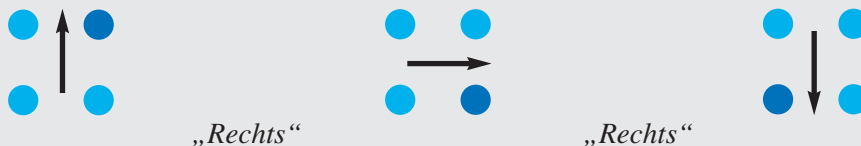
„Augenduell“

Dieses Spiel kann als altes japanisches Kampfspiel vorgestellt werden. Ziel ist es allerdings, möglichst lange nicht in ein direktes Duell zu geraten! Die Gruppe wagt kreuz und quer durcheinander. Der ÜL gibt jetzt immer zwei Kommandos: "Boden" bedeutet, dass alle TN vor sich auf den Boden schauen (langsam walken, auf die anderen TN achten!). Alle TN überlegen für sich, welchen TN sie als Nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt das Kommando "Augen", was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen unmittelbar auf die vorher ausgewählten Personen gerichtet werden.

Sehen sich nun zwei Personen direkt in die Augen, dürfen beide eine extra Aufgabe erfüllen (z.B. eine Runde walken, gymnastische Übung etc.).

„Intelligenzquadrat“

Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgelenkt wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der TN, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

Variationsform: Der TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, welche die anderen Quadrat-TN nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

- *Macht es Ihnen Freude sich zu bewegen?*
- *Entspannen Sie sich, wenn Sie sich bewegen?*
- *Können Sie bei Bewegungsspielen richtig „abschalten“?*

„Zahlen-Würfel-Lauf“

In der Halle werden auf dem Boden fünfzig Karten, die mit den Zahlen von 1 bis 50 beschriftet sind, mit der Zahl nach oben sichtbar verteilt. Die TN bilden Dreier- oder Vierer- Gruppen. Es gibt eine zentrale Würfelstation, dargestellt durch einen großen Kasten. Jede Gruppe würfelt und sucht die der gewürfelten Zahl (z.B. 3) entsprechende Zahlenkarte auf dem Boden. Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte und führt dort gemeinsam eine Ganzkörperübung zur Erwärmung durch. Dann geht es gemeinsam zurück zur zentralen Würfelstation.

Dort wird wieder gewürfelt und die neue gewürfelte Zahl zu der ersten addiert (z.B. $3 + 4 = 7$) und die neue Zahl (7) gesucht usw. Die Gruppe die zuerst die Zahlenkarte 50 gefunden hat, macht sich für alle bemerkbar und hat gewonnen. Am Ende werden alle Zahlenkarten von den TN wieder „rückengerecht“ eingesammelt.

Als Variationen gibt es die Möglichkeit, dass die Gruppen, wenn sie die Zahlenkarte 50 erreicht haben, beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahieren (z.B. $50 - 6 = 44$) usw. bis die Zahlenkarte 1 wieder erreicht ist. Das Spiel kann auch ohne Würfeln gespielt werden, wobei jeder TN eine Zahl (TN 1, TN 2, TN 3 usw.) erhält, bei der er seinen Nummernlauf beginnt. Das bedeutet, alle TN starten gleichzeitig bei einer anderen Zahl und laufen aufsteigend die Zahlenkarten ab, bis sie wieder bei ihrer Startzahlenkarte ankommen.

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung ausreichend belasten?*
- *War die Übung zu anstrengend für Sie?*
- *Welche Variation würde Ihnen noch mehr Spaß machen?*



„Jenga-Rennen“

An vier Eckpunkte eines Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam laufen oder walken. Jede Gruppe würfelt und läuft/walkt dann die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum (Lauf-/Walking-Richtung vorher gemeinsam festlegen). Dabei bedeutet eine gerade gewürfelte Zahl, zwei Runden laufen/walken und eine ungerade gewürfelte Zahl bedeutet eine Runde laufen/walken. Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und drei „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm wieder vom ÜL aufgebaut.

Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Lauf-/Walking-Richtung gewechselt werden.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

- *Hatte die Gruppe ein für Sie angenehmes Tempo?*
- *Führen Sie in Ihrem Alltag eher sitzende, oder eher stehende Tätigkeiten durch?*
- *Wo können Sie an Ihrem Arbeitsplatz / zu Hause zwischendurch öfter Bewegung zur Entspannung nutzen?*

„Für und wider“

Der ÜL bereitet zwei Plakate vor. Auf dem ersten steht die Frage: „Was fördert Stress?“, auf dem zweiten: „Was hilft gegen Stress?“. Beide Plakate haben noch drei Unterpunkte: 1. körperliche Aspekte, 2. psychosoziale Aspekte und 3. Umweltaspekte. Jeder TN erhält drei rote und drei grüne Karten. Auf die grünen Karten schreibt er, was nach seiner Meinung Schutzfaktoren sind und auf die roten, was Risikofaktoren sind (ein Aspekt pro Karte). Die Karten sollen anschließend von der Gruppe den einzelnen Überschriften zugeordnet werden. Im nächsten Schritt kann versucht werden, jedem `Risikofaktor` einen `Schutzfaktor` gegenüberzustellen. Um Zeit zu sparen können die Karten auch vorbereitet und verteilt werden (siehe IM: Risiko- u. Schutzfaktoren).

Im Stundenausklang könnte diese Übung als Ergänzung zum Informationsmaterial „Risiko und Schutzfaktoren“ verwendet werden. Thematisch könnte diese Übung aber auch im Hauptteil Verwendung finden. Hierzu wird im Folgenden ein Stationsbetrieb erläutert, der entsprechend zeitintensiver ist:

Es werden zunächst sechs Stationen aufgebaut, an denen verschiedene Bewegungsaufgaben zu erfüllen sind. Diese können sein: 3x auf ein Kastentor schießen, 5x Crunches, 3x einen Medizinball gegen die Wand werfen, über eine Langbank balancieren, 10x Seilchenspringen, 1x Rolle vorwärts, 5m Pedalo fahren etc. Dieser Stationslauf bezieht sich direkt auf die Risiko- und Schutzfaktoren mit den jeweiligen körperlichen, psychosozialen und umweltbezogenen Aspekten. Jeder dieser insgesamt sechs Aspekte (3x „Risikofaktor“+ 3x „Schutzfaktor“) wird einer der sechs Stationen mit Bewegungsaufgaben zugeordnet. Die entsprechenden Beispiele werden jeweils auf einem Zettel an die Station gehängt. Der ÜL hat Karten vorbereitet, auf denen die gleichen Beispiele einzeln für jeden Punkt stehen, wie z.B. „Gestörte Kommunikationsbeziehungen“ für den psychosozialen Aspekt bei den „Risikofaktoren“ oder „Gute Körperwahrnehmung“ für den körperlichen Aspekt der `Schutzfaktoren`. Die TN bekommen einzeln eine Karte vorgehalten, müssen sie lesen und sich den Aspekt einprägen. Dann müssen sie die Station suchen, zu der dieser Aspekt passt, und die entsprechende Aufgabe erfüllen. Ist dies geschehen, laufen sie im Trab zurück und lassen sich das nächste Beispiel zeigen usw. Der ÜL zeigt ein Beispiel nach dem anderen, so dass alle TN gleichzeitig unterwegs sind. Damit dient dieses Spiel neben der Wissensvermittlung auch einem leichten Ausdauertraining.

- *Welcher Aspekt ist Ihnen besonders bekannt / besonders fremd?*
- *Bei welchem Risiko- /Schutzfaktor haben Sie sich wieder erkannt?*
- *Welche Schutzfaktoren können Sie in Ihrem Alltag umsetzen?*

„Rückblick und Ausschau“

Die TN lassen während der Entspannungseinheit die Augen geschlossen und der ÜL lenkt die Aufmerksamkeit auf den Verlauf der vorangegangenen Stunde.

- *Was ist Ihnen von der heutigen Stunde besonders im Gedächtnis geblieben?*
- *Was können Sie für sich mitnehmen aus der heutigen Stunde?*
- *Was können Sie direkt morgen verändern?*
- *Was könnte Sie daran hindern, diese Veränderung umzusetzen?*
- *Was können Sie tun, um dieses Hindernis aufzulösen?*



6. PRAXISEINHEIT

„Schwungtuch“

Die TN versuchen gleichzeitig das Tuch zum gleichmäßigen Schwingen zu bringen. Der ÜL lenkt dann die Aufmerksamkeit der TN auf ihre Atmung. Die TN sollen beschreiben, ob und wie die Atmung im Zusammenhang mit dem Heben und Senken des Tuches kombiniert wird. Nachdem die TN ihren persönlichen Atemrhythmus eine Zeit lang beibehalten haben, sollen sie ihn dann in entgegengesetzter Weise ausführen. Wurde beispielsweise zunächst beim Heben der Arme eingeatmet, so wird nun bei dieser Bewegung ausgeatmet. Die TN beobachten die Wirkung und vergleichen die verschiedenen Kombinationen miteinander. Anschließend können auch Wellenbewegungen durchgeführt werden, bei denen jeder seinen eigenen Rhythmus hat. Zusätzlich können ein Ball, Seile oder andere Materialien auf dem Schwungtuch für verschiedene Spiele als Anreiz gegeben werden (z.B. Gleichmäßiges Kreisen, Hochschmeißen, Figuren erstellen etc.).

Eine weitere Variante ist das Festhalten des Tuches von allen TN im Kreis, wobei sich alle gleichzeitig nach außen lehnen sollen und trotzdem das Gesamtgleichgewicht gehalten wird. Als Entspannungsübung können sich einzelne TN unter das Tuch legen und von unten dem Rhythmus des Tuches folgen oder ihn vorgeben, mit oder ohne Berührung des Körpers.

- *Fällt es Ihnen leicht den Rhythmus Ihrer Atmung mit Ihrer Bewegung zu koordinieren?*
- *Kennen Sie andere Situationen, in denen sich Ihr Atemrhythmus Ihrer Bewegung anpasst?*
- *Wirken manche Rhythmusvorgaben für Sie störend oder belastend? Welche sind das?*
- *Gibt es für Sie Möglichkeiten, Ihren Alltagsrhythmus so zu verändern, dass er nicht nur von außen gesteuert ist, sondern auch von Ihrem eigenen persönlichen Rhythmus?*

„Belastungsintensitäten“

Die TN gehen/walken/laufen im Kreis im Raum, wobei sie sich in vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen fortbewegen. In Stufe eins gehen sie im normalen Tempo, als ob sie gemütlich spazieren gehen. Nach zwei Minuten wird gestoppt und die Atemfrequenz gezählt. Anschließend sollen die TN in der zweiten Stufe zwei Minuten im schnellen Gehen verbringen, so als ob sie es eilig hätten. Wiederum wird nachher die Atemfrequenz ermittelt. Nach ca. zwei Minuten Pause sollen die TN in der dritten Stufe langsam laufen/joggen, als wenn sie noch zehn Stunden zu laufen hätten, wiederum mit anschließender Atemfrequenzmessung. Nach weiteren zwei Minuten Erholung laufen die TN zwei Minuten in der vierten Stufe so schnell, wie sie glauben, dass sie sich noch gut belasten, mit anschließender Atemfrequenzbestimmung. Das Gleiche kann - anstelle der Atemfrequenz - auch mit der Herzfrequenz betrieben werden.

- *Welche Muskeln sind pro Stufe immer angespannter gewesen?*
- *Wie verändert sich Ihre Herzfrequenz in den einzelnen Stufen?*
- *Welche Stufe empfinden Sie als die angenehmste für sich?*
- *Wo achten Sie im Alltag auf Ihre Atmung?*

„Atemlauf“

Die TN stehen mit geschlossenen Augen im Raum und sollen das rhythmische Ein- und Ausatmen beobachten. Zu dieser Atmung passend, sollen sie langsam anfangen nach vorne und hinten zu pendeln. Anschließend, wenn der Pendelausschlag groß genug ist, sollen sie bei jeder Ausatmung einen Schritt nach vorne machen. Im weiteren Verlauf sollen die TN mit offenen Augen sehr langsam gehen, wobei sich ihre Geschwindigkeit der Atmung so anpasst, dass für jedes Einatmen und jedes Ausatmen jeweils ein Schritt gemacht wird. Anschließend wird langsam gesteigert, so dass bei zwei Schritten ein- und den nächsten beiden Schritten ausgeatmet wird. Das gleiche vollzieht sich dann alle drei Schritte, vier Schritte, fünf Schritte etc.

- *Wie viele Schritte können Sie maximal bei einem Atemzug machen?*
- *Bei welcher Schrittzahl ist es für Sie am angenehmsten zu Laufen und zu Atmen?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

„Aufpumpen – Abblasen“



Die TN nehmen mit geschlossenen Augen eine entspannte Lage auf einer Matte ein. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt (Bauchatmung oder Brustatmung / langsam oder schnell / tief oder flach etc.). Nach dieser Beobachtungsphase wird jeweils mit der Einatmung der rechte Arm wenige Zentimeter von Boden gehoben und mit der Ausatmung wieder gesenkt. Die Atmung führt diese Bewegung, und das Heben und Senken wird mehrmals wiederholt. Es folgt eine kurze Pause. Danach wird der rechte Arm mit der Ausatmung ein wenig angehoben und mit der Einatmung abgelegt. Nach mehreren Wiederholungen bleibt der Arm entspannt auf der Matte liegen. Die TN sollen die beiden Kombinationen miteinander vergleichen. Anschließend kann die Übung auch mit den Beinen durchgeführt werden.

- *Welche Kombination von Atmung und Bewegung fühlt sich für Sie besser an?*
- *Welche Rolle spielt die Atmung in Ihrem Alltag, wann achten Sie auf sie, wann hat sie Bedeutung?*
- *Wie ändert sich Ihre Atmung bei körperlicher oder geistiger Anspannung und Belastung?*
- *Warum atmen Sie bei körperlicher Belastung wie z.B. Joggen schneller?*
- *In welchem Zusammenhang sehen Sie die Atmung mit Ihrer Gesundheit?*



„Atempause“

Atmung im Fünfertakt; Instruktion:

Legen (oder setzen) Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, beide Arme liegen locker an der Seite (auf den Oberschenkeln). Atmen Sie tief ein. Konzentrieren Sie sich darauf, dass sich Ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während Sie ausatmen. Machen Sie einen zweiten tiefen Atemzug. Während Sie ausatmen, lassen Sie die Muskeln in Ihren Schultern und Armen locke werden. Machen Sie einen dritten Atemzug. Entspannen Sie beim Ausatmen die Muskeln in Ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken. Machen Sie einen vierten Atemzug. Jetzt entspannen sich die Muskeln in den Beinen und Füßen, während Sie ausatmen. Nun atmen Sie zum fünften mal tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während Sie ausatmen. Sie können in diesem entspannten Zustand so lange bleiben, wie Sie mögen. Sie merken schon, wenn es wieder Zeit ist, tief durchzuatmen und zurückzukehren.

(aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

- *Atmen Sie eher in die Brust oder in den Bauch ein?*
- *In welchen Alltagssituationen merken Sie an Ihrer Atmung, dass Sie Stress haben?*
- *Welcher Zusammenhang besteht für Sie zwischen Atmung und Entspannung?*
- *Wo können Sie eine „Atempause“ in Ihrem Alltag integrieren?*

12. PRAXISEINHEIT

„Kuhstall“

Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:

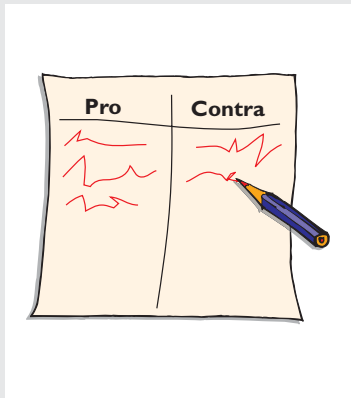
- Bei `Kuh` wechseln die TN in der Mitte der Arme die Positionen
- Bei `Stall` wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben die Positionen und suchen sich neue Partner. Die `Kuh` bleibt stehen.
- Bei `Kuhstall` wechseln alle TN die Plätze

„Gesundheitsquiz“

Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Lauf. An den Stationen sind Karten mit Bewegungsaufgaben angebracht. Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine Fragekarte umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. Was sind Stressoren? Welche Risiko-, Schutzfaktoren kennen Sie? Beschreiben Sie eine Dehnübung! Wie funktioniert die „Atempause“ etc.).

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten / haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und wo möchten Sie noch mehr drüber wissen?*
- *Haben Sie aus dem Kurs genug „Wissen“ und „Können“ zu Ihrer Zufriedenheit mitnehmen können?*

„Pro und Contra“



Die TN überlegen sich, wo sie im Alltag und in ihrer Freizeit ihr „neues Wissen“ zur Stressbewältigung und Entspannung anwenden können. Sie suchen sich zunächst eine konkrete Maßnahme zur Stressbewältigung heraus, die sie auf ein Blatt schreiben. Anschließend werden darunter zwei Spalten eingezeichnet, eine Pro- und eine Contra-Spalte. In die Contra-Spalte werden alle Dinge eingetragen, die davon abhalten können, dieses „neue Verhalten“ auszuführen, z.B. „Ich habe keine Zeit, um morgens mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren“. In die Pro-Spalte werden alle Dinge vermerkt, die bei dieser Verhaltensumstellung helfend und unterstützend wirken, z.B. „Ich stehe morgens 15 Minuten eher auf, um in Ruhe mit dem Rad fahren zu können“.

- *Was kann Ihnen helfen / was kann Sie von Ihrem Vorhaben abhalten?*
- *Was können Sie gegen mögliche „Barrieren“ tun?*
- *Wie können Sie Ihre Ziele unterstützen?*

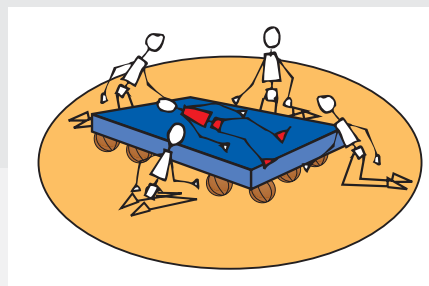
„Schreib mal wieder“



Die TN sollen sich selber einen Brief schreiben, indem sie festhalten, was sie vom Angebot mitnehmen, was sie sich vornehmen, was ihre persönlichen Wünsche für die Zukunft im Bezug auf das Angebotsthema sind usw. Anschließend legt jeder TN seinen Brief in einen Briefumschlag, klebt ihn zu und schreibt sich als Adressaten auf den Umschlag. Die Marken spendiert der Verein und die TN bekommen diesen Brief an einem gemeinsam vereinbarten Termin in ein paar Wochen zugesandt.

„Kreiselmatte“

Unter eine Matte werden gleich große Medizinbälle oder ähnliches gelegt. Ein TN legt sich auf die Matte und wird von den anderen durch leichte kreisende Bewegungen der Matte geschaukelt.

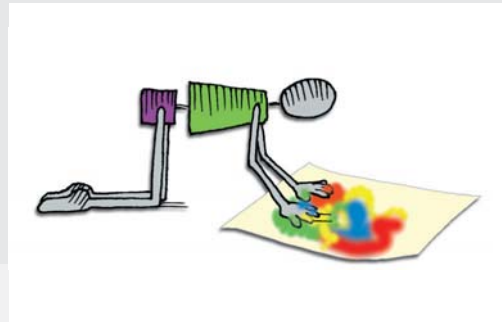


- *In welcher Geschwindigkeit brauchen Sie die schaukelnden Bewegungen?*
- *Ist es angenehm, sich auf der Matte `treiben` zu lassen?*
- *Können Sie sich in Ihrem Alltag `treiben` lassen, d.h. loslassen und entspannen oder haben Sie immer irgendwelche Dinge im Kopf, die Sie beschäftigen?*



„Schmiererei“

Jeder TN erhält ein großes Blatt Papier, auf dem mit den Händen gleichmäßig Kleister verteilt wird. Anschließend sollen die TN mit Händen und Fingerfarben ein Bild auf dem Papier erstellen, welches durch den Kleister immer wieder veränderbar bleibt. Das Malen kann durch Musikeinsatz begleitet werden.



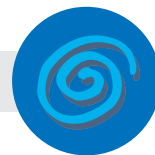
- *War es zuerst etwas `komisch` für Sie, mit den Fingern und dem Kleister zu `schmieren`?*
- *Hat Sie das Malen entspannt? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?*
- *Hat die Musik Sie unterstützt?*
- *Mit welcher Musik können Sie sich am besten entspannen?*

4.5 WIE GEHEN DAUERANGEBOTE MIT DEM MANUAL UM?

Dieses Manual dient zur Orientierung für die Übungsleitung, präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ durchzuführen und ein eigenes angebotsspezifisches Rahmenkonzept zu entwickeln. Mit dem Manual ist ein Rahmen bzw. ein „Korridor“ geschaffen, der verdeutlicht, was wesentliche Zielbereiche, Inhalte, Prinzipien und Methoden dieser Angebote sind. Wenn der Grundaufbau und die Gesamtzielrichtung verinnerlicht ist, kann das Bewegungsangebot verlängert und nach den Wünschen der Teilnehmenden verändert werden. Dieses Manual kann für den ÜL eine Einstiegshilfe sein, kann aber auch immer wieder Hilfen geben und der Orientierung dienen, um dem Anspruch präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote gerecht zu werden.

Unter Berücksichtigung des in diesem Manual beschriebenen Rahmens bzw. „Korridors“ und des auf dieser Grundlage entwickelten angebotsspezifischen Rahmenkonzepts können auch jederzeit neue TN integriert werden. Durch eine Differenzierung innerhalb der Gruppe bleibt gewährleistet, dass neue TN gemäß der beschriebenen Zielstellungen intensiv betreut werden, z.B. durch eine individuelle Belastungsauswahl oder eigene „Tipps und Übungen für zu Hause“. Eine andere Möglichkeit einen „neuen“ TN einzubinden ist es z.B. eine Partneraufgabe zur Bewegungskorrektur bzw. -anleitung zu geben oder in Kleingruppen Trainingsprinzipien zu wiederholen. Dadurch werden Inhalte gefestigt, soziale Ressourcen gefördert und neue TN integriert.





4.6 PRAXISHILFEN

Vom LandesSportBund Nordrhein-Westfalen

- Praxishilfe: „*Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport*“, als Broschüre (90 Seiten mit 160 Übungsbeispielen) und als CD-ROM (mit ca. 250 Übungsbeispielen), Preis je 10,- Euro
Herausgeber: LandesSportBund NRW, Duisburg 2005 (ISBN 3-932047-27-3).
Bestellung an: SPURT GmbH -SportShop • Friedrich-Alfred-Str.25, 47055 Duisburg
oder per Fax: 0203/7381-794, E-Mail:sportshop@lsb-nrw.de
- „*Sport, Bewegung und Gesundheit*“ – Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen, Positionspapier (13 Seiten).
Internet: <http://www.wir-im-sport.de> ► Sport&Gesundheit
- „*Bewegungspausen*“ Informationen für Lehrkräfte, Herausgeber: LandesSportBund NRW, Duisburg 2002.
- *Zur Bedeutung des Dehnens in der Sportpraxis* (Praxishilfe 7 Seiten).
Internet: <http://www.wir-im-sport.de> ► Sport & Gesundheit.
- Sportjugend im LSB NRW (Hrsg.); BALSTER, K.: *Ratgeber KmmB – Teil 2, Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung*, Duisburg 2003 (3. Aufl.).
- Sportjugend im LSB NRW (Hrsg.); BALSTER, K.: *Heute schon ausreichend bewegt? – Für Leute, die mobil bleiben wollen!* Duisburg 2005.

Zu Kooperationsspiele, Interaktionsspiele, Kommunikationsspiele:

- ADOLPH, H./ STEINBRECHER-DAMM, A.: *Themenorientierte Kleine Spiele*. Psychomotorik in Forschung und Praxis Band 26 / Universität Gesamthochschule Kassel (Hrsg.), Kassel 1995.
- GILSDORF, R., KISTNER, G.: *Kooperative Abenteuerspiele 1*. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, 13. Auflage, Seelze-Velber 2004.
- GILSDORF, R., KISTNER, G.: *Kooperative Abenteuerspiele 2*. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, 4. Auflage, Seelze-Velber 2004.

Zur Wahrnehmung

- GÜNZEL, W.: *Wahrnehmung und Bewegung*. Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.), München 1997.
- HOMFELDT, H.G. (Hrsg.): *Sinnliche Wahrnehmung, Körperbewusstsein, Gesundheitsbildung. Praktische Anregungen und Reflexionen*. Weinheim 1993.

Zu Sportmedizin, -physiologie, -anatomie

- DE MARÈES, H.: *Sportphysiologie*. 9. Auflage. Sport und Buch Strauss, Köln 2002.

Zu Gesundheit

- BECKERS, E., HOLZ, O., JANSEN, U., MAYER, M.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport. Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992.
- BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen.* Köln 1986
- BREHM, W. et al.: *Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen.* Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002.
- BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZgA) (Hrsg.): *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese.* Band 6. Köln 2001.
- VOGT, L., NEUMANN, A.: *Sport in der Prävention: Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer.*
In Kooperation mit dem Deutschen SportBund (Hrsg.), Deutscher Ärzte Verlag, Köln 2006.

Zur Reflexion / Gruppenarbeit / Seminararbeit

- EHLEN, J.: *Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren – oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen.*
In Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie „Motorik“ Schorndorf Heft 3/2002.
- RABENSTEIN, R. / REICHEL, R./ THANHOFFER, M.: *Das Methoden-Set.*
AGB – Arbeitsgemeinschaft für Gruppen-Beratung (Hrsg.), 11. Auflage. Ökoptopia Verlag, Münster 2001.





5 INFORMATIONSMATERIAL FÜR DIE TN DES ANGEBOTS

Die folgenden Teilnehmermaterialien können in der vorliegenden Form oder modifiziert in den präventiven/gesundheitsfördernden Angeboten im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ Berücksichtigung finden. Sie sind ggf. um angebots- oder zielgruppenspezifische Materialien zu ergänzen. Es wurde bewusst eine ausführlichere inhaltliche Füllung der Materialien im Sinne eines „Readers“ für die Teilnehmer vorgenommen, um einen auch später noch nachvollziehbaren Informationsgehalt zu transportieren und den praktischen Nutzwert für die Teilnehmer zu erhöhen.

Folgende Teilnehmermaterialien liegen vor:

- **Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!**
- **Gesundheit! Was ist das?**
- **Was ist Stress?**
- **Mein Körper spricht zu mir**
- **Risiko- und Schutzfaktoren**
- **Reduzierung der Belastung**
- **Stresstagebuch**
- **Ernährungsgrundlagen**
- **Dehnungspause**
- **Atempause**
- **Entspannung durch Atmung**
- **Progressive Muskelrelaxation**
- **30 gute Gründe, sich zu bewegen**
- **Moderates Herz-Kreislauf Training**
- **Die Bewegungspyramide**
- **Tipps für Bewegung im Alltag**
- **Tipps für sportliche Freizeitbewegung**
- **Bewegungstagebuch**

WAS BEI UNSEREN BEWEGUNGSANGEBOTEN WICHTIG IST ...

„Gesundheits-Check“

Der Fragebogen zum Gesundheits-Check ist ein Fragenkatalog, mit dem sich auf einfache Weise feststellen lässt, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Wenn Sie unter hohem Blutdruck, an Herz- oder Atemwegsbeschwerden (Asthma, Bronchitis), Gelenkschmerzen oder anderen Erkrankungen leiden, fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, ob Einwände gegen ein moderates Bewegungstraining bestehen. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen.

Dosieren Sie Ihr Training richtig

Jede/r Teilnehmende startet mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Verstehen Sie unser Programm als Angebot: Treiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Sport. Sie selbst entscheiden eigenverantwortlich, wann es genug ist. Seien Sie mit sich geduldig. Geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit, um fit zu werden. Bei einer Erkältung oder Grippe ist der Körper mit der Abwehr von Viren und Bakterien beschäftigt. Dann braucht er Schonung. Bei fieberhaften Erkältungen gilt ein absolutes Sportverbot. Vor dem erneuten Einstieg sollten Sie mindestens zwei Tage ohne Medikamente fieberfrei sein und das Training nur allmählich steigern.

Finden Sie Ihr persönliches Belastungsniveau

Vermeiden Sie zu hohe Belastungen. Typische Anzeichen für eine momentane Überbelastung während der aktuell durchgeführten Übung sind z.B. ein hochroter Kopf, Kurzatmigkeit etc. Weiterhin hilft Ihnen folgende Faustregel: Wenn sich am Tag nach dem Training die Muskeln etwas `schlapp` anfühlen, ist es in Ordnung. Schmerzen die Muskeln jedoch (siehe Muskelkater) war es deutlich zu viel und Sie sollten sich beim nächsten Training geringer belasten.

Was ist ein präventives Bewegungsangebot?

In einem präventiven Bewegungsangebot geht es zum einen natürlich darum, sich körperlich zu bewegen und zu trainieren. Es geht aber auch um die Auseinandersetzung mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit im Alltag. Das bedeutet, es werden auch gesundheitsrelevante Übungen durchgeführt, zu denen z.B. auch eine kurze Reflexionsphase gehört, damit Sie die Möglichkeit haben, Erfahrungen zu Themen der Gesundheit auszutauschen.

Muskelkater ist ein Zeichen von Überlastung

Bei dem im Volksmund `Muskelkater` genannten Zustand handelt es sich um kleinste Verletzungen der Muskulatur, die durch Überbelastung entstehen. Belasten Sie sich daher eher zu wenig als zu viel. Sollte es Sie dennoch `erwischen`, so gönnen Sie sich 1-2 Tage Pause und beginnen Sie dann mit leichter Bewegung. Besonders in den ersten Tagen sollten Sie schmerzende Muskulatur nicht dehnen (Stretching), da dies zu einer Verschlimmerung der Verletzungen führen kann.

Wertsachen/Schmuck

Nehmen Sie nur unverzichtbare/s Papiere oder Geld mit zum Sport. Für Verlust oder Diebstahl können wir leider keine Haftung übernehmen. Schmuck/Uhren sollten Sie wegen der damit verbundenen Verletzungsgefahr beim Sport gar nicht tragen – zur Sicherheit der Mitsportler/innen und auch Ihrer eigenen.

Sie entscheiden mit!

Passt Ihnen was nicht? War etwas zu leicht oder zu schwierig? Kein Problem! Sprechen Sie die Übungsleitung an, damit nach einem Weg gesucht werden kann, der für alle annehmbar ist. Sie können direkten Einfluss auf das Bewegungsangebot nehmen, indem Sie Rückmeldung darüber geben, was Ihnen besonders am Herzen liegt.

Was wir von Ihnen wissen sollten ...

Nachher ist man immer schlauer ... Damit im ` Ernstfall` eine möglichst optimale Erstversorgung sichergestellt ist, sollten Sie uns über evtl. Besonderheiten informieren (chronische Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft etc.). Selbstverständlich behandeln wir diese Informationen vertraulich.

**Sollten Sie noch Fragen haben,
zögern Sie nicht –
Sprechen Sie die Übungsleitung an.**

© LandesSportBund NRW

GESUNDHEIT! WAS IST DAS?

– Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit –

Gesund zu sein bedeutet gemäß der WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, persönliche Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie sich der Umwelt anpassen oder sie verändern, um damit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.

Nicht nur darauf zu schauen, was mich krank macht, sondern besonders darauf zu achten, was mich gesund erhält, entspricht dem Ansatz der so genannten „Salutogenese“ (frei übersetzt: Entstehung von Gesundheit).

Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun.

Der Körper mit seinen Funktionen und Organsystemen kann durch regelmäßiges Training, Dehnübungen, Kraftübungen etc. geschützt, gestärkt und neu belebt werden.

Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.

Gesundheit umfasst auch emotionale, persönliche und soziale Aspekte.

Gesundheit ist eine individuelle Größe.

Jeder Mensch muss selbst einschätzen, was für seine Gesundheit förderlich ist und was nicht. Dazu muss er sich selbst und seine Umgebung gut wahrnehmen können. Entscheidend hierbei ist die Überzeugung des Einzelnen, dass jeder Mensch kompetent genug ist, selbst etwas für seine Gesundheit zu tun und eigenverantwortlich handeln zu können.

Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun.

Eine gute Wahrnehmung für sich selbst und seine Umwelt zu haben, hilft zu entscheiden, was gut (gesund) und was schlecht (ungesund) für die individuelle Gesundheit ist.

Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“.

Gesundheit ist immer mit dem eigenen Verhalten gekoppelt. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss jede/r, wenn sie/er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt, mit denen sie/er sich auseinandersetzen muss, um sich klar zu werden, welche Verhaltensweisen gut und welche schlecht für ihre/seine Gesundheit sind. Ich kann mich meiner Umwelt anpassen, oder ich verändere meine Umwelt; beides erfolgt zugunsten meiner gesunden Lebensführung.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.

Gesundheit und Krankheit liegen immer eng beieinander. Mal überwiegt die eine, mal die andere Seite. Es gibt aber nie den einen Zustand des totalen Krankseins oder des absoluten Gesundseins. Wenn ich gesund leben möchte, muss ich daher langfristig für mich gesunde Verhaltensweisen finden, sie in mein Leben integrieren und immer wieder den wechselnden Situationen anpassen.

Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.

Es gibt Faktoren, die ein Risiko für meine Gesundheit darstellen, z.B. Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Stress, Rauchen etc. Es gibt aber auch Faktoren, die meine Gesundheit schützen können, z.B. regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion, Für-sich-Sorgen etc.

Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

Finanzielle Sicherheit, Zufriedenheit im Familienleben, eine saubere Umwelt und Mitwirkung am sozialen und öffentlichen Leben sind ebenfalls Faktoren, die auf ein gesundes Leben Einfluss haben.

© LandesSportBund NRW

WAS IST STRESS?

⚡ *Stress ist eine Reaktion von Psyche und Körper auf die Anforderungen, die Beruf und Alltag an den Menschen stellen.*



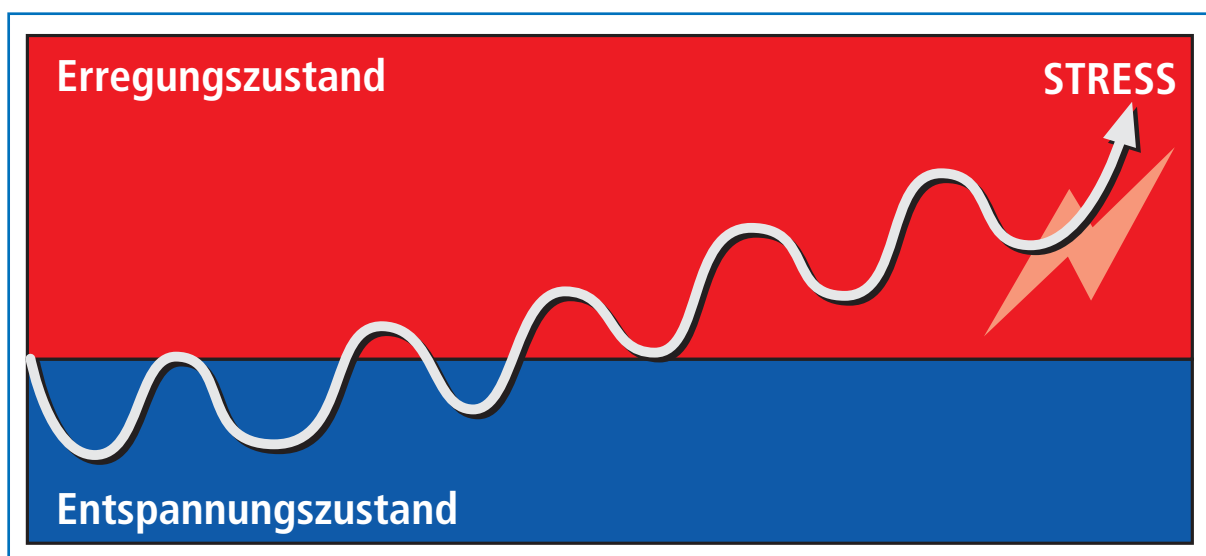
⚡ *Stress beruht immer auf dem Zusammenspiel von Anforderungen bzw. äußeren Bedingungen und der persönlichen Verarbeitung durch den einzelnen Menschen. Gleiche Anforderungen und Bedingungen haben unterschiedliche Auswirkungen auf unterschiedliche Menschen.*

⚡ *Es gibt positiven Stress (Eustress) und negativen Stress (Distress).*

⚡ *Stress mobilisiert Leistungsreserven und kann dadurch die aktuelle Leistungsfähigkeit erhöhen.*

⚡ *Stress wird dann zum Problem, wenn der Mensch durch starke, lang anhaltende oder häufig auftretende Belastungen nicht mehr ausreichend in der Lage ist, seinen Zustand, sein Verhalten und seine Leistungsfähigkeit stabil zu halten.*

Dynamik des Erregungszustandes bei häufigem Stress





Stress entsteht durch die Wechselbeziehung zwischen den äußeren Bedingungen und Anforderungen, die als Stressoren bezeichnet werden, und der Bewältigungskompetenz des Einzelnen. Gleiche äußere Bedingungen können zu sehr unterschiedlichen Auswirkungen führen.

Mögliche negative Folgen von nicht bewältigtem Stress

PSYCHISCHER BEREICH

- ❗ emotionale Anspannung, mangelndes Selbstvertrauen
- ❗ verminderte kognitive Fähigkeit
- ❗ Angst, Sorge, Resignation, Unsicherheit
- ❗ reduzierte Leistungserwartung

SOZIALER BEREICH

- ❗ Hemmungen und Aggressivität
- ❗ soziale Unsicherheit
- ❗ gestörte Kommunikation
- ❗ soziale Isolierung

VEGETATIV-HORMONELLER BEREICH

- ❗ beschleunigte Pulsfrequenz
- ❗ erhöhter Blutdruck
- ❗ Erröten, Erblassen
- ❗ erhöhte Schweißsekretion

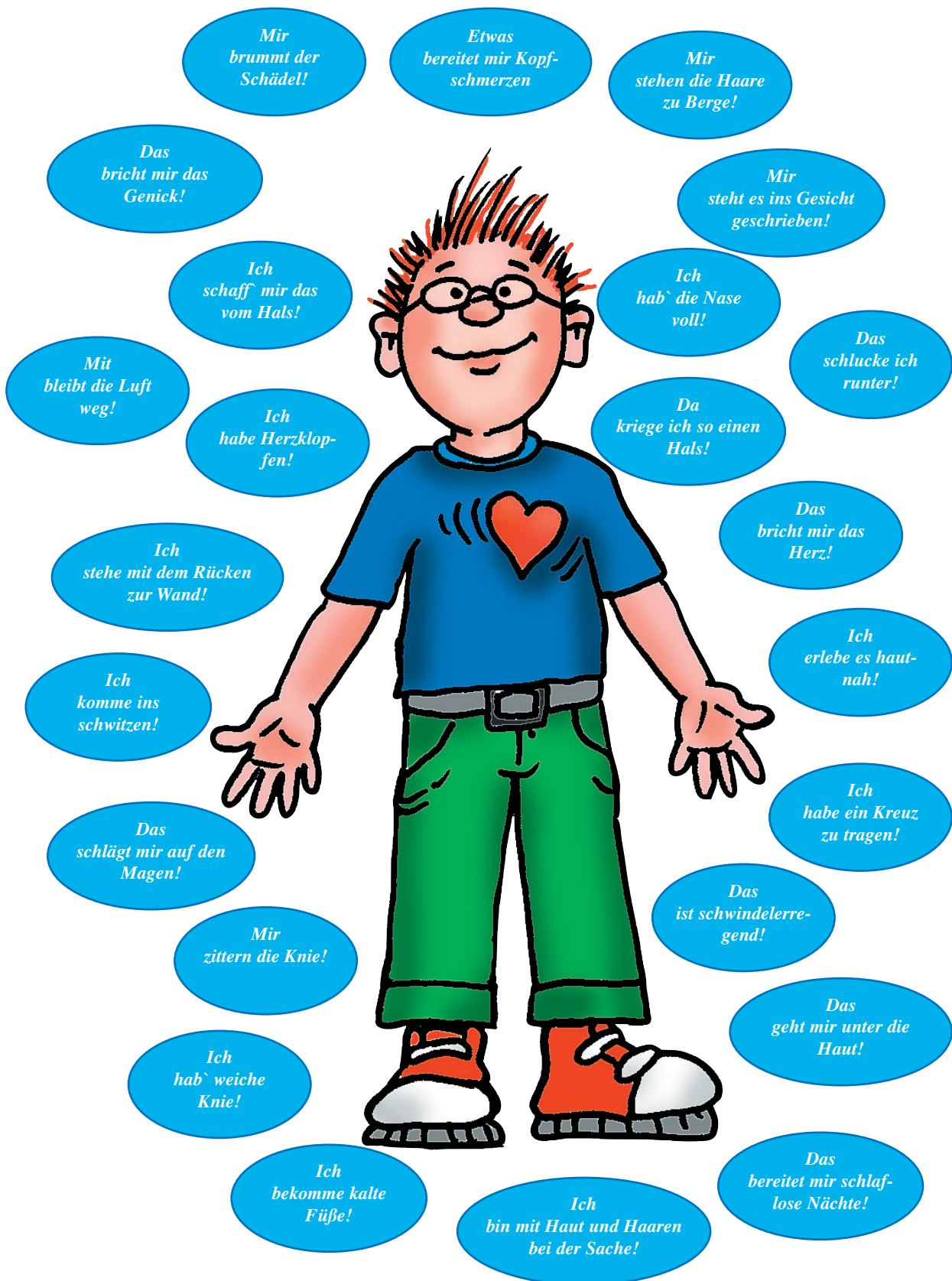
MUSKULÄR-MOTORISCHER BEREICH

- ❗ muskuläre Verspannungen
- ❗ Zittern
- ❗ motorische Fehlleistungen
- ❗ gestörte Feinmotorik

(mod. aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

© LandesSportBund NRW

MEIN KÖRPER SPRICHT ZU MIR...



© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

RISIKOFAKTOREN

Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen erhöht ist.

Risikofaktoren, die zu Stress führen können (Stressoren)

- ❖ Keine Möglichkeiten Sport zu treiben / keine Bewegungspausen möglich
- ❖ Einseitige Belastungen und Anforderungen in Beruf, Alltag und Freizeit
- ❖ Unzufriedenheit, durch z.B. Termindruck, Streit, hohe Anforderungen, Erfolgsdruck, nicht Für-Sich-Sorgen etc.
- ❖ Mangelnde soziale Anerkennung / wenig sozialer Rückhalt
- ❖ Mangelnder Handlungs- und Entscheidungsspielraum
- ❖ Gestörte Kommunikationsbeziehungen
- ❖ Schlechte Körperwahrnehmung
- ❖ Belastende Umweltbedingungen
- ❖ Über- oder Unterforderung
- ❖ Krankheitsbefürchtungen
- ❖ Finanzielle Probleme
- ❖ Bewegungsmangel
- ❖ innere Konflikte
- ❖ Anspannung

STRESS

© LandesSportBund NRW

SCHUTZFAKTOREN

Schutzfaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen vermindert ist.

Mögliche Schutzfaktoren zur Stressbewältigung und Entspannung

- ✔ *Entspannungstechniken*
- ✔ *Ausreichender Bewegungspausen*
- ✔ *Abwechslungsreiche, moderate Bewegung*
- ✔ *Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten*
- ✔ *Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)*
- ✔ *Gute Körperwahrnehmung, auf Stresssymptome achten und hören*
- ✔ *Kognitive Fähigkeiten: Wissen über gesundheitspraktisches Handeln*
- ✔ *Bewegungsfreundliche Verhältnisse, z.B. am Arbeitsplatz, im Alltag, Wohnumgebung etc.*
- ✔ *Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen“*
- ✔ *Erkennen von Stressmustern, Erproben und Variieren von Alternativen*
- ✔ *Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken*

STRESS BEWÄL- TIGUNG UND ENT- SPAN- NUNG

© LandesSportBund NRW

REDUZIERUNG DER BELASTUNG

1. Bedingungen verändern

z.B. Pausen festlegen / bewegungsfreundliche Verhältnisse schaffen / lärmenden Kopierer aus dem Büro entfernen / Wohnsitz ins ländliche verschieben / Arbeitsplatz wechseln / Urlaub planen etc.


2. Eigenes Verhalten ändern

z.B. Sich körperlich mehr bewegen / Entspannungsübung anwenden / die Körperwahrnehmung sensibilisieren, auf Stresssymptome achten / Termine aufteilen / „Zeit für sich“ nehmen / Aufgaben und Arbeiten ablehnen / „Nein“ sagen können / Stressmuster erkennen und verändern etc.


3. Änderung der Einstellung

z.B. Arbeiten nicht so wichtig nehmen / negative Rückmeldung annehmen können, wenn die Arbeit nicht rechtzeitig fertig ist oder eine Aufgabe nicht angenommen wird / sich nicht unter Druck setzen lassen / Ruhe bewahren / Optimistisch denken / eigene Schwächen akzeptieren / sich (Bewegungs-) Pausen „gönnen“ etc.


Häufige Argumente für die Unmöglichkeit von Veränderungen




Das geht doch nicht!




*Was sollen die Leute
(Kollegen, Nachbarn,
Freunde) denken!*




*Das ist so
vorgeschrieben!*



*Die Aufgaben
kann mir keiner
abnehmen!*



*Das wurde schon
immer so gemacht!*



*Dazu habe ich
keine Zeit!*

Ist es wirklich so?	
<i>Das belastet mich ...!</i>	<i>So kann ich die Bedingungen ändern ...</i>
<i>So kann ich meine Verhalten ändern ...</i>	<i>So kann ich meine Einstellung ändern ...</i>

(mod. aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

© LandesSportBund NRW

STRESSTAGEBUCH

Name: _____

Datum: _____

1. Wie viel Stress hatte ich heute insgesamt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sehr wenig					sehr viel					

2. Wo hatte ich heute Stress? In welcher Situation war es besonders stressig?

Bei der Arbeit hatte ich eine Stresssituation. Ja Nein

In meiner Freizeit hatte ich eine Stresssituation. Ja Nein

Zu Hause hatte ich eine Stresssituation. Ja Nein

3. Hätte ich diese Stresssituation vermeiden können?

4. Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich in Zukunft versuche, diese Stresssituation zu vermeiden?

© LandesSportBund NRW

5. Wie kann ich diesen Stress in Zukunft vermeiden?

Was ist für mich ein realistisches erstes Ziel?

Bis wann will ich es erreicht haben?

Woran erkenne ich, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

Meine erstes Ziel zur Stressvermeidung bei der Arbeit / zu Hause / in meiner Freizeit

ist

Bis zum

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn

.....

6. Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?

Mir kann helfen

Durch

.....

7. Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

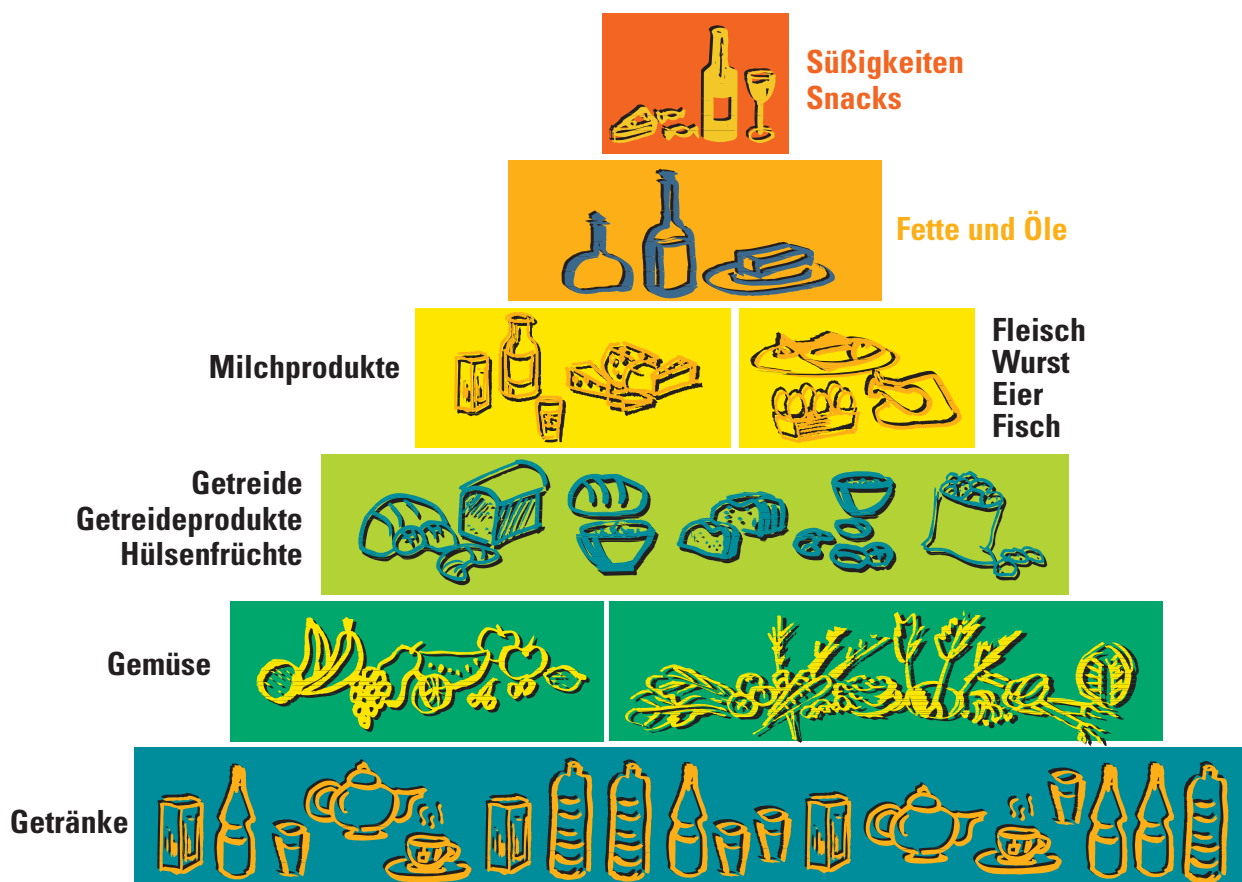
8. Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?

9. Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?

© LandesSportBund NRW

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe, die alle durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden. Daher sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Nichts ist verboten - auf die Menge kommt es an! Einseitiges Essen ist auf Dauer schädlich, denn dann nehmen Sie bestimmte Nährstoffe im Übermaß auf, während andere lebensnotwendige fehlen. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht, erklärt Ihnen die Ernährungspyramide. Hier sind die Lebensmittel in acht Gruppen zusammengefasst:



© LandesSportBund NRW



Vielseitig essen heißt: Essen Sie aus jeder Lebensmittelgruppe etwas. Orientieren Sie sich dabei an der Größe des jeweiligen Pyramidenfeldes: Großes Feld: Essen Sie Lebensmittel aus dieser Gruppe oft und reichlich. Kleines Feld: Gehen Sie mit diesen Lebensmitteln sparsam um.

Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE



1 Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2 Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

3 Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag ...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

4 Täglich Milch und Milchprodukte

Ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-

Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 70 – 90 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6 Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

7 Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8 Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

10 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

© LandesSportBund NRW

DEHNUNGSPAUSE

- ➔ *Arme wechselseitig nach oben und nach unten strecken*
- ➔ *Kopf langsam nach links und rechts drehen*
- ➔ *Kopf langsam nach oben und unten neigen*
- ➔ *Kopf auf die Seite legen und Spannung halten*
- ➔ *Schultern anheben und absenken*
- ➔ *Schultern vorwärts und rückwärts kreisen lassen*
- ➔ *Hände vor der Brust ineinander greifen und langsam, aber kräftig nach außen ziehen*
- ➔ *Arme und Schultern nach vorne strecken und lang machen*
- ➔ *Arme mit Schultern seitlich am Körper nach hinten führen*
- ➔ *Arme nach oben führen und seitlichen Rumpf dehnen*
- ➔ *Bauchmuskeln anspannen und entspannen*
- ➔ *Beckenkippen vor und zurück*
- ➔ *Becken seitlich anheben*
- ➔ *Beckenkreisen*
- ➔ *Handgelenke beugen und strecken*
- ➔ *Faust machen, Finger strecken*
- ➔ *Beine ausstrecken und bewegen*
- ➔ *Füße kreisen, strecken und anziehen*



© LandesSportBund NRW

ATEMPAUSE



- ➔ *Legen (oder setzen) Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, beide Arme liegen locker an der Seite (auf den Oberschenkeln).*
- ➔ *Atmen Sie tief ein. Konzentrieren Sie sich darauf, dass sich Ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während Sie ausatmen.*
- ➔ *Machen Sie einen zweiten tiefen Atemzug. Während Sie ausatmen, lassen Sie die Muskeln in Ihren Schultern und Armen locker werden.*
- ➔ *Machen Sie einen dritten Atemzug. Entspannen Sie beim Ausatmen die Muskeln in Ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken.*
- ➔ *Machen Sie einen vierten Atemzug. Jetzt entspannen sich die Muskeln in den Beinen und Füßen, während Sie ausatmen.*
- ➔ *Nun atmen Sie zum fünften mal tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während Sie ausatmen.*
- ➔ *Sie können in diesem entspannten Zustand so lange bleiben, wie Sie mögen. Sie merken schon, wenn es wieder Zeit ist, tief durchzuatmen und zurückzukehren.*

© LandesSportBund NRW

(mod. aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

ENTSPANNUNG DURCH ATMUNG

- ➔ *Legen Sie sich auf den Rücken*
- ➔ *Probieren Sie durch ein Kissen unter dem Kopf, ein Kissen unter dem Rücken oder einer Rolle unter den Kniegelenken aus, welche Lage für Sie am bequemsten ist. Die Hände liegen locker neben dem Körper.*
- ➔ *Wenn Sie ein Lage gefunden haben, in der Sie bequem liegen können, verbinden Sie Ihre Gedanken mit Ihrem Atem.*
- ➔ *Sie erspüren, wie ihr Atem tief in den Körper einströmt und langsam wieder ausströmt. Bei jedem Atemzug versuchen Sie, etwas tiefer einzuatmen und den Atem langsamer ausströmen zu lassen.*
- ➔ *Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch. Sie atmen tief in den Bauch ein und lassen den Atem langsam wieder ausströmen. Bei jedem Einatmen spüren Sie, wie sich der Bauch nach oben wölbt und anspannt und beim Ausströmen des Atems entspannt nach unten sinkt.*
- ➔ *Tipp: Für viele Menschen ist das Einatmen in den Bauch ungewohnt. Sie können die Bauchatmung besser erlernen und erspüren, wenn Sie die Hände in die Höhe des Bauchnabels flach auf den Bauch legen. Sie spüren beim Einatmen, dass die Hände durch die Atemluft nach oben gedrückt werden und beim Ausatmen wieder nach unten sinken.*
- ➔ *Wiederholen Sie diese Atmung bis Sie spüren, dass der Atem tiefer und ruhiger geworden ist.*



- ➔ *Atmen Sie jetzt tief in die Brust ein. Bei jedem Einatmen spüren Sie, wie sich die Brust nach oben wölbt und anspannt und beim Ausströmen des Atems entspannt nach unten sinkt. Wiederholen Sie auch diese Atmung bis Sie Ihren gleichmäßigen Atem spüren.*
- ➔ *Verbinden Sie jetzt die Atmung in Brust und Bauch. Sie beginnen in den Bauch einzuatmen, atmen weiter ein bis hoch zu den Schlüsselbeinen und lassen den Atem langsam wieder ausströmen. Bei jedem Einatmen erspüren Sie, wie sich Bauch und Brust nach oben wölben und anspannen und beim Ausströmen des Atems entspannt nach unten sinken.*
- ➔ *Verbinden Sie die Gedanken mit Ihrem Atem. Ruhig und gleichmäßig strömt der Atem ein und aus. Bei jedem Ausatmen spüren Sie den Rücken entspannter und schwerer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Sie richten die Aufmerksamkeit jetzt auf den linken Arm. Sie atmen tief ein und lassen den Atem bei Ausatmen in Gedanken durch den linken Arm strömen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie den warmen Atem durch den Arm strömen bis tief in die Fingerspitzen.*

- ➔ *Sie spüren den Atem warm durch den linken Arm strömen und Stück für Stück alle Anspannung mitnehmen: Aus der Schulter und den Oberarmen, dem Ellenbogen und dem Unterarm, dem Handgelenk, der Handfläche, dem Handrücken, den Fingern und den Fingerspitzen.*
- ➔ *Tipp: Nehmen Sie sich Zeit. Am Anfang brauchen Sie drei bis vier tiefe Atemzüge, bis Sie in Gedanken durch den ganzen Arm gewandert sind.*
- ➔ *Bei jedem Ausatmen spüren Sie den Arm entspannter und schwerer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Arm*
- ➔ *Atmen Sie noch einmal tief ein und lassen Sie den Atem beim Ausatmen durch beide Arme strömen, ruhig und gleichmäßig. Beim Ausatmen spüren Sie beide Arme entspannt und schwer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Sie richten Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf das linke Bein. Sie atmen tief ein und lassen den Atem bei Ausatmen in Gedanken durch das linke Bein strömen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie den warmen Atem durch das Bein strömen bis tief in die Zehenspitzen.*
- ➔ *Sie spüren den Atem warm durch das linke Bein strömen und Stück für Stück alle Anspannung mitnehmen: Aus dem Becken und dem Oberschenkel, dem Kniegelenk und der Wade, dem Fußgelenk, der Fußsohle, Zehen und Zehenspitzen.*
- ➔ *Lassen Sie sich Zeit.erspüren Sie den Atem bei jedem Ausatmen ein Stück weiter ins Bein strömen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie das Bein entspannter und schwerer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.*
- ➔ *Atmen Sie noch einmal tief ein und lassen Sie den Atem beim Ausatmen durch beide Beine strömen, ruhig und gleichmäßig. Nach einigen Atemzügen spüren Sie beim Ausatmen beide Beine entspannt und schwer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Jetzt richten Sie die Aufmerksamkeit auf ihr Gesicht. Sie atmen tief ein und lassen den Atem bei Ausatmen sanft über ihr Gesicht streichen, ruhig und gleichmäßig. Bei jedem Ausatmen spüren Sie Ihren Atem wie einen sanften, warmen Wind über Ihr Gesicht streichen und Stück für Stück alle Anspannung mitnehmen, aus den Augen und der Stirn, den Schläfen und Wangen, Lippen, Kinn und Unterkiefer.*
- ➔ *Lassen Sie den Atem einströmen und ausströmen und genießen Sie Ihren entspannten Körper.*
- ➔ *Wenn Sie Ihre Entspannung beenden wollen, atmen Sie bewusst tief ein und kurz und kräftig aus.*
- ➔ *Mit einiger Übung gelingt es mit diesem Programm, in zehn Minuten eine tiefe Entspannung zu erreichen. Vor allem beim Erlernen ist es sinnvoll, Entspannungsmusik zur Unterstützung einzusetzen.*

Hinweis: Dieser Text befindet sich als gesprochenes Programm mit Entspannungsmusik auf der CD „Vier Wege zur Entspannung“ von Schellenberger, B. und H., Neumann, A. und Janka, A.

(mod. aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

© LandesSportBund NRW

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (E. JACOBSON)



Ziele der Progressiven Muskelrelaxation

- ➔ *Abbau erhöhten Blutdrucks*
- ➔ *Regulation des Herz-Kreislaufsystems*
- ➔ *Stimulation der Selbstheilungskräfte*
- ➔ *Stärkung des Immunsystems*
- ➔ *Unterstützung von Heilungsprozessen*
- ➔ *zunehmende Gelassenheit*
- ➔ *bessere Stressbewältigung*
- ➔ *positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems (z.B. bei nervösen Magen- und Darmbeschwerden, Spannungskopfschmerz, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten)*
- ➔ *Abbau von Angst.*

Wirkungsweise der Progressiven Muskelrelaxation:

Der Ansatzpunkt der PR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Durch das Training soll in systematischer Weise eine Herabsetzung der Spannung der Muskulatur erreicht werden, wodurch wiederum eine psychische Entspannung hervorgerufen wird. Das vertiefte Ruhegefühl bewirkt seinerseits eine zunehmende Muskelentspannung, wodurch im günstigen Fall eine Art Kreisprozess zustande kommt: Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, desto mehr entspannen sich meine Muskeln usw. Auf diese Weise ist sowohl eine körperliche als auch eine seelisch-psychische Entspannung erreichbar.

Das Grundprinzip des Trainings erscheint deshalb auf den ersten Blick paradox: Wir erreichen Entspannung durch vorausgehende Anspannung. Aber es funktioniert!!!

Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation

Vorbereitung

- Ruhiger, ungestörter Raum, bequeme Körperhaltung und Kleidung
- Liegeposition evtl. mit Kissen unter dem Kopf und Rolle unter den Knien
- Zur Ausschaltung der Außenreize am besten mit geschlossenen Augen üben

Durchführung

- In der Sitzhaltung gut angelehnt, Hände auf Lehnen oder Oberschenkeln („Droschkenkutschhaltung“)
- Die Entspannungsphase muss deutlich länger sein als die Anspannungsphase
- Die Aufmerksamkeit wird möglichst genau auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung gerichtet
- Einbezogene Muskelgruppen: Arme, Beine, Rücken, Bauch, Schultern/Nacken, Gesicht (je nachdem kann auch noch in kleinere Muskelgruppen, z.B. Hand, Unterarm, Oberarm etc. unterteilt werden)
- Anspannung und Entspannung erfolgen so:
 - Muskeln für ca. 4-6 Sekunden anspannen
 - Atem möglichst nicht anhalten (besonders bei Anspannung des Bauches)
 - Spannung soll deutlich spürbar sein, aber nicht in Verkrampfung übergehen
 - Nach ca. 4-6 Sekunden Spannung vollständig lösen
 - Ruhepause von ca. 30 Sekunden
 - Konzentration auf die Empfindungen im betreffenden Muskel richten
 - Bei Bedarf die einzelnen Übungen ein- bis zweimal wiederholen

Meist kommt es zu recht deutlichen Entspannungsempfindungen, z.B. Wärmegefühle, angenehme körperliche Schwere, Prickeln oder Pulsieren in der Muskulatur.

Ausklang der Entspannungseinheit

- Man beendet die Übung durch bewusste Aktivierung:
 - Tief durchatmen
 - Sich strecken, rekeln
 - Gymnastikübungen

© LandesSportBund NRW

30 GUTE GRÜNDE, SICH ZU BEWEGEN ...

Was verändert sich durch Sport und Bewegung?

Psychosoziale Veränderungen

1. Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls
2. Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
3. Neue Bekanntschaften werden geschlossen
4. Gemeinsames Erlebnis von Bewegung wird erfahren
5. Bewegungsmöglichkeiten im Alltag werden entdeckt / genutzt
6. Mehr Gelassenheit in Stresssituationen
7. Erweiterung von Handlungskompetenzen
8. Psychische Belastbarkeit nimmt zu
9. Mehr Ausgeglichenheit, Abbau von Spannungen
10. Erfolgs-/Zufriedenheitserlebnisse nach dem Sport nehmen zu
11. Bewegung wird selbstverständlicher Teil des Lebens

Veränderungen bei der Muskulatur

12. Mehr Blutgefäße im Muskelgewebe
 ➡ bessere Versorgung der Muskulatur
13. Mehr Muskelfasern und / oder vergrößerter Querschnitt der Muskulatur
14. Verbesserte Koordination im Muskel und zwischen verschiedenen Muskeln
 ➡ Verbesserte Leistungsfähigkeit

Veränderungen beim Herzen

15. Vergrößerung des Herzvolumens (pro Herzschlag kann mehr Blut ausgepumpt werden)
16. Verringerung des Herzschlages in Ruhe und bei Belastungen (weniger Arbeit für's Herz) ➡ Herzleistung steigt

17. Muskulatur und Eigendurchblutung des Herzens vergrößert sich ➡ geringere Arteriosklerosegefahr (Herzinfarkt-Risiko sinkt)

Veränderungen beim Blut

18. Verbesserte Fließeigenschaften
19. Vergrößerung des Blutvolumens (mehr Blut zur Verfügung)
20. Mehr Sauerstoff kann transportiert werden (bessere Versorgung)
21. Blutgefäße sind elastischer (Gefäße verstopfen nicht ➡ Herzinfarktrisiko sinkt)

Veränderungen bei der Lunge

22. Vergrößerung des Atemzugvolumens (pro Atemzug wird mehr Sauerstoff aufgenommen)
23. Verringerung der Atemfrequenz (Lunge muss weniger arbeiten für gleiche Menge an Sauerstoff)
24. Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme (mehr Sauerstoff geht in die Lunge und steht zur Verfügung)

Veränderungen beim gesamten Körper

25. Gelenke und Stützapparat werden stabiler und beweglicher
26. Immunabwehr ist verbessert
27. Verbessertes Stoffwechsel
28. Erholungsfähigkeit ist größer und Ermüdbarkeit geringer
29. Leistungsreserve vergrößert sich und Leistungsabfall im Alter ist geringer
30. Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden

© LandesSportBund NRW

MODERATES HERZ-KREISLAUF TRAINING

Beim moderaten Ausdauertraining ist es wichtig, auf den Körper und das eigene Gefühl zu achten, um sich nicht zu über- oder unterfordern!

Als Kriterium am Anfang sollte es beim „Laufen ohne Schnaufen“ noch möglich sein, normal zu sprechen. Ein einfaches objektives Kriterium für den Grad einer Belastung ist die Pulshöhe (Herzfrequenz). Der Puls und die Herzfrequenz können am Handgelenk, an der Halsschlagader oder durch ein Herzfrequenzmessgerät bestimmt werden.

Wenn der Puls für eine beliebige Belastung mit der Hand gemessen werden soll, wird die Belastung unterbrochen und die Pulsmessung möglichst umgehend für 10 Sekunden durchgeführt. Die Anzahl der Pulsschläge in diesen 10 Sekunden wird mit 6 multipliziert, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln.

Bestimmung der Trainingsbereiche anhand der Herzfrequenz.

Zur Bestimmung der empfohlenen moderaten Puls-/Herzfrequenz bei Ausdauersportarten bietet sich folgende einfache Formel an:

**220 minus Lebensalter
mal 50-70 % =
Belastungsherzfrequenz
pro Minute**

BEISPIEL

Agnes Ausdauer, 60 Jahre: $220 - 60 \text{ Jahre} = 160$
 $160 \times 50\% = 80$ • $160 \times 70\% = 112$
 Die Trainingsherzfrequenz von Agnes Ausdauer liegt zwischen **80** und **112** Schlägen pro Minute!

Langsam starten und langsam steigern: Beim Herz-Kreislauf Training sollte die **Belastungssteigerung** (von Woche zu Woche, Monat zu Monat, Jahr zu Jahr) moderat sein bzw. gerade aufgrund häufig auftretender orthopädischer Überlastungsprobleme (auf gutes Schuhwerk achten!) vorsichtig gestaltet werden.

- **Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche**
- Dann erst:
- **Erhöhung der Dauer der einzelnen Trainingseinheit**
- Dann erst:
- **Erhöhung der Intensität des Trainings**

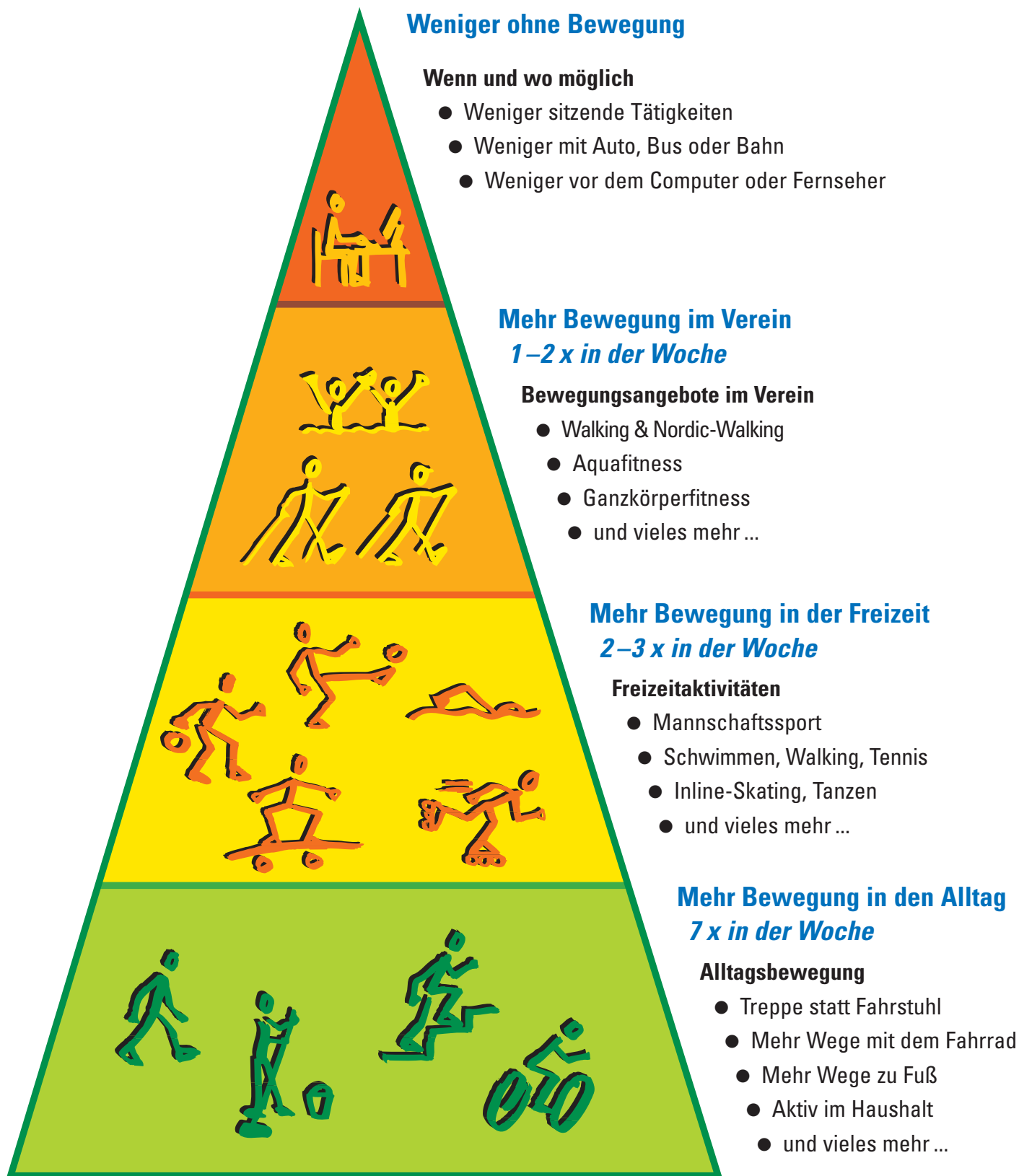


Denke an ein vernünftiges bzw. optimales Verhältnis von Belastung und Erholung.

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

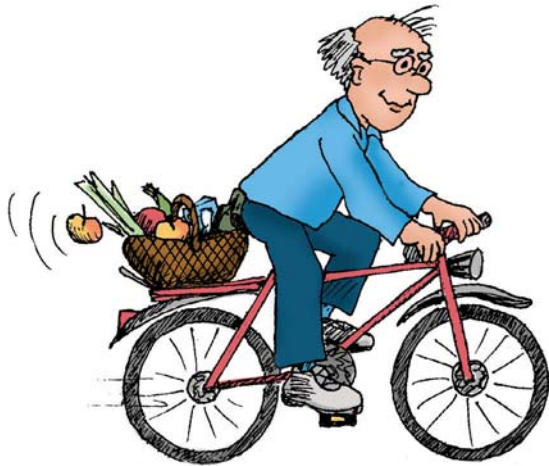


© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG

Was zählt zu den Alltagsbewegungen?



Hausarbeit

- Betten machen
- Fenster putzen
- Essen machen
- Staub putzen
- Spülen
- Wischen
- ...

Fortbewegung

- zu Fuß gehen
- mit dem Fahrrad fahren
- Treppen steigen
- ...

Gartenarbeit

- Rasen mähen
- Holz hacken
- Blumen pflanzen
- Unkraut jäten
- Hecke schneiden
- ...

Sonstiges

- Auto waschen
- Laub rechen
- Schnee räumen
- Heimwerken
- ...

Konkret:

Wo und wann kann und will ich mich zu Fuß / mit dem Fahrrad fortbewegen?

- Im Kaufhaus/Im Büro: Treppe statt Fahrstuhl/Rolltreppe
- Zum Einkauf
- Zur Arbeit
- In der Mittagspause
- Zum Treffen / zu Verabredungen
- Zum Bewegungsangebot / zu Freizeitaktivitäten
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

Wo und wann kann und will ich mich sonst körperlich betätigen?

- In der Gartenarbeit
- Im Haushalt
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

Wo und wann kann und will ich eine kleine Gymnastik-Einheit (5 Min.) in meinen Alltag integrieren?

- Morgens, Mittags oder Abends
 - Am Arbeitsplatz
 - Nach dem Aufstehen
 - Im Wohnzimmer / auf dem Balkon
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*



Wo und wann kann und will ich meinen Arbeitsplatz bewegungsfreudiger einrichten? Was habe ich mit bequem/praktisch eingerichtet, z.B. griffbereit, nahe am Arbeitsplatz, ohne mich strecken oder bücken zu müssen?

Was kann ich etwas „unbequemer“ gestalten, um mich mehr bewegen zu müssen?

- Öfter aufstehen, um zum Drucker, zum Kopierer zu gehen
 - Zur Kollegin / zum Kollegen gehen satt anzurufen, wenn das Büro in der Nähe liegt
 - Kaffee/Wasser einzeln aus der Büroküche holen
 - Sitzkissen oder Pezziball zum „beweglichen“ Sitzen anschaffen
 - In der Pause einen kleinen Spaziergang machen
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

© LandesSportBund NRW

Um konkreter mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, können Sie hier einen Handlungsplan erstellen:

Wichtig:

- Ein Ziel muss realistisch und erreichbar sein, sonst wird es nicht umgesetzt
- Es ist wichtig, sich vorher damit zu beschäftigen, was einen davon abhalten kann, sein Ziel umzusetzen, damit steigt die Wahrscheinlichkeit das Ziel zu erreichen erheblich.

1 Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich mich im Alltag mehr bewege?

2 Was ist für mich ein realistisches erstes Ziel? Bis wann will ich es erreicht haben? Woran erkenne ich, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

Mein erstes Ziel ist _____ *Bis zum* _____

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn _____

3 Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?

<i>Mir kann helfen</i>	<i>Durch</i>

4 Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

5 Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?

6 Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

TIPPS FÜR SPORTLICHE FREIZEITBEWEGUNG

1 Starten Sie langsam

Viele Anfänger machen den Fehler, alles auf einmal zu wollen und zu schnell zu viel zu tun. Ausgebrannt und mit Muskelkater vergeht einem schnell wieder die Lust an der Bewegung. Besser: Starten Sie langsam. Erstellen Sie sich einen Trainingsplan, mit deren Hilfe Sie die Belastung sehr langsam steigern. Lassen Sie sich dazu von einem erfahrenen Übungsleiter beraten.

2 Akzeptieren Sie Ihre Schwächen

Vielleicht werden Sie sich anfangs naturgemäß nach jedem Training müde und erschöpft fühlen. Das ist normal; Ihr Körper ist dann diese Belastung nicht gewohnt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Ihr Körper wird sich langsam der neuen Gewohnheit anpassen, und mit zunehmender Kondition, wird Ihnen das Training immer leichter fallen.

3 Vereinbaren Sie feste Termine

Warten Sie nicht auf die passende Gelegenheit zum Trainieren, sondern schaffen Sie diese. Notieren Sie sich fixe Zeiten im Kalender, und versuchen Sie sich daran zu halten. Natürlich kann mal etwas dazwischen kommen, deshalb haben Sie sich vorher überlegt, wie Ihr „Ersatzplan“ aussieht.

4 15 Minuten, die Ihr Leben verändern

Wenn Sie langes Trainieren abschreckt, versuchen Sie, sich täglich bewusst 15 Minuten aktiver zu bewegen. Gehen Sie spazieren, steigen Sie die Treppen statt den Aufzug zu nehmen, versuchen Sie etwas mit dem Fahrrad zu fahren. Es geht nicht darum, vorgeschriebene Bewegungszeiten einzuhalten, sondern darum, dass die Bewegung in Ihren persönlichen Tag und in Ihr Leben passt. Mit der Zeit wird die „Bewegung“ ein selbstverständlicher Teil Ihres Tagesablaufs.

5 Aus Fehlern lernt man

Umwege sind völlig normal. Kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen, und Ihre Bewegungspläne als gescheitert zu betrachten. Akzeptieren und verzeihen Sie kleine Ausrutscher. Schauen Sie auf die Gründe, warum es nicht so funktioniert hat, wie Sie wollten. Versuchen Sie Ihre Pläne so zu ändern, dass die „Hindernisse“ kleiner werden oder wegfallen.

6 Suchen Sie Ihren Spaß-Faktor

Laufen ist Ihnen zu langweilig, Hanteltraining zu einseitig? Dann suchen Sie sich genau den Sport, der Ihnen persönlich Spaß macht. Wie wäre es mit Nordic-Walking, Radfahren oder Tischtennis?

7 Ziele setzen

Machen Sie sich vorher bewusst, welche ganz persönlichen Vorteile Sie davon haben, wenn Sie sich mehr in Ihrer Freizeit bewegen. Setzen Sie sich erste Ziele so, dass es realistisch zu erreichen ist. Nicht übertreiben! Machen Sie sich vorher klar, was Sie von der Erreichung des Ziels abhalten könnte und was Sie gegen diese „Störfaktoren“ tun können. Und überlegen Sie sich eine Belohnung, die Sie erwartet, wenn Sie Ihr erstes Ziel erreicht haben.

8 Mehr als Bewegung

Sport oder die Mitgliedschaft in einem Verein kann zu mehr werden als Training. Sie können neue Bekanntschaften schließen, Freunde treffen oder beim Walken in der Natur abschalten.

9 Aktiv mit den Kindern

Wenn Sie Kinder haben, versuchen Sie die Familie in Ihre „Bewegungspläne“ miteinzubeziehen. Planen Sie eine gemeinsame Fahrradtour, einen Ausflug mit dem Ruder- oder Tretboot, eine kleine Wanderung zur Entdeckung der Natur, einen Ausflug zum Schwimmen oder ähnliches. Überlegen Sie sich auch, wo Sie sich gemeinsam bei schlechtem Wetter bewegen können.

10 Machen Sie einen Aktivurlaub

Ob Städtereise oder Strandurlaub – nutzen Sie das Fitnesspotenzial. Machen Sie einen Stadtrundgang und schauen Sie sich die Sehenswürdigkeiten zu Fuß an. Auch am Strand gibt es unzählige Bewegungsmöglichkeiten: Frisbee, Beachball, Kajak- oder Ruderbootfahren, Schnorcheln, Schwimmen oder Strandspaziergänge. Oder machen Sie direkt einen Urlaub, der auf Aktivität ausgelegt ist, z.B. einen Wanderurlaub, eine Radwandertour, eine Kanutour oder einen Surf- oder Segelurlaub usw. Und ganz wichtig!!! Vergessen Sie nicht, dass Sie Urlaub haben, Entspannen Sie sich ausgiebig.

© LandesSportBund NRW

Jetzt wird's konkreter ...

„Sportlich aktiv werden, sein und bleiben ist ein lebenslanger Balanceakt“

Wenn Sie langfristig mehr „Bewegung“ in Ihre Freizeit einfügen möchten, benötigen Sie folgende Dinge:

- ① *Eine feste Absicht („Ich will mich in meiner Freizeit mehr bewegen“).*
- ② *Die Erwartung es wirklich zu schaffen (Selbstwirksamkeitsüberzeugung: „Ich bin mir sicher, dass ich zweimal in der Woche eisern trainieren kann, auch wenn ich mal nicht so große Lust habe“).*
- ③ *Eine Planung, wie ich mit Hindernissen umgehe (Hindernisführung: „Wenn mal schlechtes Wetter ist, brauche ich wasserdichte Kleidung, damit das Walking mir trotzdem Spaß macht“).*

Wichtigstes Gebot:

Egal, welche Sportart/
Bewegungsaktivität
Sie durchführen
möchten, es muss
Ihnen Spaß machen!!!



Einige Vorschläge für gut geeignete ausdauerfördernde Bewegungsangebote:

Level 1 (niedrig)

Spazieren gehen (normales Tempo), Radfahren (8 km/h), Tretbootfahren

Level 2 (moderat)

Spazieren gehen (schnelles Tempo), Walking, Nordic-Walking, Aerobic, Step-Aerobic, Schwimmen, Wassergymnastik, Ausdauer-Gymnastik, Radfahren (ca. 15 km/h), Wandern, Winterwandern, Skiwandern in flachem Gelände, Standardtanz, Discodancing, Tischtennis, Golf, Crosstrainer

Level 3 (höher)

Aerobic (Fortgeschrittene), Aquafitness, Aquajogging, Inlineskaten, Radfahren (>15 km/h), Laufen, Mountainbiking, Rudern, Schwimmen, Skilanglauf, Spinning, Tanzsport, Treppensteigen, Skilanglauf

... los geht's ...

© LandesSportBund NRW

BEWEGUNGSTAGEBUCH

Name: _____ Datum: _____

1. Wie viel habe ich mich heute insgesamt bewegt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sehr wenig					sehr viel					

2. Wo habe ich mich heute bewegt?

Bei der Arbeit habe ich mich viel bewegt. Ja Nein

In meiner Freizeit habe ich mich viel bewegt. Ja Nein

Zu Hause habe ich mich viel bewegt. Ja Nein

Ich hatte heute einen **Sportkurs**. Ja Nein

Ich habe heute viel gegessen und mich **wenig bewegt**. Ja Nein

3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?



nein ja

keine Möglichkeit gehabt viele Möglichkeiten nicht genutzt

4. Ich bin mit der Bewegungsmenge des heutigen Tages zufrieden?



sehr unzufrieden sehr zufrieden

5. Wann, wo und wie versuche ich, mich morgen zu bewegen?

© LandesSportBund NRW

PRAXISHILFEN FÜR DIE ZEITGEMÄßE GESTALTUNG VON GESUNDHEITSORIENTIERTEN SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTEN

Manuale für die Angebotsbereiche „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“ und „Stressbewältigung und Entspannung“



Um den Übungsleiterinnen und Übungsleitern von gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten eine Hilfestellung zu geben, ihre Praxis zeitgemäß zu gestalten, hat der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen drei Praxishilfen entwickelt. Sie haben die inhaltlichen Schwerpunkte „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“ und „Stressbewältigung und Entspannung“. Es werden praxisnahe Wege und Möglichkeiten insbesondere für die Umsetzung psychosozialer Zielsetzungen aufgezeigt, die ein systematisches Arbeiten an den Themen „Verhaltensänderung“ und „Transfer in den Lebensalltag“ sowie „Stärkung von Gesundheitsressourcen“ erfordern.



Im ersten Teil der Manuale werden in verständlicher Form Grundlagen zum Angebotsbereich erläutert. Der zweite Teil fasst jeweils die Ziele und die entsprechenden Umsetzungsinhalte übersichtlich zusammen. In Kapitel drei werden informative didaktisch-methodische Hinweise für die Praxis gesundheitsorientierter Bewegungsangebote gegeben. Mit Hilfe von konkreten Beispielen und je über 60 anregenden Spiel- und Übungsformen wird im vierten Teil ausführlich dargestellt, wie die Umsetzung der Präventionsangebote in der Praxis aussehen kann. Im fünften Teil sind interessante Informationsmaterialien zusammengestellt, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgehändigt werden können.



Zusammen bilden diese Kapitel den „Korridor“, in dem sich zeitgemäß gestaltete präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote bewegen sollten. Dies gilt insbesondere dann, wenn sie mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind oder werden wollen.

Die Praxishilfen umfassen jeweils ca. 100 Seiten und sind zum Preis von 15,- Euro inkl. Versandkosten über den SportShop des LandesSportBundes NRW zu beziehen.

„Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“



Als ideale Ergänzung zu den Manualen wurde die Praxishilfe „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“ entwickelt. Die Broschüre enthält über 160 Praxisbeispiele, um gesundheitsfördernde Verhaltensmuster bewusst zu machen, Verhaltensalternativen zu erproben und die langfristige Umsetzung eines gesundheitsorientierten Verhaltens im Alltag zu fördern. Es werden in verständlicher Form theoretische Hintergründe erläutert und Hilfen für die Planung von gesundheitsorientierten Angeboten im Hinblick auf die Realisierung von psychosozialen Zielstellungen gegeben. In diesem Sinne unterstützt die Broschüre die Übungsleiterinnen und Übungsleiter in der Prävention, ihre Sport- und Bewegungsangebote qualifiziert und zielorientiert zu gestalten.



Die Broschüre umfasst 90 Seiten und ist auch in Form einer CD-ROM als umfangreichere Spiele- und Übungssammlung mit ca. 250 Übungsbeispielen zum Preis von jeweils 10,- Euro inkl. Versandkosten über den SportShop des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen zu beziehen.

Bestelladresse:

SPURT GmbH – SportShop • z. H. Frau Sandra Lutz • Friedrich-Alfred-Straße 25 • 47055 Duisburg
oder per Fax: 0203/7381-794 / E-Mail: sportshop@lsb-nrw.de