

08 | STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG – MIT WALKING DEM ALLTAG ENTFLIEHEN

THORSTEN SPÄKER

EINLEITUNG

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 Grundsäulen der Praxis:

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

1. STRESSBEWÄLTIGUNG/ENTSPANNUNG DURCH SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung kann die verspannte Muskulatur lockern, das Herz-Kreislauf-System 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.

2. UNTERSTÜTZUNG BEIM STRESSMANAGEMENT IN DER INDIVIDUELLEN LEBENSFÜHRUNG (MIT DEN MITTELN DES SPORTS)

Mithilfe 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 werden zudem gesundheitliche Schutzfaktoren aufgebaut.



Abb. 1: Die drei Säulen des Angebots

PRAXIS

3. STRESSBEWÄLTIGUNG MIT HILFE KÖRPERNAHER ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

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, Bewegungsmeditation (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, Qigong, 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 aufs Neue praktiziert und umgesetzt werden.

1. „STEHEN UND ANKOMMEN“

Im Stehen schließen die Teilnehmer (TN) die Augen und konzentrieren sich auf ihren Körper: Atmung, Haltung, Anspannung, Entspannung. Im Anschluss werden in drei Durchgängen die Zehen angehoben und möglichst weit gespreizt. Die Schultern werden dreimal angehoben und möglichst passiv mit der Ausatmung „fallen“ gelassen. Am Ende denken sich die TN drei bis vier Begriffe aus, die ihren momentanen Zustand beschreiben, z. B. hektisch, ruhig, angespannt, gelassen etc.





2. „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.

Mögliche Fragen:

- 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?

3. „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 Figurenabbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe walkend auf den Boden „zu malen“, sodass 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 Figurenvorläufer hinten an seiner 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,

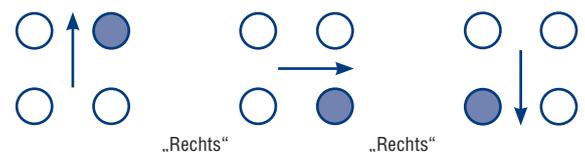
Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

Mögliche Fragen:

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

4. „INTELLIGENZQUADRAT“

Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgebogen 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.

Mögliche Fragen:

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

5. „DEHN-ENTSPANNUNG“

Die TN befinden sich in einer entspannten Lage im Stehen. Der ÜL demonstriert verschiedene einfache Dehnübungen für den Rumpf, Rücken, Arme, Beine etc., welche die TN nachmachen. Dazwischen werden verschiedene 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 ist bei Ihnen heute besonders angespannt?
- Sind Teile Ihres Körpers müde, schwer, besonders gut durchblutet etc.?
- Wo merken Sie die heutige Einheit besonders in Ihrem Körper?

6. „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 walken (zur Musik) im Raum und müssen ihre Bewegungs- und Ausdrucksart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren.

Mögliche Fragen:

- 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“?

7. „BLINDENGANG“

Die TN bilden Paare. Partner A schließt die Augen und wird von Partner B über ständigen Kontakt zur Schulter kreuz und quer 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.

Mögliche Fragen:

- 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?
- Wodurch entstand dieser Stress?

8. „ALLES FOLGT MIR“

Der ÜL gibt das Tempo vor, an dem sich alle TN orientieren müssen. Zunächst wird extrem langsam, dann wird extrem schnell gelaufen. Die TN sollen versuchen, den „Rhythmus“ des ÜL zu übernehmen. Diese Übung soll verdeutlichen, dass es zu Stress kommen kann, wenn man nicht seinem eigenen Rhythmus folgt und sich einem anderen anpasst.

- Wie war es für Sie, nicht Ihren eigenen Rhythmus laufen zu können?
- Kennen Sie es aus Ihrem Alltag, dass Sie einem anderen Rhythmus folgen als Ihrem eigenen?

9. „GLEICHLAUF“

Alle TN fangen an einer Startlinie an und gehen/walken/laufen eine bestimmte Zeit (1, 2, 3 ... Min.) in eine Richtung. Sie gehen/walken/laufen ihr individuelles Tempo.

Wenn die Zeit vorbei ist, gibt der ÜL ein Zeichen, und alle TN versuchen, die gleiche Strecke in der gleichen Zeit zurück zu gehen/walken/laufen, sodass (eigentlich) alle gleichzeitig wieder an der Startlinie sind.



Mögliche Fragen:

- Wie weit sind Sie von der Startlinie entfernt?
- Wie leicht fällt es Ihnen, ein gleichmäßiges Tempo zu finden?
- Haben Sie sich an den anderen orientiert?
- Kennen Sie Ihren eigenen Rhythmus auch im Alltag?
- Ist Ihr eigener Rhythmus entspannend?

10. „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:

- Wie tief atmen Sie jetzt ein? Atmen Sie durch Mund oder Nase oder beides? Ändert sich Ihre Haltung mit der Atmung?
- Wie sehr haben Sie sich belastet, und welche Muskeln spüren Sie am deutlichsten?
- Welche Körperstellen fühlen sich besonders warm an? Wo schwitzen Sie besonders?
- Fühlen sich bestimmte Muskeln Ihres Körpers verspannt/entspannt an?
- Sitzen/Stehen Sie gerade/schief/angenehm/unangenehm?
- Wo finden Sie diese oder ähnliche Zeichen der Belastung in Ihrem Alltag?
- Wie fühlen Sie sich nach körperlichen Belastungen?

11. „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.

Mögliche Fragen:

- 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?

12. „STEHEN UND VERABSCHIEDEN“

Im Stehen schließen die TN die Augen und konzentrieren sich auf ihren Körper: Atmung, Haltung, Anspannung, Entspannung. Die TN denken sich erneut drei bis vier Begriffe aus, die ihren momentanen Zustand beschreiben, z. B. hektisch, ruhig, angespannt, gelassen etc.

Literatur:

Praxishilfe: „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“, als Broschüre (90 Seiten mit 160 Übungsbeispielen) und als CD-ROM (mit ca. 250 Übungsbeispielen), Herausgeber: LandesSportBund NRW, Duisburg 2005 (ISBN 3-932047-27-3).