

ENTSPANNUNG IN RUHELAGE



Autoren: Marc Herrmann, Oliver Schlutow, Fabian Eck, Philipp Müller, Tobias Wettstein




Übersicht

- **Einführung**
 - Phantasiereisen
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 - Entspannungsmusik
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
 - Rahmenbedingungen
 - Lehrerverhalten/ Schülerverhalten
- **Arbeitsmaterial**
 - Phantasiereise „Auf der Insel“ (1)
 - Entspannung einzelner Körperteile nach Jacobsen (2)
- **Videos**
 - Phantasiereise und Entspannung einzelner Körperteile (1)
 - Entspannung einzelner Körperteile nach Jacobson (2)
- **Quellenverzeichnis**


Einführung

Entspannung ist ein körperlich und geistig spürbarer Zustand, der als Gegenpol zur Anspannung gilt. Entspannung erhält einen regelmäßigen und hinreichenden Wechsel von Entspannungs- und Anspannungsphasen und fördert die Gesundheit. Bei unserem Lebensstil überwiegt oft die Anspannung. Das kann Stressreaktionen nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern hervorrufen. Kinder stehen schon sehr früh unter starken Belastungen. So beginnt bei vielen bereits der Leistungsdruck im Kindergarten. Sie müssen mit unterschiedlichsten Stresssituationen in ihrem Alltag fertig werden: überfüllte Klassen, Leistungsdruck, überforderte Lehrkräfte, Konflikte in der Familie, Scheidungen, Arbeitslosigkeit der Eltern usw. So ist es nicht verwunderlich, wenn Kinder auf Stress mit körperlichen Symptomen reagieren: Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Bettnässen, Bauchweh, Durchfall, Kurzatmigkeit, Asthma, Herzrasen etc. Aber auch im emotionalen Bereich werden Stresssymptome unter anderem durch überhöhte Ängstlichkeit, unkontrollierte Wutausbrüche, hohe Nervosität und starke Unkonzentriertheit sichtbar.

Phantasiereisen

In Phantasiereisen begibt man sich gedanklich an Orte, an denen man sich besonders wohl fühlt. Dies kann mit therapeutischer Begleitung, aber auch alleine in den eigenen vier Wänden geschehen. Besonders leicht fällt es, wenn man sich eine gesprochene Anleitung auf einer CD anhört. Der Reisende versetzt sich nach einer Einleitung in Gedanken an einen Strand, auf eine Wiese oder an andere Orte, mit denen Positives assoziiert wird. Er nimmt Gerüche, Geräusche, den Wind sowie die eigene Stimmung wahr und gibt sich ihnen hin. In dieser ruhigen und friedvollen Umgebung entspannt auch der Körper im Hier und Jetzt. ▶  1

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau, aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden. ▶  2

Entspannungsmusik

Entspannungsmusik wird seit mehreren Jahrhunderten in der Medizin zur Behandlung und Heilung von Kranken eingesetzt. Heutzutage wird sie therapeutisch in der Musiktherapie eingesetzt. Aber auch zuhause ohne Therapeuten kann man sich den Nutzen von Entspannungsmusik zu Eigen machen.

Klassische Musik oder auch spezielle Entspannungsmusik, auch mit Naturtönen kombiniert, hat einen speziellen Rhythmus; oft kehren auch bestimmte Klangfolgen wieder, wodurch Körper und Geist in einen Zustand der Entspannung geraten. Entspannungsmusik sollte keinen Gesang enthalten. Wer eine solche Musik in ruhiger Umgebung genießt, lässt seine Gedanken fließen und schaltet ab – wenn Gesang vorhanden wäre, müsste sich das Gehirn unnötig konzentrieren.

Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

Rahmenbedingungen	Lehrerverhalten/Schülerverhalten
Akustik Einen geeigneten Raum wählen; die Türen schließen und von außen mit Hinweisschildern versehen.	Lehrerverhalten <ul style="list-style-type: none"> • Ausstrahlung von Ruhe • Gelassen- und Ausgeglichenheit • Motivierendes Verhalten • Angenehme, ruhige und freie Sprechweise • Verbale und taktile Hilfen bei der Umsetzung • Klare und präzise Aufgabenstellung Schülerverhalten <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständiges Suchen einer bequemen Körperlage • Bewegen ist erlaubt, jedoch sollte die Liegeposition nicht verlassen werden • Keine verbale Kommunikation. Bewusste Konzentration auf den eigenen Körper
Lichtverhältnisse Den Raum etwas abdunkeln, evtl. Kerzen anzünden. Schaffung einer angenehmen Atmosphäre.	
Temperaturverhältnisse Eine angenehme Raumtemperatur schaffen und auf warme und gemütliche Kleidung hinweisen, evtl. Decken verteilen.	
Musik Ruhige instrumentale Musik fördert Entspannung, Musik sollte leise im Hintergrund laufen und bewusst eingesetzt werden.	



Phantasiereise „Auf der Insel“

1

Seite 1

Du machst es dir bequem

Du fühlst deinen Körper ganz bewusst
Du bist jetzt ganz ruhig
Deine Hände und Arme sind ganz schwer
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer
Deine Füße und Beine sind ganz schwer
Dein ganzer Körper ist angenehm warm
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst
Dein Kopf ist frei und leicht

Stell dir vor,

du erwachst eines Morgens
von den ersten Strahlen der Sonne
auf deinen geschlossenen Augenlidern
Du riechst die morgenkühle Luft
Du hörst Möwen über dir
Als du deine Augen öffnest,
siehst du, dass du auf einer Insel bist

Du liegst auf warmem, weichem Sand

Du siehst auf das offene, blaue Meer
Die Sonnenstrahlen spiegeln sich
auf dem Wasser
Kleine Wellen rollen an den Strand
und bringen ein paar Muscheln mit
Du siehst die Wellen ankommen
und wieder fortgehen
Du siehst eine Weile den Wellen zu



Seite 2

Du atmest die klare Morgenluft ein

Sie ist frisch und salzig
und schmeckt nach einem wunderschönen Tag
Du atmest tief durch und richtest dich auf
Du betrachtest die Insel, auf der du erwacht bist

Hohe Palmen breiten ihre Blätter über der Insel aus

und spenden ihr Schatten
Du erhebst dich und gehst zu den Palmen
An einer Stelle stehen die Palmen besonders dicht
Dort wachsen Pflanzen mit großen Blättern
Zwischen den Pflanzen sprudelt eine kleine Quelle,
an der du dich erfrischt

Du spazierst nun ein wenig über die Insel

Sie ist nicht sehr groß
Niemand stört deine Wege
Du hast die ganze Insel für dich allein
Ihre ganze Schönheit und Lieblichkeit
ist nur für dich bestimmt

Du lässt die Augen schweifen über das Meer

Du genießt die Ruhe und den Frieden
Du fühlst dich vollkommen glücklich
Du setzt dich wieder an den Strand
und siehst noch eine Weile auf das Meer hinaus

Du atmest nun tief durch

Du reckst die Arme
Und streckst und räkelst dich wie eine Katze
Du öffnest langsam die Augen
Du gewöhnst dich an das helle Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.



Entspannung einzelner Körperteile nach Jacobson

Entspannung der Arme I

Entspannung	Anspannung
1. "Lockere deine Schulter- und Armmuskeln. ... Versuche dich zu entspannen. ...Atme ruhig ein und aus"	"Schließe deine rechte Hand locker zur Faust, ... verstärke ein wenig den Druck in der Hand und fühle die Spannung. ... "
2. "Lockere nun wieder den Druck deiner rechten Hand und erlebe das unterschiedliche Gefühl. ... Löse alle Spannungen und spüre, wie die Entspannung sich in deinem Arm ausbreitet. ...Entspanne dich...Atme ruhig aus und ein"	"Jetzt schließe deine linke Hand locker zur Faust, ... verstärke ein wenig den Druck in der Hand und fühle die Spannung, die sogar bis hoch in die Oberarme geht. ... "
3. "Lockere nun wieder den Druck deiner linken Hand und erlebe das unterschiedliche Gefühl."	"Jetzt balle beide Hände zu Fäusten und presse sie so fest, dass du den Druck bis in die Oberarme spürst. ... "Spüre die Spannung. ...".
4. "Löse alle Spannungen und spüre, wie die Entspannung sich in deinem Arm ausbreitet. ..." "Atme dabei ruhig ein und aus. ..."....Entspanne dich"	"Drehe deine Handflächen auf den Boden ... und presse sie mit beiden Händen gegen den Boden, als ob du ihn Boden 'eindrücken' wolltest. ... " "Dabei bleibt dein Oberkörper auf dem Boden liegen! ... Spürst du die Anspannung bis in deine Oberarme? ...
5. "Öffne nun deine Fäuste wieder langsam, ... Finger und Arme entspannen. ... Achte darauf, wie die Spannung aus deinen Armen entweicht. ..."	"Drehe deine Hände nun herum, so dass die Handinnenflächen nach oben zeigen."





Entspannung der Arme II

Entspannung	Anspannung
<p>6. "Entspanne dich wieder. ... Bringe deine Arme in eine angenehme Lage. ... Erlaube deinen Armen sich weiter zu entspannen. ..."</p>	<p>"Du kannst dabei deine Arme noch weiter von deinem Körper entfernen, um dich besser zu fühlen. ... Drücke Hände und Arme leicht nach unten gegen die Unterlage."</p>
<p>7. "Stelle dich jetzt nur auf die Entspannung deiner Arme ein, ... auf Gelassenheit ohne jegliche Spannung. ... "Deine Arme liegen locker und bequem...Entspanne dich weiter und spüre ein tieferes und noch tieferes Gefühl der Entspannung. ..."</p>	



Entspannung der Beine I

Entspannung	Anspannung
1. "Legt euch gemütlich auf die Matte und versucht euch dabei zu entspannen...Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Beine."	"Strecke deine Beine aus, dabei zeigen deine Füße zur Decke. ...Spannt euren Po und eure Oberschenkel leicht an. Fühlt die Spannung ..."
2. "Nun entspanne dich wieder und atme dabei ruhig und gleichmäßig ... du spürst Anspannung und Entspannung ..."	"Jetzt drücke deine Füße und Zehen ein wenig nach unten zum Boden weg ... du merkst, dass deine Wadenmuskulatur angespannt ist ... " "Führe nun die Gegenbewegung dazu durch, dass die Zehen in Richtung deines Gesichtes zeigen ... die Spannung solltest du in deinem Schienbein fühlen!? ..."
3. "Nun lasse deine Füße locker, entspanne die Waden, Schienbeine, Knie, Schenkel, Gesäß und Hüfte. ..."	"Wendet eure Aufmerksamkeit den Beinen zu, diese liegen flach auf dem Boden ... hebt eure Beine nun ein Stück vom Boden hoch, die Füße zeigen dabei zur Decke ... die Anspannung liegt jetzt bei den Oberschenkel, Knien, Waden und Schienbein ... legt nun das linke Bein ab ... ihr merkt jetzt wie sich die Spannung verändert (links und rechts durchführen). ..."
4. "Löse das Spannungsgefühl und lasse die Entspannung weiterhin durch deinen Körper fließen ..." "Mache es dir bequem auf der Matte und spüre deinen Beinen nach"	"Ein Fuß bleibt auf dem Boden und du hebst mit dem anderen deine Ferse" "mit dem Vorderfuß tippst du regelmäßig mit den Zehen auf den Boden (als ob du einen Rhythmus klopfst) ..." "Jetzt hältst du deine Zehen in dieser Position fest ... achte dabei auf die Empfindungen deiner Wadenmuskulatur"



Entspannung der Beine II

Entspannung	Anspannung
	<p>"Deine Füße stehen jetzt wieder flach auf dem Boden ... dann heb deine Fersen hoch, dabei bleiben deine Zehen weiterhin auf dem Boden („Zehenspitzen“) ... jetzt spürst du die Spannung in deiner Wadenmuskulatur und in den Zehen ... halte diese Position ..."</p>
<p>5. "und dann ... entspanne wieder ... lasse deine Fersen auf den Boden fallen ... achte auf das Gefühl der Entlastung ... die Wärme und das Kribbeln in der Wade ... das angenehme Gefühl entspannter Füße... behalte dieses Gefühl bis Füße und Waden völlig entspannt sind ... und noch ein bisschen länger"</p>	
<p>6. "Stelle dich jetzt nur auf die Entspannung deiner Beine ein.... auf Gelassenheit ohne jegliche Spannung... Deine Arme liegen locker und bequem..."</p>	
<p>7. "Drehe dich langsam über die Seite in den Sitz . Lasse dir Zeit..... Wenn du bereit bist, stehst du auf."</p>	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Payne, Rosemary	Entspannungstechniken- Ein praktischer Leitfaden für Therapeuten	Lübeck	1998	Fischer
Brenner, Helmut	Das große Buch der Entspannungstechniken	München	1989	Jacoby

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://entspannungsuebungen.net/	11.06.2015; 21:22h
http://www.phantasiereisen.com/Insel.htm	11.06.2015; 21:25h

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Arbeitsmaterial 1-2	Oliver Schlutow, Tobias Wettstein

Video

Nummer	Urheber
1-2	Oliver Schlutow, Tobias Wettstein

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Morgenlied	Welness Music	Rossmann
Das Meer	Unbekannt	Electric Air Projekt
Nimm dir Zeit	Unbekannt	Electric Air Projekt

Neuvertonung der Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU- Musikstudio	Klassik Filmmusik	11 Piotr Pawlowski	Requiem
2	KNSU- Musikstudio	Klassik Filmmusik	10 Alexander Bulgarov	Cradle of tears

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marc Herrmann, Oliver Schlutow, Fabian Eck, Philipp Müller, Tobias Wettstein / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz