Entspannung – Ruhe finden durch Bewegung

Entspannungstechniken können Kinder, Jugendliche und Erwachsene dabei unterstützen, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Besonders im Sport lassen sich einfache, körpernahe Methoden wunderbar in Angebote integrieren. Sie fördern Wahrnehmung, Wohlbefinden und die Fähigkeit, sich bewusst zu entspannen.

Wichtig: Nur Methoden anwenden, die du selbst sicher beherrschst

Komplexere oder therapeutisch orientierte Verfahren (z. B. Reiki, Feldenkrais, Qi Gong, Autogenes Training, intensive Yoga- oder Atemtechniken) dürfen **nur mit entsprechender Zusatzausbildung** durchgeführt werden.

Methodensammlung

Entspannungsmethoden

Entspannung durch Bewegung

Einfache, körpernahe Entspannungsmethoden lassen sich gut in Sportstunden integrieren. Sie stärken die Körperwahrnehmung, helfen beim Abschalten und fördern die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Geeignete Methoden sind z. B.:

- Körperwahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen
- Lockerungen, Dehnen, Ausschütteln
- Massagen (z. B. mit Igelball, Pezziball)
- Körperreisen und leichte Fantasieanleitungen
- Progressive Muskelentspannung
- Bewegte Meditation (z. B. meditativer Tanz)
- Einfache Elemente aus Yoga oder Tai Chi

Sport als Stressbewältigung

Bewegung wirkt nachweislich entspannend. Besonders geeignet sind Aktivitäten in moderater Intensität wie:

- Walking, Nordic Walking, Joggen
- Aquajogging oder andere Ausdauerformen im Wasser
- Spielformen zur sanften Ausdauer und Entspannung
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik
- Kräftigungs- oder Koordinationsübungen in ruhigen Zirkel- oder Stationsformen
- Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen

Diese Angebote verbinden körperliche Aktivität mit einem entspannenden Charakter – eine ideale Mischung für die Gesundheitsförderung.

Komplexere Methoden – nur mit Ausbildung

Folgende Verfahren sollten nur eingesetzt werden, wenn eine ausreichende Ausbildung besteht:

- Feldenkrais
- Eutonie
- Qi Gong
- Pilates
- Reiki, Bioenergetik
- Autogenes Training
- Intensivere Yoga- oder Atemtechniken

Sie haben teilweise therapeutischen Charakter und erfordern Hintergrundwissen, um sicher und verantwortungsvoll angewandt zu werden.

Durchführungshinweise für sportnahe Entspannungstechniken

Die folgenden Hinweise sind wichtig, damit Entspannungsangebote sicher, angenehm und wirklich wirksam sind:

Grundprinzipien

- **Freiwilligkeit:** Teilnehmende entscheiden jederzeit selbst, ob sie mitmachen oder eine Übung abbrechen möchten.
- **Nur anwenden, was du gut kennst:** Übungsleitungen sollten nur Methoden nutzen, mit denen sie eigene Erfahrung haben.
- **Behutsam mit Körperkontakt:** Zu Beginn am besten ohne Körperkontakt arbeiten. Wenn er später eingesetzt wird: nur behutsam und freiwillig.
- **Alltagstaugliche Methoden bevorzugen:** z. B. Progressive Muskelentspannung oder einfache Atem- und Dehnübungen.

Rahmenbedingungen

- Ruhige Atmosphäre, angenehme Temperatur, gedämpftes Licht.
- Störgeräusche vermeiden.
- Musik nur passend und dosiert einsetzen.
- Bequeme Position ermöglichen: Sitzen, Liegen oder Stehen – die Teilnehmenden wählen selbst.

Anleitung & Kommunikation

- Langsam sprechen, ruhig atmen, selbst in entspannter Haltung arbeiten.
- Teilnehmende entscheiden lassen, ob sie die Augen schließen möchten.
- Vorher überlegen: Wie gehe ich mit Störungen oder Abbruchreaktionen um?
  (z. B. Unruhe, Unwohlsein)

Wichtig: Abschlussphase

- Jede Entspannungseinheit braucht eine **Aktivierung am Ende** (z. B. Dehnen, Strecken, Aufrichten).
- Kurze Reflexion: „Wie ging es mir? Was hat mir gutgetan?“

Zusammenfassung – Das Wichtigste für die Praxis:

- Entspannung ist ein wertvoller Bestandteil von Sportstunden.
- Einfache, körperorientierte Methoden sind für die Praxis ideal und schnell umsetzbar.
- Methoden mit therapeutischem Charakter benötigen eine Zusatzqualifikation.
- Besonders wichtig: Freiwilligkeit, Sicherheit, angenehme Rahmenbedingungen und ein achtsamer Umgang mit Kontakt und Sprache.
- Jede Einheit wird mit einer Aktivierung und kurzen Reflexion abgeschlossen.

Details

Autor:
Landessportbund NRW

Dieser Text ist mit KI-Unterstützung entstanden.

zuletzt aktualisiert/geprüft:
2026