

## Regeneration

# Nachhaltig entspannen lernen

## ■ Hintergrund

Wer auf ein (sportliches) Ziel hin Kraft aufbauen will, muss dies über Monate planen und trainieren. Dasselbe Prinzip gilt genauso, um in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren und ausgeglichen reagieren zu können. Lang anhaltende Entspannungsformen stellen daher einen wichtigen Anteil unseres Entspannungsmanagements dar. Schon im Kindes- und Jugendalter ist es möglich, einfache bekannte Entspannungsformen altersgerecht einzuführen. Im Erwachsenenalter gilt es, die mentalen Ressourcen aufzubauen, um den Anforderungen im Alltag und Sport gerecht zu werden. Unser Körper kann nicht nur immer leisten, er muss auch immer wieder auftanken können.

## ■ Wozu?

Förderung des Wohlbefindens (z.B. verminderte Muskelspannung), Erhöhung der mentalen Ressourcen (Stressresistenz) sowie Steigerung der emotionalen Ausgeglichenheit.

## ■ Wann?

Einige Monate vor dem Saisonhöhepunkt die verschiedenen Methoden kennen lernen und eine davon auswählen. Die ausgewählte Methode geplant und systematisch trainieren. Empfehlenswert sind ein Protokoll und eine Kontrolle des Trainings. In der Wettkampfphase werden die Methoden zur Ressourcenstärkung angewandt.

## ■ Praktische Konsequenzen

**Grundregeln:** Übe eine Methode in einer (Alters-)Gruppe unter Anleitung und trainiere in einer ungestörten Umgebung, in der du deine Ruhe findest. Nimm keine Bewertungen während der Durchführung vor, sondern führe diese Übungen ruhig und erwartungsfrei aus.

### ► Progressive Muskelrelaxation

**Prinzip:** Verminderung der Muskelspannung durch die systematische Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen (5 bis 7 Sekunden) und den anschliessenden Lernvorgang, sich auf die daraus resultierenden Gefühle der Spannung und Entspannung zu konzentrieren (20 bis 40 Sekunden). Linksstehend folgen drei Übungsbeispiele.

### ► Autogenes Training

**Prinzip:** Der äussere Anstoss (also die Formulierungen) lösen einen inneren Vorgang aus. Dies kann durch Fremd- oder durch Eigensuggestionen geschehen. Nichts wollen – nichts erwarten – nichts tun, nur in sich hineinfühlen und geschehen lassen. Z. B. mit folgenden zwei Übungen.

## 1. Der ganze Körper

–10 10–14 15–20 20+

**Was?** Auf den Rücken liegen und für einige Momente nur auf die Atmung achten (20 Mal ruhig ein- und ausatmen). Anschliessend den ganzen Körper so fest wie möglich anspannen (5 bis 7 Sekunden). Für die nächsten ca. 20 Sekunden die eintretende Entspannung und das Muskelgefühl spüren.

## 2. Extremitäten und Zentrum

15–20 20+

**Was?** Ausgangslage und Durchführung wie in Übung 1. Aber folgende Körperteile nacheinander anspannen und entspannen: Dominante Hand und Arm («Faust ballen und Arm gegen Unterlage drücken»); nicht dominante Hand und Arm; Kopf und Gesicht («Grimasse schneiden, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Kopf gegen Unterlage drücken»); Oberkörper, Bauch und Gesäss («bewusst anspannen, Gesässbacken fest zusammenkneifen»); dominanter Fuss und dominantes Bein («Füsse leicht ballen, ganzes Bein gleichzeitig vom Boden abheben»); nicht dominanter Fuss und dominantes Bein.

## 3. Kraft der Vorstellung

20+

**Was?** Durchführung wie in Übung 2. Aber: Die Anspannung sich lediglich vorstellen (ohne sie auszuführen). Als Voraussetzung gilt das Beherrschen der Übung 2.

## Schwereübung

10–14 15–20 20+

**Was?** Zur Einstimmung an einem stillen Ort eine sitzende oder liegende Position einnehmen, ruhig ein- und ausatmen und die Augen langsam schliessen. Anschliessend folgende Formulierungen in Gedanken aussprechen:

- «Ich bin ganz ruhig.» (3–6x)
- «Der rechte Arm ist ganz schwer.» (3–6x)
- «Ich bin ganz ruhig.» (3–6x)
- «Der linke Arm ist ganz schwer.» (3–6x)
- «Ich bin ganz ruhig.» (3–6x)
- «Beide Beine sind ganz schwer.» (3–6x)

Zur Rücknahme langsam von 4 auf 0 zählen und die Augen öffnen.

## Wärmeübung

10–14 15–20 20+

**Was?** Zur Einstimmung an einem stillen Ort eine sitzende oder liegende Position einnehmen, ruhig ein- und ausatmen und die Augen langsam schliessen. Anschliessend folgende Formulierungen in Gedanken aussprechen:

- «Ich bin ganz ruhig.» (3–6x)
- «Der rechte Arm ist strömend warm.» (3–6x)
- «Ich bin ganz ruhig.» (3–6x)
- «Der linke Arm ist strömend warm.» (3–6x)
- «Ich bin ganz ruhig.» (3–6x)
- «Beide Beine sind strömend warm.» (3–6x)

Zur Rücknahme langsam von 4 auf 0 zählen und die Augen wieder öffnen.