

## Entspannungsübung „Mach dir Luft“

---

„Mach dir Luft“ ist ein Entspannungsprogramm basierend auf einfachen Atemübungen. Ziel ist es, Euren Jugendlichen aufzuzeigen, dass sie durch Atemübungen ihren Körper und damit verbundene Stressreaktionen auf körperlicher und mentaler Ebene selbst positiv beeinflussen können.

Atmung ist lebensnotwendig und oft vernachlässigen wir es, bewusst auf unsere Atmung zu achten. Die Jugendlichen werden sensibilisiert, das bewusste Erspüren und Beeinflussen ihres Atmens richtet die Aufmerksamkeit auf ihren eigenen Körper und damit wird die Atmung tiefer und langsamer, was das gesamte Aktivitätsniveau senken lässt. Atmung ist somit Bestandteil aller Entspannungstechniken. Die nachfolgenden Atemübungen sind relativ leicht zu erlernen und erlauben damit einen Transfer in alle Lebenslagen (Schule, Familie, Privates...)

Das „Mach dir Luft“-Entspannungsprogramm kann mit wenig Aufwand bei Euch in den Einrichtungen vorbereitet und durchgeführt werden:

### Benötigte Materialien

Matten oder Teppichboden  
Kissen oder Kuscheltiere  
Decken  
Musik (eigene Musik/ Kopfhörer)  
nach Bedarf: Kerzen und Düfte

## Wer kann teilnehmen?

Jugendliche, die sich gestresst fühlen, häufig Aggressionen spüren, schlecht mit Ihrer Wut umgehen können, Angst haben, schlecht zur Ruhe kommen, unkonzentriert sind, nicht gut schlafen können...

Die Anzahl der Teilnehmenden sollte auf maximal 12 begrenzt werden, damit alle zur Ruhe kommen können und Ihr auch auf einzelne Fragen und Wünsche eingehen könnt. Dabei sind keine Vorerfahrungen notwendig.

## Wann sollte die Aktion stattfinden?

Die Entspannungsübung „Mach dir Luft“ kann jederzeit stattfinden. Besonders hilfreich sind die Entspannungsübungen auch in anstrengenden und fordernden Phasen, in denen die Jugendlichen Stress empfinden.

Das kann z.B. bei Streit mit Freunden oder in der Familie und vor besonderen Ereignissen sein, wie einer Reise, einem Treffen mit einem Freund oder Freundin, oder vielleicht das 1. Date. Oft sind das Situationen mit positiven Stress (Eustress).

Es kann aber auch in Situationen genutzt werden, wie z.B. vor Bewerbungen, Prüfungen, Vorträgen, Tests und Klassenarbeiten, die die Jugendlichen oft als negativen Stress (Distress) empfinden.

## Was gibt es bei Entspannungsübungen zu beachten?

### **Entspannung ist ein Lernprozess.**

Setzt keine zu hohen Erwartungen. Lasst Freiräume für die Jugendlichen, die noch nie Entspannungsübungen gemacht haben. Manchmal kommen sich Jugendliche albern vor. Es ist für sie eine ungewohnte und oft neue Situation, vor allem wenn es in einer Gruppe stattfindet. Ermuntert und ermutigt die Teilnehmenden.

### **Entspannung braucht Zeit.**

Lasst den Jugendlichen Zeit, es auszuprobieren.

## **Entspannung ist in unterschiedlichen Positionen möglich.**

Entspannung ist im Stehen, Sitzen, aber auch im Liegen möglich – lasst die Jugendlichen die verschiedenen Positionen ausprobieren. Fragt, wie sie sich am besten entspannen. Probiert auch die verschiedenen Positionen im Liegen aus: Bauchlage, Rückenlage und Embryohaltung (sprich auf der Seite liegend).

Macht es vor und lasst dann die Jugendlichen entscheiden, wie sie sich am wohlsten fühlen. Sie dürfen auch während der Entspannungsübungen leise die Positionen wechseln.

## **Vereinbart vorher gemeinsame Regeln ...**

Damit sich alle erholen können, Spaß daran haben und niemand gestört wird, ist die Vereinbarung von Regeln sinnvoll.

Am besten gelingt das im Frage-Antwort-Spiel (z.B. Welche Regeln wollen wir gemeinsam vereinbaren? Wie entspannst du dich am besten? Was brauchst du, um dich zu entspannen? Was könnte dich stören? o.ä.).

Ihr könnt die Antworten auch von den Jugendlichen auf Karten schreiben lassen und anpinnen (jeder schreibt seinen Namen auf die Karte).

## **Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert.**

Sorgt für eine störungsfreie Atmosphäre:

- Einen ruhigen Raum oder im Freien auf einer Wiese (vorher Allergien abfragen!)
- Matten zum Drauflegen, Kuschelkissen oder ein Lieblingskuscheltier, Decken (je nach Jahreszeit) können die Entspannung für Kinder unterstützen
- Achtet darauf, dass die Jugendlichen nicht zu eng liegen. Es bietet sich an, dass alle sich in einen Kreis legen. Entweder alle die Köpfe oder alle die Füße zur Mitte. Einheitlich, damit nicht ein Kind die Füße des anderen im Gesicht hat.
- Gern könnt Ihr eine leise und ruhige Instrumentalmusik nutzen (50 - 60bpm= beats per minute = Taktschläge = entspricht dem Ruhe-Herzschlag). Wenn die Jugendlichen die Übungen schon allein durchführen können, sind sie oft sehr motiviert, wenn sie ihre eigene Musik über Kopfhörer hören können.

## **Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden.**

Gerade bei Jugendlichen, die noch keine Vorerfahrungen haben, sollten Sie vor der Entspannung den Hinweis geben, dass sie die Übung jederzeit beenden können, falls etwas unangenehm ist, z.B. falls

- ihnen schwindlig wird – manchmal bei zu tiefer Einatmung und zu wenig Ausatmung,
- sie auf die Toilette müssen – am besten alle vorher noch einmal zur Toilette gehen,
- sie frieren – ist ein gutes Zeichen für eine tiefe Entspannung, kann aber auch als unangenehm empfunden werden.

Die Jugendlichen sollten nichts erzwingen. Sie können trotzdem ruhig auf dem Boden liegen oder sitzen, bis die Übung beendet wird.

## **Entspannung sollte immer mit einer Aktivierung abgeschlossen werden.**

Nach einer tiefen Entspannung in Ruhe (z.B. Übung 4 „Durch den Körper Atmen“ – findet ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Stressregulation/Entspannung ([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/stressregulation-entspannung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/stressregulation-entspannung/))) kann es sein, dass die Jugendlichen müde sind – manche schlafen sogar kurz ein.

Eine Aktivierung durch Bewegung sollte immer die Übung beenden: räkeln, strecken, gähnen, ausschütteln, ausklopfen, massieren, Muskeln nacheinander anspannen, kräftig ein- und ausatmen....

Besprecht zudem grundsätzlich nach dem Üben die Entspannung mit den Jugendlichen. Lasst die Jugendlichen durch offene Fragen selbst berichten:

- Wie hat es dir gefallen?
- Was hast du an deinem Körper bemerkt?
- Was war für dich angenehm, ungewohnt...?
- Könnten wir noch etwas verändern/verbessern, damit du dich noch besser entspannen kannst?

## Ablauf der Traumreise

### **Vorbereitung:**

Bereitet die Entspannungsübungen nach o.g. Gesichtspunkten vor:

Schafft eine angenehme Atmosphäre im Raum (gedämpftes Licht, Kerzen, Duftlampen...) oder eine schöne und ruhige Fläche in der Natur (Bäume können sehr beruhigend wirken)

Leitet die Übungen ruhig und langsam mit einer monotonen und deutlichen, aber nicht zu lauten Stimme an (die „...“ im Text bedeuten Pause beim Sprechen).

### **Aufstellungsformen:**

im Kreis, im Block, ungeordnet (jeder sucht sich seinen Platz, der ihm gefällt), aber mit Blick zur einweisenden Person (das kann ein Mitglied Eures Teams sein, oder auch ein\*e Jugendliche mit Interesse aus Eurer Einrichtung)

([www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/stressregulation-entspannung/](http://www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/stressregulation-entspannung/))

### **Instruktion vor Beginn (Beispieltext):**

Wir werden heute einige Atemübungen ausprobieren.

Ich habe dir einen großen Handwerkskoffer mit Werkzeugen (symbolisch) mitgebracht.

Diese Werkzeuge werden wir ausprobieren. Sei offen dafür mitzumachen und zu testen, was dir guttut.

Danach wirst du feststellen, was zu dir passt.

Dieses „Werkzeug“ kannst du dann für dich mitnehmen und benutzen, wenn du einmal müde bist, dich schlecht konzentrieren kannst, einen Black Out in der Schule hast oder dich irgendwie gestresst fühlst. Oder wenn du einfach mal deine Ruhe haben möchtest. Denk an unsere gemeinsamen Entspannungsregeln, damit du und alle anderen sich gut entspannen können.

## Weiterführende Informationen & Quellen

- L.Vogt/A.Töpfer (2011) Sport in der Prävention. Deutscher Ärzteverlag. 3.Auflage, Köln
- Schellenberger/ Töpfer (2004) 4 Wege zur Entspannung. Sportakademie Thüringen und Institut für Leistungspsychologie. Erfurt und Leipzig. (Hinweis: hier sind gesprochene Texte z.B. „Durch den Körper Atmen“ mit Musik unterlegt)
- Entspannungslandschaft Künstler Thomas Neumann: Privatbesitz und alle Rechte Anke Töpfer

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)