

PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter

Die Kraft der kleinen Pausen

Was uns Menschen heute häufig fehlt, ist die Fähigkeit, zwischendurch einmal Ruhe zu finden und zu entspannen. Wie oft hetzen wir von einem Termin zum nächsten und versuchen, möglichst viel in unseren Arbeitstag zu packen? Dabei können wir unser Pausenbedürfnis leicht überspielen, bezahlen dafür jedoch mit einer Überflutung unseres Organismus durch Stresshormone. Eigentlich sollten uns die Stresshormone vor lebensbedrohlichen Problemen schützen, uns einen Energiekick geben für die Flucht vor dem Säbelzahn tiger. Doch der kommt heute in anderer Gestalt: Stressbelastungen am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr oder im zwischenmenschlichen Bereich lassen sich durch Kampf oder Flucht nicht lösen.



Ironischer Weise interpretiert unser Bewusstsein die neue Energie als Zeichen dafür, dass es sich lohnt, die Pausensignale zu übergehen. Vielleicht genießen wir sogar die neue Energie und Kreativität und fühlen uns stark und munter. Dabei hat unser Gehirn nur natürliche Opiate produziert, wie z.B. Beta-Endorphin, das uns gestattet, uns „high“ zu fühlen. Wir werden geradezu hyperaktiv, arbeiten mit hohem Tempo und verlieren bei unseren Interaktionen leicht das Einfühlungsvermögen in Andere. Vielleicht haben wir die Illusion, dass wir gut drauf sind, aber das täuscht. In den Augen anderer ist unser Verhalten eher vergleichbar mit den Symptomen von Menschen, die unter Drogen stehen.

Wenn wir dauerhaft unsere Kräfte überschätzen und zu wenig Pausen machen, kann es zu typischen Anzeichen für ein Tagesrhythmen-Stressyndrom kommen, wie z.B. körperliche Anspannung, Unruhe, Schlafstörungen, Misstrauen und Ressentiments.

Biologische Rhythmen bestimmen unser Leben

Schon in der Mitte des letzten Jahrhunderts beschäftigten sich Wissenschaftler mit den subtilen Rhythmen von Körper und Gehirn. Anfangs ging es um die Schlafrorschung, später – in den 70er und 80er Jahren – entdeckten Wissenschaftler die „Tagesrhythmen“, ein bestimmtes Muster im Verlauf eines Tages, nach dem sich Phasen einer hohen Leistungsbereitschaft abwechseln mit Zeiten von Erschöpfung und Ruhebedürfnis. Nach einem 90-bis 120-minütigen Leistungshoch folgt ein ca. 20 Minuten andauerndes Leistungstief. Dieses Muster, das sich am Tag in ca. 12 bis 16 Zyklen wiederholt, beeinflusst unsere körperlichen und geistigen Tätigkeiten wie Denken, Konzentration, Gedächtnis, Kreativität, Motivation, Feinmotorik, Reflexe und Energieniveau. Wir brauchen also im Laufe eines Arbeitstages regelmäßig Ruhepausen, in denen sich Körper, Geist und Seele wieder ausbalancieren und die Systeme unseres Organismus sich erholen können.

In Schulen, Universitäten und bei Seminarveranstaltungen gibt es schon lange diese Pausenregelung. Doch im normalen Arbeitsalltag wird sie noch zu wenig praktiziert. Wir haben die Tendenz, diese Phase des Leistungstiefs negativ zu sehen, als Störung oder Schwäche und nicht als Chance zur Erholung. Wir sollten unser Pausenbedürfnis jedoch als natürlichen und völlig legitimen Vorgang betrachten.

Heilsame Pause für Körper und Geist

Entscheiden wir uns, auf unsere Tagesrhythmen so zu reagieren, wie es uns die Natur vorschlägt, dann nehmen wir eine ganze Kette von Signalen wahr, die uns dazu auffordern, eine Pause einzulegen: Unsere Konzentration lässt nach, wir fangen an zu träumen. Vielleicht möchten wir uns strecken und dehnen oder unsere Muskulatur lockern, indem wir aufstehen. Wir gähnen oder seufzen behaglich, entdecken Appetit auf einen Happen oder haben das Bedürfnis, etwas zu trinken. Wir beobachten, dass wir etwas tiefer atmen und unser Atemrhythmus langsamer wird. Nach dieser ersten Phase des Erholungsprozesses gehen wir langsam in den Prozess der Entspannung über. In dieser Phase wird der Heilungsprozess von unserem Unbewussten gesteuert. Konzentrieren wir uns z.B. auf die angenehmen Empfindungen des Körpers, kann sich die Entspannung weiter ausbreiten. Sehr aktive Menschen haben am Anfang vielleicht eine gewisse Scheu vor dieser Passivität. Wahrscheinlich schießen viele Gedanken durch den Kopf und wir fühlen uns unfähig zu entspannen. Genau hier setzen unsere Übungen an, die uns von den alltäglichen Anforderungen ablenken und uns helfen, den natürlichen Regenerationsprozess in Gang zu setzen.

Wir stellen dir drei wirkungsvolle Kurzentspannungsrituale für deinen (Berufs-)Alltag vor. Weitere Möglichkeiten zur Entspannung findest Du auf unserer Online-Plattform. Viel Freude beim Ausprobieren!

Ort der Ruhe und der Kraft

Unser Gehirn ist in einer gewissen Weise sehr beschränkt, denn es kann nicht unter allen Bedingungen unterscheiden, ob wir etwas in der Realität erleben oder nur in unserer Vorstellung. Unser Gehirn hält Fantasien manchmal für Realität und dies macht sich unmittelbar an den körperlichen Reaktionen bemerkbar. Wir können dies zu unserem Vorteil nutzen, indem wir in unserer Vorstellung Orte aufsuchen, an denen wir uns sehr wohl fühlen, die uns Kraft geben und uns helfen, zu entspannen. Wir können einen solchen Ort jederzeit und unabhängig davon, wo wir uns gerade befinden, in unserer Fantasie aufsuchen. Erstaunlicherweise hat das eine ähnliche Wirkung, als wären wir tatsächlich dort.



Und so geht's:

- Mach es dir im Sitzen oder Liegen bequem und schließe deine Augen. Verbinde dich mit deinem Atem, nimm wahr, wie du ein- und ausatmest. Lass dich mit dem Ausatmen tiefer in deine Unterlage sinken.
- Lass dir einen Moment Zeit, dir deinen Ort der Ruhe und der Kraft vorzustellen.
- Vielleicht ist es ein Ort, an dem du dich schon einmal sehr wohl gefühlt hast...
- Stell dir vor, wie du es dir dort bequem machst...
- Dann kannst du dich in Ruhe umschaun und deine Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen...
- Welche Farben kannst du sehen? Wie ist die Temperatur? Gibt es bestimmte Geräusche, die typisch sind für diesen Ort? Zum Beispiel das Rauschen von Wasser, leise Musik oder Vogelgezwitscher. Kannst du Gerüche wahrnehmen?
- Lass dich nun ein wenig (3 - 5 Minuten) an diesem wunderschönen Ort treiben und nimm wahr, wie sich tiefe Ruhe und Gelassenheit in dir ausbreitet.
- Werde dir bewusst, dass du diesen Ort der Ruhe und der Kraft jederzeit wieder aufsuchen kannst...
- Verabschiede dich nun langsam, lass die Bilder in deiner Fantasie blässer werden und vertiefe deinen Atem...
- Mit jedem Einatmen kannst du wieder wacher und frischer werden und deinen Körper auf der Unterlage wahrnehmen. Bereite dich wieder auf Aktivität vor, indem du beginnst dich zu räkeln, zu strecken und zu dehnen. Öffne mit einem Lächeln deine Augen und sei erfrischt und wach.

Die A – S – R Technik

Die schnellste und universell einsetzbare Formel für deine Entspannung:

Ausatmen – Schultern – Runter

Während dieser Übung kann dir im wahrsten Sinne des Wortes eine „Last von den Schultern fallen“.

Ziel: Diese einfache Formel wirkt einer ungünstigen – meist stressbedingten – Körperhaltung (Schultern hoch, Nacken angespannt) entgegen, sie lockert Verspannungen, vertieft die Atmung und hilft, einfach mal Dampf abzulassen.

Und so geht's:

Wende dich kurz von deiner momentanen Tätigkeit ab – schließ, wenn möglich, die Augen – atme tief aus und lass dabei langsam die Schultern fallen – spüre nach und genieße, wie die Muskeln in den Schultern nachgeben – lass innere Ruhe einkehren und wiederhole die Übung mindestens 3 Mal.

Fingerfeedback

Ziel: Fingerfeedback ist eine gute Möglichkeit, während belastender Situationen, unauffällig zu entspannen. Gut bei Stress, Aufregung, Lampenfieber oder Nervosität.

Und so geht's:

- Die Fingerkuppen beider Hände sanft aneinanderlegen.
- Mit dem sanften Druck variieren, bis das Pulsieren des Blutes in den Fingerspitzen zu spüren ist. Geduld! Manchmal ist der Puls auch gar nicht spürbar – auch das ist normal. Führe die Übung einfach fort.

- Wahrnehmen! Wie? Wie oft? Was empfinde ich? Was sagt mein Herz?
- Allein das bewusste Spüren dieses sonst unter der Bewusstseinsoberfläche ablaufenden elementaren Körpervorgangs leitet eine Entspannung ein.
- Lass die Fingerspitzen während der ganzen Zeit leicht aneinander gedrückt und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinen Empfindungen.
- Jetzt bewusst tief ein- und ausatmen – lass dich mit dem Ausatmen etwas hineinsinken in deinen Stuhl und lass alle Spannung los.
- Atme ruhig und locker weiter.
- Ganz von selbst tritt früher oder später die ruhige Bauchatmung ein.
- Nimm bewusst wahr, ob und wie sich dein Puls dabei verändert.
- Das Wahrnehmen dieses Vorgangs durch das Feedback-Instrument deiner Fingerspitzen verstärkt seinerseits die Entspannung (Rückkopplungseffekt).
- Genieße die damit einhergehende innere Ruhe und Entspannung.
- Am Ende der Übung atme noch einmal tief durch, räkel und streck dich und wende dich wieder gelassen deinem Alltag zu.



bildungswerk
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

Die Kraft der kleinen Pause – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte

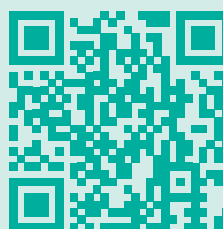
PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin Christiane Hosemann (www.kidsrelax.de) für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel. 06131/2814372,

E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2018