

ü-nfo



Informationen für die ü-bungsleiterinnen und ü-leiter
im DJK-Verein

Entspannt ins neue Jahr

Momente der Besinnung

(zusammengestellt und interpretiert von Helmut Betz)

In allen Bereichen des Lebens, so auch im Sport, braucht der Mensch Zeiten der Anspannung, in denen er Leistungen erbringt, sich auseinandersetzt mit Anforderungen, Problemen und Konflikten, sowie Zeiten der Entspannung, in denen er sich erholen, fallen lassen, in denen er alles ihn Herausfordernde loslassen und vergessen kann. Beide Zeiten müssen in einen ausgewogenen Rhythmus zusammenwirken, wenn der Mensch nicht auf Dauer unterfordert bzw. überfordert sein will. Ein Bogen, der überspannt wird, bricht, ein Bogen, der nur entspannt ist und nicht angespannt wird, erfüllt nicht seinen Zweck. Hier seinen persönlichen, ausgewogenen Lebensrhythmus zu finden, ist eine lebenslange Aufgabe, die Zufriedenheit, physische und psychische Gesundheit über möglichst lange Lebensabschnitte zum Ziel hat. Im Bereich des Sports muss der Sportler seinen Trainingsrhythmus finden, um zu sinnvollen Leistungssteigerungen ohne erhebliche Vergrößerung seiner Verletzungsgefahr zu kommen.

Die Grenzen zwischen physischer und psychischer Anspannung bzw. Entspannung sind fließend. So kann ein ausgiebiges Techniktraining, das vor allem den „Kopf“ beansprucht hat, mit einem körperlich anspannenden Sportspiel zur Entspannung abgeschlossen werden, während Kreislauf und Muskeln beanspruchende Trainingsformen „ruhigere“ und die angespannten Muskeln lockernden Entspannungsformen erfordern. Entsprechend wird ein Mensch, der mehr sitzende Tätigkeiten in seinem Alltag hat, sich sinnvoll schwerpunktmäßig in seiner Freizeit körperlich ausagieren, während ein schwer körperlich Arbeitender eher zu einem Buch, einer besinnlichen Meditation, Dehnübungen, Yoga oder ähnliches greifen könnte.

Ich denke, wer diesen Zusammenhang in seinem Training und Alltagsleben zu integrieren versucht, hat, wenngleich vielfach unbewusst, das „Mehr“ der DJK im Blick, um so mehr noch, wenn er christlich-spirituelle Meditationselemente berücksichtigt, die u.a. die Schulung der Aufmerksamkeit, der „Wachheit“ für das Hier und Jetzt zum Ziel haben.

Das Ziel dieser Lehrbeilage ist es somit, für den Übungsleiter im Verein, aber auch für alle, die Entspannungsformen suchen, um sich vertieft und wohltuend als Leib-Seele-Geist – Einheit zu erleben, einige einfache Anregungen und Übungen vorzustellen, die entspannend wirken und nach und nach auch die verborgenen Kraftquellen in einem entdecken lassen können. Basis dieser Anschauung ist die Überzeugung, dass eine bewusste Beschäftigung mit seinem Leib nicht nur zu einer physischen, sondern auch zu einer seelisch-geistigen Erneuerung führt.

Zu den Übungen:

Hilfreich ist es, Entspannungsübungen in einer entspannten Atmosphäre durchzuführen, das heißt ohne Zeitdruck, evtl. mit ruhiger Musik, in bequemer Körperlage und Kleidung. Störende Elemente wie Schuhe, Gürtel oder Brille sollten gelöst oder abgelegt werden.

Die Augen können in der Regel geschlossen werden.

Es kann ein Hinweis erfolgen, der das Augenmerk des Übenden auf seine Bauchatmung richtet: "Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich."

Bei Rückenlage sollte darauf geachtet werden, dass die Füße locker nach außen fallen; bei Kreuzproblemen können die Knie aufgestellt werden. Im Stand sollte das Körpergewicht gleichmäßig auf die ganze Fußsohle verteilt werden, was leichter erreicht wird, wenn die Knie leicht gebeugt sind.

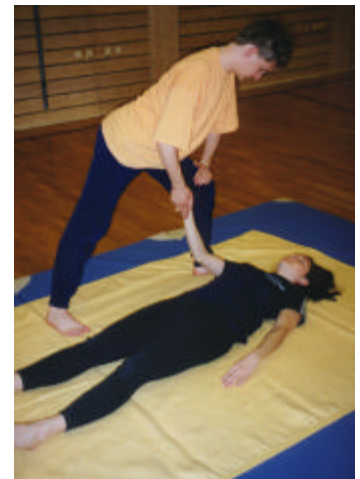
Ein Startsignal soll den Beginn der Übung deutlich machen.

Zum Abschluss muss der Übungsleiter darauf achten, dass der Kreislauf der Übenden wieder langsam angeregt wird durch leichte Bewegungen (Fäuste ballen, strecken und räkeln, gähnen u.ä.).

1. Los-lassen

1.1. schüttelmassage - Arme

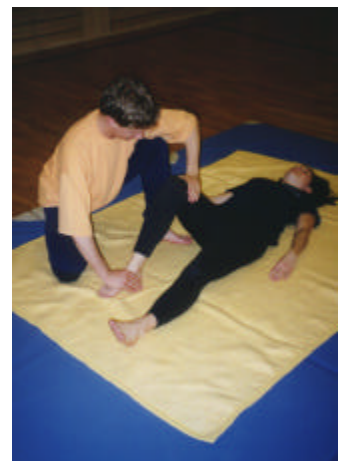
Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. Einer der Partner legt sich mit dem Rücken auf die Matte o.ä. und versucht, alle Muskeln locker zu lassen. Der andere stellt sich mit Ausfallschritt, geradem Rücken bequem neben den Liegenden und fasst dessen Hand in "Grüß-Gott-" (bzw. "Guten-Tag-Fassung"). Der Ellbogen wird dabei vom Boden abgehoben. Nun wird der Arm nach links und rechts bewegt. Dabei können kurze schnelle oder weite langsame Bewegungen gemacht werden. Nach einiger Zeit wird der Arm sorgsam abgelegt und zum anderen Arm gewechselt. Bemerkt der Behandelnde, dass der Liegende seine Muskeln nicht locker lässt, so ist das stillschweigend zur Kenntnis zu nehmen und zu ignorieren. Es darf nicht versucht werden, den anderen "mit Gewalt locker zu machen".



1.2. Schüttelmassage - Beine

Partner gehen wie oben zusammen. Nun stellt der Behandelnde dem Liegenden ein Bein auf, fixiert mit der einen Hand dessen Fuß am Fußrücken (das obere Sprunggelenk bleibt frei), fasst mit der anderen im Kniebereich und bewegt das Bein nach links und rechts, kurz und schnell sowie lang und langsam im Wechsel. Nach einiger Zeit wird das Bein wieder sorgsam abgelegt und zum anderen gewechselt.

1.1. und 1.2. können in der Form kombiniert werden, dass zunächst ein Arm und ein Bein der einen Seite geschüttelt werden und dann der Liegende aufgefordert wird, die eine Körperhälfte mit der anderen zu vergleichen. Damit wird ein Impuls zur Körperwahrnehmung gegeben.



1.3. Schüttelmassage - Becken/Oberkörper

Partner gehen wie oben zusammen. Der Behandelnde stellt sich gegrätscht über die Beine des Liegenden und blickt in Richtung seines Gesichts. Dann geht er in die Hocke (gerader Rücken!), fasst mit beiden Händen nahe unter den Kniekehlen an die Unterschenkel des Partners und hebt Beine und Becken vom Boden ab. Die Unterschenkel des Partners hängen dabei nach unten. Nun wird das Becken in alle Richtungen geschwenkt und gekippt.

1.4. Los-lassen - Kopf

Ein Partner kniet sich hinter dem Kopf des auf dem Rücken liegenden Partners ab, nimmt sorgsam den Hinterkopf und Nackenanfang in beide Hände und hebt ihn ein wenig vom Boden ab. Der Nacken wird dabei sanft gestreckt, indem das Kinn leicht in Richtung Brustbein gesenkt wird. Nach einiger Zeit wird der Kopf wieder vorsichtig auf dem Boden abgelegt.

1.5. Los-lassen - Gelenke

Partner gehen wie oben zusammen. Der Behandelnde fasst zuerst die Hand und den Unterarm des Liegenden und bewegt vorsichtig einige Male das Handgelenk, dann das Ellenbogen- und schließlich das Schultergelenk in die Richtungen, die das jeweilige Gelenk zulässt. Dann wird der Arm wieder vorsichtig abgelegt. Anschließend geht er an das Fußende des Partners und beginnt des Fuß vorsichtig einige Male zu bewegen. Dann wird das Bein vorsichtig angehoben, der Oberschenkel in Richtung Brust bewegt und nacheinander das Kniegelenk und das Hüftgelenk sorgsam bewegt. Anschließend wird das Bein wieder vorsichtig abgelegt und der Liegende aufgefordert, nachzuspüren, wie die beiden Körperhälften sich anfühlen. Jetzt wendet man sich der anderen Seite zu. Zum Abschluss könnte 1.4. folgen.

1.6. Interpretation

Jesus spricht: „Wer sein Leben retten will, wird es verlieren, wer aber sein Leben um meinetwillen verliert, der wird es gewinnen.“ (Lk 9,24)

Die Mahnung Jesu richtet sich gegen die Überheblichkeit des Menschen, alles in seinem Leben im Griff haben zu können und unersetzlich zu sein. Auch wenn der Mensch selbstverständlich die nötigen Dinge seines Lebens in die Hand nehmen muss, für vieles auch stolz sein darf, das er sich erarbeitet hat, so sollte er sich doch klar darüber sein, dass er darin nicht seinen endgültigen Sinn finden wird. Im „Los-lassen-können“ liegt das Geheimnis. Es drückt sich darin ein Vertrauen aus, im Letzten gehalten zu sein: „Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand“. Es drückt sich darin auch die Selbstgewissheit aus, dass alle Fähigkeiten, die ich habe, um mein Leben leben zu können, die Welt, die das Spielfeld meines Lebens ist – dass das alles mir geschenkt worden ist und letztlich nicht meine Leistung ist. Hier „Danke!“ sagen zu können für dieses großartige Geschenk, lässt die Ahnung in einem spürbar wachsen, dass mein Leben in Gottes Hand geborgen ist.

„Wer zwanghaft in irdischen Dingen das Heil seines Lebens sucht, wird sich verloren fühlen, wer aber los-lassen und sein Leben dankbar annehmen und gestalten kann, für sich und für andere, wird Sinn finden.“

2. In sich heimisch werden

2.1. Körperreise

Alle Teilnehmer liegen bequem auf dem Rücken mit geschlossenen Augen. Der ÜL richtet das Augenmerk auf gleichmäßige Bauchatmung und gibt folgende Hinweise:

Es wird eine Körperreise gemacht. Jeder soll bei den verschiedenen Körperregionen, zu denen man gelangt, seine Körperempfindungen wahrnehmen und ihnen nachspüren. Wenn keine Gefühle spürbar sein sollten, so ist das nicht schlimm, fühlt sich dagegen ein Teilnehmer in einer Stelle seines Körpers besonders wohl, darf er natürlich mit seiner Vorstellung dort bleiben. Alles darf sein.

- Ich gehe mit meiner Vorstellung auf die Handfläche und spüre nach. Was empfinde ich: Wärme? Kälte? Kribbeln? Nichts? Es ist so, wie es ist. (- Stille, Zeit lassen zum Nachspüren)
- Ich wandere mit meiner Vorstellung in die Handfläche und durchwandere sie in alle Richtungen, durch alle Finger ... (- Stille, Zeit lassen zum Nachempfinden)

Dann geht's weiter durch das Handgelenk, in den Unterarm, Ellenbogengelenk, Oberarm, Schultergelenk, Schulter, Hals, Kopf, zurück in den Hals, hinab in den Brustraum, Bauch, Beckenboden, Hüftgelenk, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Fuß, Fußsohle.

Man kann bei dieser Reise kurze konkrete Hinweise auf Knöchelchen, glatte Flächen, Spalten, Schluchten, Löcher, Höhlen ... als bildhafte Vorstellungshilfen geben.

Abschließend wird der Teilnehmer aufgefordert, mit seiner Vorstellung sich von oben zu betrachten, wie er so da ist.

2.2. Lebensquelle in mir

Teilnehmer stehen und bekommen den Hinweis locker im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, Gewicht gleichmäßig über die ganze Fußsohle verteilt da zu stehen. Der Atem soll ruhig aus der Tiefe fließen. Beim Einatmen stellen wir uns vor, wie der Atem durch den Beckenboden einströmt und den ganzen Körper ausfüllt und beim Ausatmen der Atem wieder durch den Beckenboden nach außen entströmt. Nach einiger Zeit wird der Hinweis gegeben, sich vorzustellen, wie mit jedem Einatemzug frisches Wasser aus dem Beckenboden in den Körper sprudelt, beim Ausatmen wieder etwas nachlässt und beim nächsten Einatmen weiter hervorsprudelt bis das Wasser nach und nach den ganzen Körper ausfüllt.

2.3. Texte

Jesus spricht: „Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen, wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.“ (Joh 4,13 f.)

„Kann es etwas Schlimmeres geben, als dass wir uns in unserem eigenen Haus nicht zurechtfinden? Wie können wir hoffen, in andern Häusern Ruhe zu finden, wenn wir sie im eigenen nicht zu finden vermögen.“ (Teresa von Avila)

„Wer einmal sich selbst gefunden hat, der kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.“ (Stefan Zweig)

2.4. Interpretation

Ohne Selbsterkenntnis erkenne ich nichts, was für ein zufriedenes Leben nötig ist, geschweige denn Gott. Um so mehr ich aber an den Kern meiner selbst, an das, was zutiefst in meiner Seele angelegt ist und ich bin, herankomme, desto mehr stoße ich an das Geheimnis, dem ich all meine Lebenskraft zu verdanken habe.

3. Schenken und beschenkt werden – Elementenmassage **Ein Lob auf mein Leben und die Schöpfung**

Es werden 3-er Gruppen gebildet. Der ÜL weist darauf hin, dass Abschnitte aus dem Sonnengesang des Franz von Assisi vorgelesen werden. Die Teilnehmer sollen sich dabei in die jeweiligen Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind/Luft einfühlen und immer zu zweit den Dritten im Wechsel gemäß den Anweisungen des ÜL behandeln.

Erde:

„Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, die Mutter Erde.

Du ernährst uns, erhältst uns, trägst und und leitest uns, viele Frucht bringst du uns.“

Die beiden Außenpartner kneten den mittleren wie Ton am ganzen Körper durch. Der Mittlere spürt die Qualität des Elementes Erde.

Wasser:

„Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, das Wasser.

Wie bist du nützlich, wie schlicht, wie bist du köstlich.“

Die beiden Außenpartner lassen die Qualität des Wassers in unterschiedlicher Art und Weise erleben, z.B. Tropfen durch Klopfen, oder durch behutsames Ausstreichen wird fließendes Wasser verdeutlicht, heftigere Berührungen vermitteln einen Wasserfall usw.

Feuer:

„Gelobt seist du, mein Herr, durch Bruder Feuer, durch den du die Nacht hell machst.

Schön und freundlich bist du am wohligen Herd, mächtig als lodernder Brand.“

Die Außenpartner reiben ihre Hände aneinander, so dass sie warm sowie mit Energie aufgeladen werden und geben dieses feurige Element durch Auflegen der Hände an den Dritten weiter.

Wind/Luft:

„Gelobt seist du, mein Herr, durch Bruder Wind,

durch den du behutsam oder stürmisch, wie du es willst, unsere Tage gestaltest.“

Durch Luftbewegungen (z.B. Handtuch) und Blasen lassen die Äußeren den Mittleren das Element Luft in seiner Leichtigkeit erfahren.

Der passive Teilnehmer wählt noch einmal sein Lieblingselement aus, das die beiden anderen dann für ihn erfahrbar machen

4. Literaturnachweis

Zu 1.1.-1.5.: vgl. Christian Wehner, Entspannungsformen mit Partner, in: Betz, Helmut – Krauß, Uli Wehner, Christian (DJK-Lehrteam München & Augsburg), Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung, München 1995 (Nachfrage an DJK-Sportverband München, Tel.: 089-48092-333)

Zu 2.3. u. 3.: Zalfen, Wolfgang (Hrsg.), Momente der Besinnung – das ‚Mehr‘ der DJK -. Anregungen zu einer praxisorientierten Umsetzung. Eine Arbeitshilfe nur für den internen Gebrauch in der DJK, Münster 1998

Zu 2.2.-2.3.: Waldau, Knut – Betz, Helmut, Berge sind stille Meister. Spirituelle Begleitung beim Weg durchs Gebirge, München 2003

Stutz, Pierre, Alltagsrituale. Wege zur inneren Quelle, München ⁷2002

Draayer, Hetty, Finde dich selbst durch Meditation. Anleitungen und Übungen für den inneren Weg, München ⁴1993