

„Neues Entspannungstraining“
im Sport

Erarbeitung und Evaluierung eines psychophysischen
Regulationstrainings
mit Übungsbroschüre und Audio-CD

Zur Erlangung des akademischen Grades eines

DOKTORS DER PHILOSOPHIE
(Dr. phil.)

von der Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften
der Universität Karlsruhe

angenommene

Dissertation

von
Thomas Meyer
aus
Karlsruhe

Dekan: Prof. Dr. Uwe Japp

1. Gutachter: Prof. Dr. Klaus Bös

2. Gutachter: Prof. Dr. Paul Kunath

Tag der mündlichen Prüfung: 8. 11. 2006

Vielen Dank!

Herzlich bedanken möchte ich mich bei Herrn Prof. Dr. Kunath. Seine umfassende Betreuung, seine Kritik und sein Vertrauen unterstützte die Erarbeitung der vorliegenden Dissertation und förderte ein persönliches Entwickeln.

Herrn Prof. Dr. Bös danke ich für seinen Einsatz, seine organisatorischen Bemühungen und sein Verständnis im Umgang mit einem „Externen“.

Danke auch an die Herren Dietmar Blicher und Roland Reichel (Verbandsfußballlehrer) für ihre Unterstützung bei der Untersuchung.

Ganz persönlich danke ich meiner Frau Heike für Ihr Zuhören, Ihre fachlich kompetenten Hinweise, Ihr Engagement als Modell (siehe Broschüre) und Sprecherin (siehe Audio CD) und unserer kleinen Tochter Hilla, die alles mitgetragen hat.

Thomas Meyer

November 2006

Inhalt

Verzeichnis der Abbildungen	8
1 Einleitung	9
1. 1 Vorgeschichte des „Neuen Entspannungstrainings“	10
1. 2 Gliederung der Arbeit	13
1. 3 Fragestellung und Forschungsstand	18
1. 4 Vergleich mit der Progressiven	27
Muskelrelaxation nach Jacobson	
2 Vom Entspannungstraining im Alltag zum Psychologischen Training im Sport	32
2. 1 Der Begriff der Entspannung	32
2. 1. 1 Entspannung im Sport	34
2. 1. 2 Entspannung im Alltag	37
2. 2 Die Wirkung von Entspannung	39
2. 2. 1 Die bio-psycho-soziale Einheit des Menschen	39
2. 2. 2 Physiologische Wirkung	40
2. 2. 3 Psychologische Wirkung	43
2. 2. 4 Das subjektive Wohlgefühl, ein psychophysischer Zustand	46
2. 3 Entspannungstechniken	48
2. 3. 1 Das Autogene Training	49

2. 3. 2 Die Progressive Muskelrelaxation	50
2. 3. 3 Meditation	51
2. 3. 4 Yoga	52
2. 3. 5 Selbstmassage	53
2. 3. 6 Bewegungsimprovisation	56
2. 4 Psychologische Trainingsverfahren im Sport	61
2. 4. 1 Beispiele Psychologischer Trainingsverfahren	63
2. 4. 2 Der Zielzustand vor dem Wettkampf	68
3. Erarbeitung des „Neuen Entspannungstrainings“	70
3. 1 Anforderungen an das „Neue Entspannungstraining“	70
3. 1. 1 Die einzelnen Bausteine des „Neuen Entspannungstrainings“	74
3. 1. 2 Die didaktische Vorgehensweise bei der Gestaltung der Übungen	76
3. 2 Erklärungen zur Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport“ (Anhang IX)	81
3. 2. 1 Erklärungen zum Begriff „Entspannungstraining“	81
3. 2. 2 Erklärungen zur Audio-CD	81
3. 2. 3 Auflistung der Übungspositionen	82
3. 3 Die Übungstexte des „Neuen Entspannungstrainings“	86

3. 3. 1 Übung 1: Feierabend/Cool down	86
3. 3. 2 Übung 2: Morgen/Warm up	91
3. 3. 3 Übung 3: Mittag/Pause	97
3. 3. 4 Übung 4: Frei bewegen	99
3. 3. 5 Übung 5: Top Performance	102
3. 3. 6 Der 4-Wochen-Plan	106
4 Evaluation	108
4. 1 Evidenzbasierte Kriterien	109
4. 2 Hypothesenbildung	112
4. 3 Expertise: Die Erläuterungen der Übungstexte	115
4. 3. 1 Erläuterungen zu Übung 1	115
4. 3. 2 Erläuterungen zu Übung 2	129
4. 3. 3 Erläuterungen zu Übung 3	137
4. 3. 4 Erläuterungen zu Übung 4	140
4. 3. 5 Erläuterungen zu Übung 5	144
4. 4 Probandeninterviews zum Verständnis der Übungstexte	149
4. 4. 1 Die Interviewfragen	149
4. 4. 2 Antworten von vier Probanden	151
4. 4. 3 Zusammenfassende Interpretation der Antworten	156
5. Untersuchungen an Patienten und Sportlern	157
5. 1 Vorgehensweise bei der Patientenstichprobe	158

5. 1. 1 Ergebnisse des Befindlichkeitstests nach Mathesius	159
5. 1. 2 Auswertung der Fragen zur Wirkung der einzelnen Übungen (Fragebogen II, Patienten)	163
5. 2 Vorgehensweise und Ablauf der Untersuchung bei der Fußballerstichprobe	165
5. 2. 1 Auswertung der Ausgangserhebung (Fragebogen I, Sportler)	168
5. 2. 1. 1 Auswertung Fragebogen I, Sportler, Jahrgang 90	169
5. 2. 1. 2 Auswertung Fragebogen I, Sportler, Jahrgang 88	174
5. 2. 2 Ergebnisse der Befindlichkeitserhebungen nach Kratzer	179
5. 2. 2. 1 Ergebnisse Jahrgang 90	180
5. 2. 2. 2 Ergebnisse Jahrgang 88	182
5. 2. 2. 3 Ergebnisse beider Testgruppen zusammen	185
5. 2. 2. 4 Ergebnisse des Vergleichs von Test- und Kontrollgruppe	190
5. 2. 2. 5 Zusammenfassung der Ergebnisse	192
5. 2. 3 Auswertung der Fragen zur Wirkung der einzelnen Übungen (Fragebogen II, Sportler)	194
5. 2. 3. 1 Auswertung der Bewertung der aktuellen Befindlichkeitsveränderung nach Ausführung der Übungen (Dokumentationsbögen)	198

5. 2. 4 Auswertung der Fragen zu den Auswirkungen des „Neuen Entspannungstrainings“ nach sechs Monaten (Fragebogen III, Sportler)	201
5. 2. 4. 1 Auswertung Fragebogen III, Sportler, Jahrgang 88	201
5. 2. 4. 2 Auswertung Fragebogen III, Sportler, Jahrgang 90	204
5. 2. 4. 3 Einschätzung der Ergebnisse aus Fragebogen III, Sportler für beide Jahrgänge	209
5. 2. 5 Ergebnisse zur Nutzung des 4-Wochen-Plans	210
6 Zusammenfassung aller Ergebnisse der Patienten- und Fußballerstichprobe	211
6. 1 Diskussion	216
6. 2 Ausblick	220
7 Literatur	223
8 Anhang	231

Verzeichnis der Abbildungen

Abbildung 1: Zusammenstellung der Argumente für die Neuartigkeit der Methode „Neues Entspannungstraining“	29
Abbildung 2: Belastungsphasen im Sport	34
Abbildung 3: Komponenten der Regulation	44
Abbildung 4: Befindlichkeitsvergleich der Patientenstichprobe der Testgruppe vor und nach dem Treatment	159
Abbildung 5: Befindlichkeitsvergleich der Patientenstichprobe der Kontrollgruppe	160
Abbildung 6: Befindlichkeitsvergleich der Patientenstichprobe der Differenz der Mittelwerte aus Testgruppe und Kontrollgruppe	161
Abbildung 7: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe der Testgruppe, Jahrgang 90 vor und nach dem Treatment	180
Abbildung 8: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe der Testgruppe, Jahrgang 88 vor und nach dem Treatment	183
Abbildung 9: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe beider Testgruppen	186
Abbildung 10: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe: die Mittelwerte beider Testgruppen	188
Abbildung 11: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe der Differenz der Mittelwerte aus Testgruppe und Kontrollgruppe	190
Abbildung 12: Veränderung der aktuellen Befindlichkeit aus 241 Beurteilungen	198
Abbildung 13: Veränderung der aktuellen Befindlichkeit aus 170 zu verbessernden Beurteilungen	199
Abbildung 14: Veränderung der Probandenanzahl bei der Durchführung der Übungen nach 5 Wochen, 6 Monaten und der künftigen Absicht	210

„Sich täglich fünf Minuten auf den Boden legen, spart viele Medizin.“ Miriam Goldberg 1996 (Hesse et al., 2001, S. 192).

1 Einleitung

Die Einleitung zu der Thematik dieser Dissertation, dem Erarbeiten und der Evaluierung eines neuen Ansatzes zum Training der psychophysischen Regulationsfähigkeit im Sport, genannt „Neues Entspannungstraining“, unterteilt sich in vier Unterkapitel. An erster Stelle stehen Informationen zur Vorgeschichte der Erarbeitung des „Neuen Entspannungstrainings“. Es wird darauf hingewiesen, da es sich bei der vorliegenden Dissertation um die Arbeit eines „Praktikers“ handelt, der die Inhalte dieser Dissertation im Laufe seiner selbständigen Tätigkeit erarbeitet und in die vorliegende Form gebracht hat. Deshalb ist diese Dissertation von einem Praxisbezug gekennzeichnet, der eine Grundlage für weiteres wissenschaftliches Auseinandersetzen mit der Thematik bilden soll. Der zweite Teil der Einleitung erläutert die Gliederung dieser Dissertation, im dritten Teil wird der Versuch unternommen, die Fragestellungen in Bezug zum Forschungsstand zu setzen und die Neuartigkeit des Entspannungstrainings zu verdeutlichen. Im vierten Teil wird die Neuartigkeit der Methode mit der bekannten Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (1929) verglichen.

1. 1 Vorgeschichte des „Neuen Entspannungstrainings“

Der Autor startete seine sportliche Laufbahn in Karlsruhe als Wasserspringer 1975. Unter der Leitung des damaligen Bundestrainers Horst Görlitz wurde er mehrfacher deutscher Jugendmeister und war Mitglied der Jugendnationalmannschaft; hier lernte er die Trainings- und Wettkampfvor- und nachbereitung sowohl in Gymnastik als auch im „mentalen“ Bereich durch Imitations- und Konzentrationsübungen. Schon 1980 während einer längeren Grippe brachte Horst Görlitz einen tragbaren Super-8-Rekorder an das Krankenbett und zeigte einen Film von den Weltmeisterschaften im Wasserspringen in Berlin 1978. Damals kamen selten Berichte von dieser Sportart im Fernsehen und der Autor sollte sich während der Krankheitszeit visuell mit der Technik der Weltbesten vertraut machen.

Ab 1982 begann der Einzug des videounterstützten Trainings auf Stützpunktlehrgängen; also die Zeit in der man sich selbst springen sehen konnte. Davor stand immer das eigene Gefühl und die Korrektur des Trainers und das Verständnis der Korrektur im Vordergrund.

Die aktive Laufbahn musste der Autor 1985 aufgrund einer Verletzung beenden und entschloss sich zu einer Ausbildung zum Masseur, worauf das Sportstudium folgte. Während des Sportstudiums konnte er die Erfahrungen aus der Physiotherapie sowohl mit Sportlern als auch Nichtsportlern und die eigenen Erfahrungen aus dem Leistungssport, insbesondere den psychologischen Aspekten, in seiner Magisterarbeit (Meyer, 1995) zusammenführen. Während des Studiums besuchte er Fortbildungen wie z. B. die Konzentrative Bewegungstherapie von Miriam Goldberg

(Hesse et al., 2001), unter deren Anleitung er Körper- und Entspannungsarbeit kennenlernte und erlernte die Contact Improvisation (Kaltenbrunner, 1997, Brinkmann, 1990, siehe auch Contact Quarterly), eine Tanztechnik aus dem New Dance. Hier lernte er für ihn ganz neue Wege der Belastungsvor- und nachbereitung, die über das hinausgingen, was er selbst bislang kennengelernt hatte, ihn aber in der Weiterentwicklung der Idee von einer freien, kreativen Gymnastikform als psychophysisch regulativer Körperarbeit im Sport bestärkte.

Nach dem Studium machte sich der Autor in eigener Praxis selbständig und arbeitete in der Gesundheitsförderung und Therapie, aber auch im Leistungssport. Er betreute Leistungssportler unterschiedlicher Sportarten, denen er Entspannungsmöglichkeiten und Mentale Trainingsformen beibrachte und behandelte sie auch mittels Massagen und Physiotherapie. Dadurch entwickelte er seine in der Magisterarbeit ausgearbeitete Methode weiter.

Diese Methode stellte er 2001 bei dem Sportpsychologenkongress in Magglingen (Seiler et al., 2001) bei einem Praxisworkshop vor, an dem auch der Sportpsychologe Paul Kunath (Kratzer & Mathesius, 1991) teilnahm. Aus dem gemeinsamen Gespräch am Ende des Workshops entsprang die Idee einer wissenschaftlichen Aufarbeitung des Entspannungs- und Bewegungskonzeptes. Das besondere Anliegen des Autors bestand vor allem darin, eine Regulationsmöglichkeit zu finden, die relativ schnell erlernt und auch kurz durchführbar und modifizierbar für viele Sportarten ist; er stellte sich die Frage, wie man die bekanntesten Formen des Entspannungstrainings, nämlich Autogenes Training (Schultz, 2003) und Progressive Muskelrelaxation (Jacobson, 1929) ersetzen und vor allem auch für jugendliche Leistungssportler interessant machen könnte. Er entwickelte zwölf

Übungen aus denen er dann die wichtigsten fünf zusammenfasste und bearbeitete. Die zwölf vorherigen Übungen wurden mit Hilfe von Audio-CDs an Patienten und Sportlern erprobt.

2003 entstand dann die vorliegende Übungsabfolge und die Idee, die Übungen zu Hause, außerhalb des Trainings, erlernen zu lassen, um den Trainingsbetrieb nicht zu beeinflussen. Die Sportler sollten auf diese Weise lernen selbständig modifizierte Elemente davon in den Trainings- und Wettkampfalltag zu integrieren.

1. 2 Gliederung der Arbeit

Die vorliegende Arbeit zeigt die Erarbeitung und die Evaluation eines vermutlich psychophysisch regulativen Entspannungstrainingsprogrammes im Sport.

Das Entspannungstrainingsprogramm unterscheidet sich in einigen Bereichen und Punkten von herkömmlich angewandten und bereits mehrfach evaluierten.

Im ersten einleitenden Kapitel wird neben Informationen zur Vorgeschichte und dieser Gliederungsbeschreibung der Unterschied zur Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (1929) beleuchtet (1. 4). Motivation des Autors ist, ein neugestaltetes Entspannungstrainingsprogramm zu entwickeln, welches von Sportlern und Trainern gerne genutzt wird. Es wird dabei davon ausgegangen, dass Entspannungstechniken in der Belastungsvor- und nachbereitung im Sport einen recht geringen Stellenwert haben, dabei ließen sich Elemente bzw. Bausteine verschiedener Entspannungstechniken gut in sportartspezifisches Auf- und Abwärmen und in die Wettkampfvor- und nachbereitung integrieren. Es stellte sich nun die Frage, wie ein Entspannungstrainingsprogramm konzipiert werden muss, damit es möglichst sportspezifisch und sportartspezifisch eingesetzt werden kann, aber auch individuelles Befinden, individuelle Fähigkeiten als auch räumliche, zeitliche und organisatorische Aspekte berücksichtigt. Diese Fragestellungen werden in 1. 3 behandelt, es wird versucht einen Zusammenhang zum aktuellen Forschungsstand herzustellen und es werden die Grenzen von Entspannung und Anspannung diskutiert.

Im zweiten Abschnitt wird versucht zu erklären, wie in dieser Dissertation Entspannung verstanden wird (2. 1), welche bekannten Entspannungstechniken es gibt, welche Bausteine davon u. U. für ein „neues“ Entspannungstraining verwendbar sind (2. 3) und unter welchen Aspekten und Bedingungen Entspannungstechniken verknüpft und variiert werden und im Sport als psychologische Trainingstechniken angewandt werden (2. 4).

Weiterhin werden die Wirkungsaspekte von Entspannung behandelt (2. 2). Die physiologischen und die psychologischen Wirkungen werden anhand eines von Kunath (1990) getragenen Konzeptes der bio-psycho-sozialen Einheit erläutert. Im 4. Unterkapitel dieses Abschnittes (2. 2. 4) wird auf die Subjektivität von Entspannungserleben hingewiesen. Das Entspannen soll in erster Linie angenehm sein und positiv erlebt werden und die Person, die Entspannungstechniken anwendet, strebt nach einer Verbesserung ihrer Befindlichkeit. Auf dem Weg dorthin soll sie lernen ihre Handlungen unter dem Aspekt des Wohlfühlens durchzuführen. Hier wird das subjektive Wohlfühl als psychophysischer Zustand beschrieben.

Die Entspannungstechniken müssen einen wichtigen Aspekt des Sportlers berücksichtigen, nämlich den erwünschten bzw. angestrebten Zustand oder die gewünschte Befindlichkeit zu erreichen. Dieser Zielzustand ist individuell sehr unterschiedlich und vor allem von den Situationen bzw. Aufgaben abhängig, denen der Sportler sich ausgesetzt sieht. So unterscheidet sich ein Zielzustand vor dem Training von dem nach dem Training, auch je nach Sportart, Trainingsintensität, Trainingsinhalte und natürlich vor dem

Wettkampf und nach dem Wettkampf. Dies wird unter 2. 4. 2 erläutert und stellt an ein Entspannungstraining, das diesem Aspekt genügen soll besondere Anforderungen.

Diese Anforderungen werden im dritten Abschnitt behandelt (3. 1).

Die Fähigkeit, seine eigene Befindlichkeit mit Hilfe bestimmter, individuell angenehmer Handlungen regulieren zu können, ist die Voraussetzung dafür, dass die Sportler in der Lage seien könnten selbständig Entspannungs- oder Aktivierungsmaßnahmen durchzuführen. Hierfür behilflich ist die Tatsache, dass die Übungen zu Hause während des Tagesablaufes geübt werden, dies wird in 3. 1. 2 genauer begründet.

Das dritte Kapitel beschreibt die Gedanken, die sich der Autor aus diesen o. g. Gründen zu einer Didaktik bzw. zu der Vorgehensweise des Übungsprogrammes gemacht hat, um den entsprechenden Anforderungen (3. 1. 2) genügen zu können. Der wichtigste Aspekt der Übungen besteht in einem freien Bewegen der Gelenke, welches immer zusammen mit den Begriffen „angenehm“, „locker“, „so wie es einfällt“, gekoppelt wird, um das individuelle Wohlfühl als Richtlinie für regulatives Bewegungshandeln zu erlernen.

Weiterhin werden auch Erklärungen zur Audio-CD und zum Begriff „Neues Entspannungstraining“ gegeben.

Um Entspannungstrainingselemente oder Entspannungs- und Aktivierungsmaßnahmen besser benennen und zusammenfassen zu können, werden diese Handlungen in einzelne Bausteine zusammengefasst, die z. T. aus den in 2. 3 genannten, bekannten

Techniken entnommen wurden. Diese Bausteine werden in 3. 1. 1 nochmals deutlich zusammengefasst und versucht, die für den Sport neuartigen Bausteine herauszustellen. Innerhalb der Übungen werden 14 verschiedene Positionen angeleitet (3. 2. 3), in denen Entspannungstrainingsmaßnahmen durchgeführt werden. Um die im folgenden vierten Abschnitt angeführten Erläuterungen zu den Übungstexten (4. 3) besser nachvollziehen zu können, werden die Positionen in 3. 2. 3 mit Fotos aufgelistet. In 3. 3 findet sich der gesamte Text zu den Übungen.

Damit ist der erste Teil zur Erarbeitung des Entspannungstrainings beendet und es folgt der Versuch die Akzeptanz und die Wirkungen des Trainings zu evaluieren.

Die Evaluation wird anhand der Kriterien der Evidenzbasierten Medizin (4. 1) eingeführt.

In 4. 2 werden die zu untersuchenden praktischen Anwendungshypothesen formuliert und begründet. Aufgabe einer ersten Evaluation ist es, zu überprüfen, ob die Methode in dieser Form akzeptiert wird und ob sie die vermuteten Effekte bestätigt.

Da sich der Autor des „Neuen Entspannungstrainings“ als Experte bezeichnet wird er in 4. 3. 1 - 4. 3. 5 die Übungstexte so erklären, wie er es selbst für notwendig und wichtig betrachtet. Er versucht hier auch eine Diskussion anzudeuten, die ins „Detail“ von Entspannungstechniken führen könnte. Er bezeichnet dies als Expertise.

In 4. 4 werden Ergebnisse von Probandeninterviews vorgestellt, die dahingehend geführt wurden, ob denn davon auszugehen ist, dass die

Probanden die Anweisungen (zumindest diejenigen von denen der Autor behauptet sie seien „neu“) überhaupt so verstehen, wie es der Autor glaubt.

Höher stehend in der Hierarchie der Evidenzbasierten Medizin (4. 1) sind kontrollierte Untersuchungen. Diese versuchte der Autor sowohl mit Patienten aus seiner Praxis (5. 1) als auch mit zwei Verbandsjugendfussballmannschaften durchzuführen. Hierzu wurde an vier Messzeitpunkten Befragungen durchgeführt (Fragebögen siehe Anhang). Die Auswertungen und Ergebnisse werden in 5. 2 bis 5. 2. 5 vorgestellt.

Im sechsten Kapitel werden alle Ergebnisse der Evaluation zusammengefasst, eine Abschlussdiskussion angeregt und ein weiterer Ausblick gewagt.

1. 3 Fragestellung und Forschungsstand

Bei der Ausarbeitung des „Neuen Entspannungstrainings“ musste an wesentliche Aspekte und Merkmale gedacht werden, die sich bei der Erforschung bereits bekannter Entspannungsverfahren gezeigt haben. Es stellten sich folgende Fragen:

- Welche Elemente dieser bekannten Verfahren können für den Einsatz im Sport besonders nützlich sein?
- Wie sollten diese Elemente am besten zusammengesetzt werden?
- In welcher Form sollen sie gestaltet und präsentiert werden, um möglichst gut verbreitet werden zu können?
- Welche Aspekte sind dann zu beachten, wenn ein psychophysisches Regulationstraining von Menschen genutzt werden soll, die der Autor selbst nicht kennt und sieht?
- Welche Aspekte sind zu beachten, damit eine Motivation entsteht, das Trainingsprogramm durchzuführen und was ist zu beachten, wenn das Programm sportartspezifisch wirksam sein soll?

Der Versuch diese Fragen zu beantworten bildet die Grundlage für die Erarbeitung des „Neuen Entspannungstrainings“ und ergibt seine Neuartigkeit im Vergleich zu den bekannten Entspannungsverfahren bzw. deren Anwendung im Sport.

Darüberhinaus wurden Elemente der bekannten Entspannungsverfahren modifiziert und erweitert. So wurde die einfache, länger anhaltende Muskelkontraktion mit der anschließenden Muskelentspannung aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (1929) (Vgl. 1. 4) ersetzt, durch ein improvisatorisches Bewegen der Gelenke (Vgl. 2. 3. 6). Dies soll einen Zugang zu der Individualität des Sportlers herstellen.

Das Grundanliegen der bekannten Entspannungsverfahren, wie des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation ist ein therapeutisches. Das Autogene Training wurde von Johannes Heinrich Schultz (1884 bis 1970) auf der Basis der Hypnotherapie begründet und wurde zur Therapie bei psychischen Erkrankungen eingesetzt. Die Progressive Muskelrelaxation stellte insofern eine Erneuerung dar, dass auf Suggestionen verzichtet wurde und der Mensch selbständig Anspannungs- und Entspannungseffekte erspüren lernen sollte. Beide Verfahren werden heute noch als Grundlagen Psychologischer Trainingsformen im Sport angewandt. (Vgl. Förster, 1990, Sonnenschein, 1989). Zum Beispiel zum Erlernen des Mentalen Trainings oder zur Regeneration und zur Stressbewältigung. Den Sportlern dienen diese Entspannungsverfahren also nicht als Therapie, sondern es soll deren Leistungsfähigkeit optimiert werden; indem die Regenerations- bzw. die Konzentrationsfähigkeit verbessert wird.

So sollte bei der Anwendung von Entspannungsverfahren nicht nur deren Zweck, sondern auch die sportspezifischen Merkmale des Individuum und dessen Umfeld beachtet werden.

Welche Sportart wird ausgeführt, auf welchem Leistungsniveau, welches sind die persönlichen Erwartungen und Fähigkeiten, handelt

es sich um eine Trainings- oder um eine Wettkampfsituation?

In jeder Situation nimmt der Organismus einen entsprechend unterschiedlichen muskulären Spannungszustand ein. (Vgl. 2. 2. 4 und 2. 4. 2).

Die Sportler selbst können wissen, wie dieser Spannungszustand gerade ist und wie sie ihn entsprechend ihrer Leistungsanforderung gerne hätten. Also wäre es gut, wenn sie diesen Spannungszustand der Muskulatur entsprechend selbständig regulieren könnten.

Dabei handelt es sich nicht immer um ein „Entspannen“, eine Detonisierung des Muskeltonus, sondern es muss auch ein „Spannen“, eine Tonisierung möglich sein.

Einige Psychologische Trainingsprogramme haben dies im Sport berücksichtigt (Vgl. Frester, 1993).

Die Sportler sollten in der Lage sein, übermäßige Spannungen zu detonisieren und Unterspannungen zu tonisieren.

Entspannung ist ein lebenswichtiges Prinzip. In allen organismischen Systemen findet ein Wechsel zwischen erhöhter und verminderter Aktivität, zwischen Anspannung und Lockerung, Zusammenziehen und Lösung, Systole und Diastole statt. Wichtig für die Funktionstüchtigkeit eines Organsystems oder eines Organismus ist die Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen. Jeder von uns weiß, dass zu einem Leben, das Anstrengung und Mühe verlangt, Phasen der Ruhe und Entspannung gehören. Belastungen, die die Kräfte des Körpers übersteigen, sind ebenso unnatürlich und schädigend wie zu lange Phasen der Passivität und Immobilisation (z. B. aufgrund erzwungener Bettlägerigkeit). Das angeborene Wissen um die

Notwendigkeit von Entspannung und Ruhe hat in allen Kulturepochen und Bevölkerungsgruppen zur Entwicklung von Praktiken geführt, die dem Körper Erholung gewähren und Schutz vor Überlastungen bieten: Vor-sich-hin-Dösen, Ausschlafen, Meditieren, Beten, Sich-Unterhalten, Spielen, Tanzen, Singen bis hin zum Drogengenuß. So vielfältig diese Palette auch ist, gemeinsam ist all diesen Aktivitäten eine hedonische Komponente, d. h. sie erzeugen Wohlbefinden. (Vaitl, Petermann, 2000, S. 17)

Für die sportliche Bewegungshandlung gilt, dass sie ein optimales Verhältnis von angespannten und mehr oder weniger entspannten Muskeln benötigt. Zum Beispiel müssen beim Wasserspringer in der Eintauchphase von den Fusszehen, bis zu den Fingern nahezu alle Streckmuskeln stark angespannt sein, die Augen sollten aber relativ locker nach unten zu den Händen schauen können.

Oder unnötige Anspannungen im Rücken können negative Auswirkungen auf die Rumpfbeweglichkeit haben.

So wie die Entspannung mehrerer Muskeln zu einer Beruhigung des Vegetativen Nervensystems und damit einhergehend für eine Vasodilatation der peripheren Gefäße sorgen kann, so führt die Tonisierung mehrerer Muskeln zu einer Aktivierung des Organismus und einer Vasokonstriktion der peripheren Gefäße.

Untersuchungen zu den Effekten des Autogenen Trainings zeigen eine, mit der Entspannung einhergehende, periphere Gefäßerweiterung und damit Mehrdurchblutung. Die interessanterweise bei der sogenannten „Wärme Übung“ nicht auftritt.

Eine notwendige Voraussetzung dafür ist die Reduktion des alpha- und beta-adrenergen Impulseinstroms über das sympathische Nervensystem. (...) Verringert sich der Sympathikustonus, so werden die Blutgefäße in den Hautarealen von Hand und Unterarm erweitert, wodurch mehr Blut in die Peripherie fließt. (...)

Interessant ist, dass die Wärme Übung selbst zu keiner weiteren Steigerung der Vasodilatation mehr führt; es kommt sogar zu einer geringfügigen Abnahme der Wärmetransportzahlen. Dies wird damit erklärt, dass die Probanden versuchen, durch besondere Anstrengungen noch intensivere Wärmesensationen zu produzieren als sie ohnehin schon verspüren. dadurch wird möglicherweise über eine Steigerung der sympatho-adrenergen Aktivität genau das Gegenteil, nämlich eine Reduktion der Vasodilatation, bewirkt (Diehl, 1987). (Vaitl, 2000, S. 222 f.)

Dies ist ein Argument dafür, die Inhalte oder Aufgaben einzelner Übungen so einfach und angenehm zu gestalten, wie es geht. So dass keine ungewünschte Vasokonstriktion entsteht.

Die Vasokonstriktion selbst kann aber zur Aktivierung genutzt werden. Frester (1993) mobilisiert die Sportler nach einer Entspannungsübung durch eine aktivierende Schwunggymnastik. Eine aktivierende Tonisierung der Muskulatur, die vermutlich mit einer spontanen Vasokonstriktion der Gefäße in der Peripherie einhergeht, hat vermutlich einen anderen Effekt, wenn sie unmittelbar nach einer Entspannungsübung, die für eine Vasodilatation sorgt, angewandt wird, als ohne Vorentspannung. Vermutlich wird die Aktivierung deutlicher und bewusster empfunden.

Die aktivierende Schwunggymnastik nach Frester (Frester, 1993) wird beim „Neuen Entspannungstraining“ durch Selbstschüttelungen, Selbstlockerungen und aktivierenden Selbstmassagen ersetzt (2. 3. 5). Aufgabe des „Neuen Entspannungstrainings“ ist es, den Sportlern mehrere Entspannungs- und Aktivierungsmöglichkeiten vorzustellen.

Der Unterschied zu allen bekannten Verfahren ist, dass die Anwender lernen sollen diese Möglichkeiten selbständig, nicht nur anzuwenden und in ihr Trainings- und Wettkampfgeschehen zu integrieren, sondern so abzuändern und zu modifizieren, wie sie wollen und Lust dazu haben.

Um dies erlernen zu können, wurden in den einzelnen Übungen das improvisatorische Bewegen der Gelenke als „freies“ Bewegen bezeichnet und mit den Einschränkungen: „leicht und locker, so wie es einfällt und du Lust dazu hast und es dir angenehm ist“ verbunden.

Es kann hierbei angemerkt werden, dass es im Leistungssport viele Momente gibt, die als hart und anstrengend und eben nicht „lustig“ und leicht und locker beschrieben werden können.

Dem muss entgegnet werden, dass das freie lustbetonte Bewegen in dieser Dissertation als die beste Möglichkeit zur Regulation der Befindlichkeit der Sportler vermutet wird, um solch harte, anstrengenden Momente gut vor- und nachzubereiten.

Allerdings darf der Begriff „locker“ nicht als ein völlig anstrengungsloses „locker“ während eines Leistungseinsatzes missverstanden werden. Obwohl es vermutlich möglich ist auch während einer großen Anstrengung „locker“ zu bleiben. Dieser Aspekt

müsste in einem individuellen Betreuungsverhältnis ausgearbeitet werden und ist nicht Gegenstand dieser Dissertation.

Noch wichtiger ist aber, dass die Sportler sich nicht nach Vorgabe eines Trainers oder Betreuers nach dessen Vorstellungen und vorgeschriebener Methode zu regulieren lernen, sondern tatsächlich so, wie sie wollen und sie Lust dazu haben. Dies ist die Basis für eine intrinsische Motivation zur Regulation der aktuellen Befindlichkeit und ein wichtiger Aspekt zur Erreichung der sogenannten „Relaxation Response“ .

Als Resultat eines intensiven Forschungsprogramms zur Meditation, hat Benson (1975) vorgeschlagen, dass alle Entspannungsverfahren eine gemeinsame, lernbare Reaktion auslösen, die man als „Relaxation Response“ bezeichnen kann. Diese Entspannungsreaktion wurde als unspezifisch angesehen, weil die vermuteten Effektkomponenten bei allen Entspannungsverfahren gleichermaßen vorgefunden werden. Benson argumentiert, dass vier Komponenten zur Entspannungsreaktion beitragen:

1. eine ruhige Umgebung;
2. ein Vehikel oder Objekt, auf welches sich der Trainierende konzentrieren kann;
3. eine passive Grundhaltung; und
4. eine bequeme Körperposition.

Die Notwendigkeit der Konzentrationsobjekte könnte in Frage gestellt werden. Linden (2000, S. 263) weist auf eine Untersuchung von Smith (1976), der fand, dass Transzendente Meditation auch ohne Mantra klinische Effekte hervorrufen kann. Erweiternd könnte noch eine fünfte Komponente hinzukommen, so Linden, denn Lichtstein (1988) schlug vor, das „Sich - Entspannen - Wollen“ als Komponente hinzuzufügen. Denn „ebenso wie bei der Hypnose erscheint es wenig sinnvoll, einem

Probanden oder einem Patienten Entspannung aufzuzwingen. (Linden, 2000, S. 263)
(Vgl. auch Benson & Klipper 1978, S. 84)

Bei der Erarbeitung des „Neuen Entspannungstrainings“ wurde eine didaktische Vorgehensweise gewählt, die den Aspekt der Motivierung und den des eigenentwickelten freien Regulierens in den Vordergrund stellt. (Vgl. 3. 1. 2)

Dabei wird berücksichtigt, dass das „freie Bewegen“ der Gelenke nicht nur durch die Einschränkung „spielerisch, locker, leicht“ beeinflusst wird, sondern auch durch die Absicht der Übenden und der vor- oder nachzubereitende Situation, also ob eher eine Tonisierung oder eine Detonisierung erwünscht ist. Deshalb wurde innerhalb eines 4-Wochen-Plans (3. 3. 6) eine Vorgehensweise gewählt, indem die vierte Übung (Frei bewegen) entweder die Übung 1 (Cool down) oder die Übung 2 (Warm up) oder Übung 3 (Pause) ersetzen soll, um zu spüren, dass man zu unterschiedlichen Zeitpunkten auch unterschiedliche regulative Handlungen auswählt.

So ist die „Freiheit“ des Handelns abhängig von der Situation in der man sich befindet und der Absicht, die man hat.

Das individuelle Wohlfühl ist ebenfalls davon abhängig. Das Wohlfühlen in der Endphase eines Marathonlaufes unterscheidet sich von dem Wohlfühlen davor und dem danach.

Man kann in allen drei Momenten aber auch an einem Unwohlsein leiden - welches sich vermutlich ebenfalls unterscheidet. Eine Selbstregulationskompetenz zeigt sich darin, zu den jeweiligen Zeitpunkten ein Unwohlsein regulieren zu können. Man darf dabei

nicht blauäugig glauben, dass es ohne weiteres möglich wäre, das Leiden in der Endphase eines Marathons in ein Wohlgefühl zu regulieren. Aber das Leiden lässt sich vermutlich durch regulative Maßnahmen verringern (Vgl. Stoll & Ziemainz, 1999).

Das „Neue Entspannungstraining“ schlägt vor in solch einer belastenden Situation, dass der Versuch unternommen wird, „trotzdem locker zu bleiben“, „so leicht zu laufen, wie es geht“, um sich wieder erholen zu können. Somit wird auf gesteuerte innere Dialoge verzichtet.

Ebenso kann naives Frustbewältigen (Vgl. Nitsch & Allmer, 1979), z. B. Fluchen über eigene Fehler im Tennis eine eigene, intrinsisch motivierte Regulationsmaßnahme sein, die den Sportlern gerade einfällt und in den Sinn kommt, also aus einer „Lust“ herauskommt. Auch wenn dieses Fluchen nichts mit „angenehm“ oder „Wohlfühlen“ zu tun hat. Andererseits wäre „Fluchen“ bei Misserfolg nicht als Strategie für jeden Sportler geeignet.

Ein weiteres Argument für ein freies, lustbetontes Bewegen, ist die Tatsache, dass ein der Allgemeinheit dienendes Entspannungstrainingsprogramm möglichst zu keinen körperlichen Problem-, sprich Schmerzsituationen führen sollte. Wenn man die Personen, die die angewiesenen Bewegungshandlungen durchführen, nicht beobachten kann und im Falle einer „falschen“, sprich gefährlichen, schmerzverursachenden Bewegungshandlung nicht korrigieren kann, sollten die Bewegungsanweisungen möglichst einfach, deutlich, gefahrlos sein. In diesem Sinne ist es wichtig, eine Atmosphäre von Wohlgefühl zu erzeugen- selbst bei aktivierenden Maßnahmen.

Das „Neue Entspannungstraining“ nutzt das individuelle Wohlfühlen

als Richtlinie für das individuelle regulative Handeln (Vgl. 2. 2. 4). Die Übenden sollen lernen selbständig Positionen einzunehmen, die ihnen gut tun, die ihnen angenehm sind. Sie sollen lernen regulative Bewegungshandlungen durchzuführen, die ihnen angenehm sind, damit sie sich noch wohler fühlen.

Es gibt keinen Grund, weshalb eine Regulation unter Schmerzen oder Unwohlsein erfolgen sollte.

„So ist es heute möglich, auf Basis des vorhandenen Wissens je nach individueller Problemlage, Störungsform und Behandlungsansatz eine Auswahl an Entspannungsmethoden bzw. bestimmter Komponenten aus ihrem Repertoire zu treffen und sie nach einem Baukasten-Prinzip miteinander zu kombinieren.“ (Vaitl, Petermann, 2000, S. 20)

1. 4 Vergleich mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (1929) wurde seit ihrer Entwicklung mehrfach modifiziert (Wolpe 1958, Bernstein und Borkovec 1973). Daraus entstand die heute gängige Form, bei der ein für fünf - sieben Sekunden recht starkes Anspannen der Muskeln, z. B. Faust machen und anschließender Entspannungsperiode von 45 - 60 Sekunden durchgeführt wird. Es werden auch nur 12 - 16 Kontraktionsinstruktionen gegeben. In der Originalversion sind für jede von sieben Körperregionen (Arme, Beine, Rumpf, Nacken, Augen, Visualisierung, Sprechmuskulatur) eine tägliche Übungszeit von einer Stunde, sowie über 50 Trainingssitzungen vorgesehen. (Vgl. Hamm

2000, S. 309).

Der Unterschied des „Neuen Entspannungstraining“ zu der modifizierten Form der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson besteht in der Tatsache, dass auf die typische Muskelkontraktion der Extremitäten über einen gewissen Zeitraum und dem darauf folgenden Entspannen und Nachspüren verzichtet wird und diese Bewegungsanweisung ersetzt durch die Anweisung, die Gelenke so zu bewegen, wie es den Übenden gerade einfällt, allerdings mit der Einschränkung: „spielerisch, leicht, so wie es angenehm ist“.

Das Zusammenballen der Hand zur Faust wird ersetzt durch ein leichtes, lockeres Bewegen der Finger und des Handgelenkes.

Diese Bewegungsanweisung soll vier Aspekte bewirken:

1. Es soll die Möglichkeit gegeben werden, dass jeder sich so bewegen kann, wie er will. Innerhalb einer Gruppe könnte man dann beobachten, wie jeder die Bewegungen sowohl in der Intensität als auch im Ausmaß und in der Variation anders macht. Auch selbst kann man die Bewegungen jedes mal anders machen, so wie man eben gerade will. Einen „entspannenden Vorteil“ hat diese Bewegungsanweisung noch: man kann wenig falsch machen.

Durch diese Art der Anweisung werden die individuellen, aber auch die situationsbedingten Bewegungsmöglichkeiten angesprochen und im Gegensatz zur konkreten Bewegungsanweisung des Faustschliessens eine Improvisation als Bewegungsanweisung gegeben (Vgl. 2. 3. 6). Der Proband muss selbständig Bewegungen ausführen, entwickeln, erfinden und variieren und er soll dies so tun, wie er Lust

dazu hat, wie es ihm gerade einfällt und es angenehm ist.

2. Diese didaktische Vorgehensweise soll bewirken, dass der Übende eigene Entscheidungen treffen muss und Bewegungen selbstverantwortlich gestaltet. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass der Übende über die folgenden Übungen auch lernen soll ganze Übungsbausteine oder einzelnen Positionen selbständig so zu modifizieren, wie er Lust dazu hat und wie es ihm einfällt bzw. ihm gut tut.

3. Ein selbständig gestalteter und damit an die individuelle Situation, Umgebung und Sportart modifizierter Einsatz regulativer Techniken in der Sportpraxis soll so wahrscheinlicher werden.

4. Ein angemessener Umgang mit sich selbst ist entscheidend. Wichtig ist, dass die freien Bewegungsanweisungen an ein subjektiv gutes Gefühl gekoppelt werden: „leicht und locker“, „spielerisch, so wie es einem einfällt und angenehm ist und gut tut“, „wie man Lust dazu hat“. Der Sportler soll die Fähigkeit erwerben ein Gefühl dafür zu entwickeln, was einem weiterhilft, einem subjektiv gut tut und das in der jeweiligen individuellen Situation.

Das „Neue“ am „Neuen Entspannungstraining“ auf einen Blick

1. „Neu“ nach dem Inhalt (4. 3)

- Modifikation der Progressiven Muskelrelaxation durch „freie“ Gelenkbewegungen (1. 4)
- Integration von Selbstmassagen (2. 3. 5)
- Anwendung von 14 Übungspositionen (3. 2. 3)

2. „Neu“ nach der didaktischen Vorgehensweise (3. 1. 2)

- Ziel: Erlernen einer eigenständig „freien“ Regulationskompetenz
- durch subjektives Wohlbefinden als Regulationsrichtlinie (2. 2. 4)

3. „Neu“ in der praktischen Umsetzung

- anwendbar zu Hause
- erlernbar mittels Broschüre und Audio CD
- übertragbar auf den Sport



individuelle, situationsspezifische
Regulationskompetenz

Abbildung 1: Zusammenstellung der Argumente für die Neuartigkeit der Methode „Neues Entspannungstraining“

Interessant ist, dass bei der Originalversion nach Jacobson (1929) nicht eine starke Kontraktion der Muskeln instruiert wurde, sondern

die Person soll vielmehr bewusst wahrnehmen lernen, welche ihrer Muskeln verspannt, also kontrahiert sind, um zu wissen, wo sie sich entspannen soll. In dieser sogenannten „Kultivierung der Muskelsinne“ sieht Jacobson das Hauptziel seines Trainings. Das Grundverfahren besteht darin, dass die Person sukzessiv einzelne Muskelgruppen des Bewegungsapparates für eine Dauer von von 1 bis 2 Minuten kontrahiert, sich auf die entsprechenden Empfindungen konzentriert und dann versucht, die gerade kontrahierte Muskelgruppe für die Dauer von 3 bis 4 Minuten maximal zu entspannen. (...) Dabei geht es in den Anspannungsphasen nicht darum möglichst intensive Kontraktionen durchzuführen, sondern im Gegenteil, möglichst subtile und geringfügige Anspannungen einzelner Muskelgruppen wahrnehmen zu lernen. (Hamm, 2000, S. 306)

2 Vom Entspannungstraining im Alltag zum Psychologischen Training im Sport

Im Folgenden werden die Grundlagen des in dieser Dissertation verwendeten Begriffs der „Entspannung“ und seine Bedeutung im Sport als auch im Alltag gezeigt. Diese Verbindung darzustellen ist deshalb wichtig, weil das „Neue Entspannungstraining“ zuerst im Alltag geübt und erlernt werden und danach in die sportliche Trainings- und Wettkampfpraxis integriert werden soll.

Es werden die Wirkungen von Entspannungsmaßnahmen, einzelne Entspannungstechniken und die, im Sport angewandten, Psychologischen Trainingsformen vorgestellt. Aus allen vorgestellten Techniken werden Elemente herausgestellt, die für das „Neue Entspannungstraining“ in, für den Sport anwendbare, Bausteine (3. 1. 1) umgewandelt werden.

2. 1 Der Begriff der Entspannung

Der Begriff Entspannung ist ein sehr allgemeiner. Jeder hat eine Vorstellung davon, was Entspannung für ihn persönlich bedeutet. Meist wird damit Erholung, Ruhe, Zeit für sich und seine liebste Umfeld, Feierabend, nach Hause kommen und erst mal in den Sessel setzen und Musik hören assoziiert.

Andere verbinden mit Entspannung aber auch körperliche Aktivitäten, wie z. B. bei der Gartenarbeit, beim Putzen, bei leichtem Jogging (Vgl. 5. 2. 1), Schwimmen oder Wandern.

Gemeinsam ist diesen Handlungen jeweils, dass sie einem gefallen,

dass sie einem Spaß machen, dass man sie deshalb gerne tut, dass man sich dabei wohl fühlt und in irgendeiner Weise zu sich selbst kommt oder zu einer Art inneren Ruhe oder Ausgeglichenheit gelangt, im Gegensatz zum Stress oder Arbeitsdruck etc. oder den Dingen die einem eben nicht so viel Freude bereiten.

Entspannung meint aber auch eine muskulär, funktionelle Entspannung. Dieser Entspannungsbegriff bezieht sich auf die jeweilige Spannung eines bestimmten Muskels oder einer bestimmten Muskelgruppe. Jeder Muskel hat eine bestimmte Spannung, man spricht dabei von einem Tonus, der daher kommt, dass er, um überhaupt funktionieren zu können, von Nerven durchzogen, innerviert wird, die ihn durch ihre Aktivität (Aktionspotential) kontraktionsfähig, d. h. zusammenziehbar, spannbar machen. Hier bedeutet es, dass ein Muskel oder eine Muskelgruppe, die im Moment nicht besonders aktiv sein muss, eine geringere Spannung aufweist, als ein Muskel der in Tätigkeit ist (oder auch in Bereitschaft einer Tätigkeit ist!).

Ist ein Muskel in diesem Sinne passiv, setzt sich die Spannung herab, entspannt er sich.

Auf dies Weise lässt sich ein unterschiedlicher Grad der Spannung eines Muskel erreichen und unterscheiden, dies geht beim Gesunden von sehr schlaff, bis leicht entspannt, locker, kurz vor der Anspannungsbereitschaft über gut angespannt bis verkrampft.

Das in dieser Arbeit entwickelte Entspannungstraining macht sich diese Eigenschaft der Veränderbarkeit der Muskelspannung zunutze. Die Übungen zielen u. a. auf bestimmte Muskelgruppen, deren

Spannung durch Ruhepositionen und durch leichte Bewegungen reguliert und verändert werden können.

Solche 5 - 20 minütigen Muskelentspannungsübungen haben dann zusätzlich noch einen Erholungseffekt, der über das Nervensystem auf den gesamten Organismus ausstrahlt.

Entspannungstraining bedeutet hier eine erlernbare Fähigkeit zur selbständigen Muskeltonusregulation, d. h. Handlungen durchzuführen, die den Muskeltonus in die gewünschte Richtung regulieren. Zur Aktivierung kann es sich dabei auch um eine Muskeltonuserhöhung handeln; sie baut allerdings auf einer vorherigen Tonussenkung auf (Vgl. Frester, 1993). Im Sport wird ein optimal zielorientierter Tonus angestrebt (2. 4. 2).

2. 1. 1 Entspannung im Sport

Im Sport stellen sich im Unterschied zum Alltag veränderte Anforderungen und Belastungen an den menschlichen Körper. Um diese Anforderungen unterscheiden und durch entsprechende Übungen gestalten zu können unterteilt man sie in Phasen vor der Belastung, während der Belastung, zwischen der Belastung und nach der Belastung (siehe Abbildung 2).

Entsprechend modifizierte Entspannungsübungen können zu jedem Zeitpunkt durchgeführt werden, auch während der Belastung in entsprechend kurzer Form oder nur bezüglich nicht benötigter Körperteile, bspw. beim Radfahren die Schultern lockern.

Sehr wichtig ist die Gestaltung der Entspannungsübungen im Sinne

dessen was einen danach erwartet. Eine Entspannungsübung vor einer Belastung soll anders wirken als nach einer Belastung.

Vor einer Belastung steht eher eine Aktivierung und Lockerung im Vordergrund, nach der Belastung eher die Erholung.

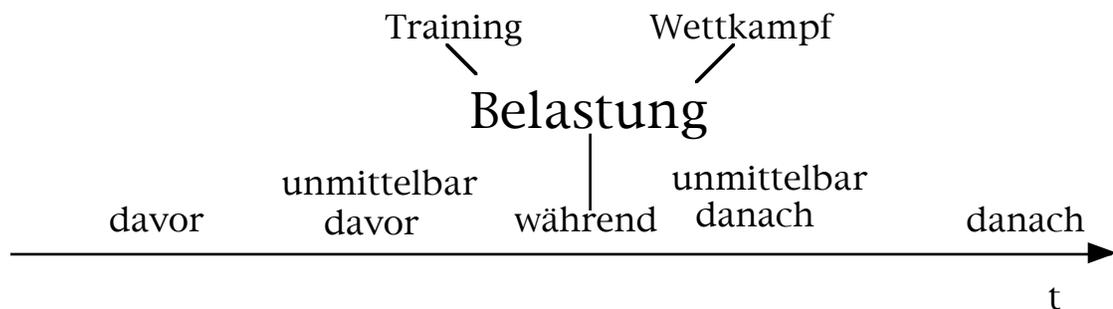


Abbildung 2: Belastungsphasen im Sport

Weiterhin muss zwischen Training und Wettkampf unterschieden werden.

Untersuchungen von Brehm (1997) zu Stimmungsveränderungen von Individualsportlern im Schwimmen und Mittelstreckenlaufen sowohl in der Wettkampf als auch in der Trainingssituation zeigten eine hochsignifikant höhere Erregtheit sowohl der Schwimmer als auch der Läufer im Wettkampf gegenüber dem Training.

Das Empfinden einer Entspannungsübung vor dem Training kann sich

aufgrund des Aktionspotentials der Muskulatur und der allgemeinen Erregung von dem vor einem Wettkampf unterscheiden, selbst wenn die identische Übung ausgeführt wird. Vor einem Wettkampf befindet sich der Organismus in einer anderen Leistungsbereitschaft, das Nervensystem ist anders aktiviert, was sich wiederum auf die Muskelspannung auswirkt.

So kann es nach dem Training oder Wettkampf geschehen, dass einem während der Entspannungsübung Erinnerungen oder Eindrücke des Erlebten oder Gelernten in den Sinn kommen und auf diese Weise Handlungen verarbeitet werden. Während man vor dem Training vielleicht eher die Eindrücke des bereits erlebten Alltages verarbeitet. Und genau das ist der Sinn von Entspannungsübungen vor dem Training. Die Entspannungsübung kann vor dem körperlichen Aufwärmen stehen. Denn durch die Entspannungsübung schafft man eine Art Transfer von der Alltagswelt und ihren Anforderungen zu den Anforderungen der jeweiligen Sportart. Auch lenkt man dadurch die Aufmerksamkeit auf sich und seinen Körper, die Durchblutung der Muskulatur wird verbessert und die Effektivität des Aufwärmens oder Dehnens wird gesteigert.

Entspannungsübungen zwischen den Belastungen oder Leistungseinsätzen sind gekennzeichnet von kurzen Regenerations- und Ruhephasen, leichten aktivitätstorbereitenden Bewegungen die übergehen in lockernde, aktivierende Bewegungen, z. B. Schüttelungen.

Eine Regulationskompetenz, die im Sport erlernt und erlebt wird, hat ihren Sinn auch im Alltag. Andererseits lassen sich entsprechende Techniken auch im Alltag erlernen, um sie dann in das

sportspezifische Training zu integrieren.

2. 1. 2 Entspannung im Alltag

Für den Lebensalltag unabhängig ob jemand Sportler oder Nicht-Sportler ist, orientieren sich die Entspannungsmaßnahmen nach dem individuellen Tagesablauf und Tagesrhythmus. In der Regel steht man morgens auf und geht am späten Abend zu Bett, so dass jeweils für den Morgen, den Mittag und den Abend unterschiedliche Anforderungen an den Entspannungsgrad existieren. So will man morgens aufwachen, mittags zwischenruhen, abends entspannen und das Gelebte wirken lassen. Nach diesen Qualitäten richten sich auch die Entspannungsübungen. Auch sind die Orte an denen man sich aufhält oftmals völlig unterschiedlich. Geht man davon aus, dass man am Mittag in der Schule oder im Büro ist und am Morgen und Abend zu Hause, so kann man zu Hause andere Entspannungsübungen anwenden, als auf dem Weg zur Arbeit oder im Büro. Die Übungen auf der CD (Anhang IX), sind an diesen Rhythmus angepasst.

Sind die Sportler berufstätig sollen sie morgens nach dem Aufstehen eine aktivierende Übung, mittags nach dem Essen eine Ruhepause mit anschließender Reaktivierung und abends, vor dem Abendvergnügen eine entspannende Übung machen. Für die Übungen zu Hause muss organisatorischer und räumlicher Freiraum geschaffen werden, im Büro ebenso, den anderen Begebenheiten entsprechend.

Im Alltag lassen sich solche Übungen sehr gut als Stressbewältigung

einsetzen, d. h. stressende Erlebnisse lassen sich besser verarbeiten und summieren sich dadurch weniger auf. Genauso kann man diese Übungen einsetzen zur Regulation muskulärer Dysbalancen oder Verspannungen, z. B. nach einseitigen Belastungen wie längeres Tragen oder gezwungenem Sitzen auf unbequemen Stühlen etc.. Und zur Vorbereitung besonderer angespannter Situationen, die einen besonderen nervösen Zustand mit sich bringen, wie z. B. Prüfungssituationen, Vorstellungsgespräche oder Theateraufführungen etc..

Im Alltag kann man sehr gut erleben, wie tagesablaufbedingte Anforderungen eine bestimmte Befindlichkeit bzw. einen bestimmten Muskeltonus bewirken. So kann man auch lernen verschiedene Muskeltoni bzw. Befindlichkeiten zu regulieren (evtl. durch unterschiedliche Maßnahmen). Dabei lassen sich die Zusammenhänge von Muskulatur, Nervensystem und Psyche wahrnehmen und erkennen. Entspannungstraining reguliert auf der physischen und psychischen Ebene. Der Mensch kann als bio-psycho-soziale Einheit betrachtet werden.

2. 2 Die Wirkung von Entspannung

Entspannung wirkt auf den ganzen Menschen, d. h. subjektiv kann man eine Detonisierung der Muskulatur ebenso wahrnehmen, wie eine Erfrischung des Geistes oder ein seelisches Gleichgewicht, das sich einstellt. Dies zu erklären, wird das Konzept der bio-psycho-sozialen Einheit des Menschen von Kunath (1997) vorgestellt, sowie im Einzelnen die Wirkungen auf die Physis und die Psyche. Diese Erklärungen sollen die Grundlage bieten, dass das subjektive Wohlfühl eines Menschen als ein psychophysischer Zustand verstanden werden kann, der erfahrbar und regulierbar ist. Dieses subjektive Wohlfühl dient im „Neuen Entspannungstraining“ als Richtlinie für die Entscheidung zu eigenem, selbst entwickelten regulativen Verhalten.

2. 2. 1 Die bio-psycho-soziale Einheit des Menschen

Paul Kunath (1997) spricht von einer bio-psycho-sozialer Einheit:

Biologisches, Psychisches und Soziales verkörpern eine „Trinität“, die durch die Beziehungen paritätischer und hierarchischer Interdependenzen gekennzeichnet ist. Entscheidend ist, dass zu keinem Zeitpunkt im Prozeß der Individualentwicklung und Realitätsbewältigung eine der drei Seiten unwirksam bleibt, gleichwohl ihre Effizienz in der Lebensgestaltung ständig variiert. Biologisches hat im Lebensprozeß des Individuums eine Art Trägerfunktion, Psychisches eine Mittler- bzw. Vermittlungsfunktion und Soziales eine Existenzsicherungsfunktion. (...)

Jeder Mensch formt in seinen Tätigkeiten seine biotischen Funktionen und Möglichkeiten im genetisch festgelegten

Rahmen in dem Maße aus, wie sie für ihn zur Realisierung seiner Lebenstätigkeiten notwendig und möglich sind und von ihm als bedeutsam und realisierbar erlebt oder auch erkannt werden. Dieses Erleben, Bewerten und Erkennen ist ein Prozeß, in dem Psychisches entsteht und wirksam ist. Ob, in welcher Weise und mit welcher Wirkung jemand Sport treibt, wird entscheidend von seinen Bedürfnissen, Emotionen und Motivationen sowie seinen Kenntnissen, die sich im Prozeß seiner individuellen Entwicklung herausgebildet haben, bestimmt. (Kunath, 1997, S. 47 ff.)

Gerade im Sport ist die Beeinflussung der Umwelt auf das Befinden, die Erwartungen und die Leistungsfähigkeit der Sportler gut zu beobachten. Aber auch die Wirkungen, die ein einziges sportliches Handeln auf die Umwelt haben kann, z. B. das Erzielen des Siegtores im Finale einer Fußballweltmeisterschaft. In individuellen Betreuungsverhältnissen sollten neben den körperlichen Befindlichkeiten immer die psychosozialen Aspekte mitberücksichtigt und gegebenenfalls analysiert werden (Vgl. Meyer, 1997).

2. 2. 2 Physiologische Wirkung

Auch in der Biologie gibt es den Begriff der Regulation, er bezieht sich hier auf physiologische Vorgänge z. B. dem Wärmeaustausch und dem Gasaustausch an den Zellen.

Um die Wirkung auf der körperlichen Ebene erklären zu können, muss der menschliche Organismus in seinen unterschiedlichen Systemen betrachtet werden.

Folgende physiologische Veränderungen lassen sich durch Ganzkörperentspannungen beobachten (Vgl. Vaitl, Petermann, 2000):

- Tonusverlust (Spannungsverlust) der Muskulatur.

Im Entspannungszustand entsteht eine Veränderung der Sensibilität der Muskelspiel, die für die Spannung innerhalb der Muskelfasern zuständig sind. Der Grundtonus sinkt allerdings nur auf bestimmtes Maß ab. Dieses Phänomen nennt man Aktionsbereitschaft der Muskulatur und ist im Zusammenhang mit dem Einsatz von Entspannungsübungen im Sport recht wichtig.

Die Spannungsänderungen der Skelettmuskulatur beeinflussen wiederum die Tätigkeit des Zentralnervensystems und damit Funktionen, die mit der Arbeit innerer Organe zusammenhängen.

- periphere Gefäßerweiterung

Aus dem Tonusverlust der Muskulatur resultiert eine Vasodilatation, d. h. die Arterien in der Außenschichten des Körpers, die ebenfalls von kontraktionsfähigen Muskeln durchzogen sind, erweitern sich, da sich auch der Muskeltonus der Arterien herabsetzt. Dadurch kommt es zu fühlbaren Reaktionen wie Wärmeempfindung und Kribbeln, am ehesten an Händen und Füßen. Gleichzeitig kann ein Temperaturanstieg in der Peripherie bis zu 2 °C erfolgen, im Gegenzug dazu sinkt die Körperkerntemperatur.

- Atemregulation

Die Atmung wird langsamer und gleichmäßiger, die Atemtiefe steigt an und die Bauchatmung nimmt zu.

- Kreislaufregulation

Die Herzschlagfrequenz kann aus der Ruhe um 4-6 Schläge pro Minute abfallen. Beim Einsatz einer Entspannungstechnik direkt nach einer Belastung, also in Kombination mit einem Cool down, ist auch ein schnelleres Erreichen des Ruhepulses zu beobachten. Die Gesamtsituation des Kreislaufs ist relativ stabil. Dies ist wahrscheinlich das Resultat aus der Ruheposition, ihrer Dauer und den oben genannten Folgeeffekten, der Muskeltonus-, Atem- und Gefäßregulation.

Durch all diese Faktoren lassen sich auch Blutdruckregulierungen nachweisen.

- Veränderungen der Hirnstromaktivität

Im EEG (Elektroenzephalogramm), einem Verfahren der Hirnstrommessung zeigen sich Veränderungen der Frequenz und Amplitude von Hirnstromwellen, die dem Schlafzustand entsprechen. Dies ist das Resultat aus der Reduzierung afferenter und efferenter Reize, sprich der Ruhe einerseits und andererseits der relativen Gewissheit, dass über einen bestimmten Zeitpunkt hinweg keine muskuläre Aktivität stattfinden wird.

- Grundumsatz

Der Energieumsatz sinkt im entspannten Zustand zwischen 6 und 31%.

All diese Faktoren zusammen wirken sich äußerst günstig auf die unmittelbare Regeneration nach der sportlichen Leistung aus und fördern durch regelmäßige Anwendung die allgemeine Regenerationsfähigkeit.

Zusammengefasst kann man folgende Wirkungskette der Entspannungsverfahren darstellen: an erster Stelle steht der Sportler mit seinem Motiv, seiner Absicht sich entspannen zu wollen, mit dem Ziel ein bestimmten Zustand zu erreichen, der abhängig ist von den folgenden Anforderungen.

Er bedient sich dem Entspannungstrainingsverfahren seiner Wahl, dadurch erlebt er einen funktionell muskulären Entspannungseffekt, der je nach Dauer der Übung einen entsprechenden Atmungs- und Kreislaufregulationseffekt mit sich bringt, das Vegetative Nervensystem und das Zentrale Nervensystem reguliert sich, die Hirnstromaktivität verändert sich, ein Regenerationseffekt stellt sich ein und daraus ergibt sich ein psychophysisch regulativer Effekt, der sich in einer allgemeinen Beruhigung, Entspannung, Erholung und auch gedanklicher Beruhigung bemerkbar macht (Vgl. Benson, 1975). Dieser Zustand ermöglicht nun, sich auf folgende Aufgaben in Ruhe vorzubereiten und ist schon an sich ein Training zur Konzentration (Maltesius, 1991) auf kommende Anforderungen.

2. 2. 3 Psychologische Wirkung

Entspannungsverfahren zählen in der Sportpsychologie zu den psychoregulativ wirkenden Verfahren.

Regulieren bedeutet in diesem Fall regeln, einstellen, ordnen. Ein Verfahren also dessen Wirkung ein Regulieren, ein Ordnen psychischer Zustände oder Situationen mit sich bringt, die da sind z. B. Gedanken, Empfindungen, Gefühle. Psychoregulation ist im Sport eng an den Begriff der Handlungsregulation gekoppelt. Zum Begriff

der Handlungsregulation ist wiederum der Begriff der Bewegungsregulation gekoppelt, weil „Bewegung“ eben als „Handlung“ verstanden werden kann (siehe Abbildung 3).

Die Ausübung einer sportlichen Handlung geschieht ja nicht nur rein durch den Körper, also die Muskeln und Gelenke etc., sondern auch durch das Bewusstsein und Empfinden bzw. durch eine Absicht, einen Grund, ein Motiv. Sportliche Handlungen unterscheiden sich in ihren Motiven und Empfindungen z. B. ganz allgemein auf Training oder Wettkampf, aber auch speziell durch die jeweilige Sportart, z. B. auf bestimmte Bewegungen oder Leistungsanforderungen, bezogen. Das heißt, eine bestimmte Anforderung kann auch auf das Denken und Fühlen eine bestimmte Auswirkung haben, die die Ausführung der Handlung beeinflusst. Ein im Sport ganz bekanntes Phänomen, ist hier die Übermotiviertheit. Vor einem wichtigen Wettkampf fühlt man sich meist in einer größeren Erregung als beim Training und möchte auch in der Regel eine bessere Leistung abrufen. Dies kann sich soweit steigern, bis man vor lauter Nervosität feuchte Hände oder eine überempfindliche Verdauung bekommt, schon wenn man nur an den Wettkampf denkt. Dies kann im schlechtesten Fall zu Fehlhandlungen führen.

Eine solch negative Nervosität kann dazu führen, dass man seine Handlungen nicht mehr richtig unter Kontrolle hat.

Also müsste man zuerst einmal seine Nervosität, sein psychisches Befinden regulieren (Psychoregulation) um seine Handlung besser durchführen oder kontrollieren zu können.

In diesen Zusammenhang ist auch die Bewegungsregulation zu sehen. Um die Bewegungen kontrollieren zu können, muss man mit seinen

Gedanken und Gefühlen bei der Bewegungshandlung sein, die man gerade ausführt. Z. B. im Tennistraining möchte man den Bewegungsablauf seines Aufschlages üben. Hierbei ist es wichtig zu spüren und empfinden zu können, wie man gerade den Arm schwingt, dabei die Hand hält, wie man den Ball hoch wirft etc..., damit man in der Lage ist Bewegungsfehler zu erkennen und zu korrigieren.

In Sportarten, die von der Exaktheit komplexer Bewegungsabläufe bestimmt sind, z. B. Geräteturnen, Trampolinturnen, Eiskunstlauf oder Wasserspringen, ist es manchmal auch notwendig Fehler in den Anfängen einer Bewegung auszugleichen, zu kompensieren, damit man nicht stürzt oder der Sprung noch gut aussieht.

Selbstverständlich ist es auch hierbei äußerst wichtig, sich bei der Ausübung der Bewegungen zu spüren und kontrollieren zu können.

Die psychologische Wirkung von Entspannungsverfahren im Sport ist also im Bereich der Psychoregulation, der Handlungsregulation und der Bewegungsregulation zu sehen und findet daher auch in diesen Bereichen ihre Anwendung.

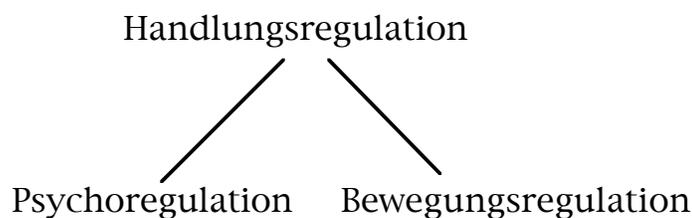


Abbildung 3: Komponenten der Regulation

2. 2. 4 Das subjektive Wohlfühl, ein psychophysischer Zustand

Der durch psychoregulative Verfahren angestrebte psychophysische Zustand kann allgemein als Wohlfühl bezeichnet werden. Im Sport muss man hier etwas mehr differenzieren, siehe 2. 4. 2.

Becker unterscheidet ein aktuelles und ein habituelles Wohlfühlen. Das aktuelle dient dabei als „Oberbegriff zur Charakterisierung des momentanen Erlebens einer Person, der positiv getönte Gefühle, Stimmungen und körperliche Empfindungen, sowie das Fehlen von Beschwerden umfasst.“ (Becker, 1994, S. 13).

Das habituelle Wohlfühlen drückt das für eine Person typische Wohlfühlen aus, das für einen längeren Zeitraum Bestand hat.

In dieser Dissertation betrifft das Training das aktuelle psychophysische Wohlfühlen. Ein regelmäßiges Üben könnte durchaus Effekte in Bezug zum habituellen Wohlfühlen über eine habituelle Zufriedenheit zu einer allgemeinen und bereichsspezifischen Lebenszufriedenheit führen, wobei hier auch die sozialen Aspekte des Wohlfühlens zu berücksichtigen wären (Vgl. Becker, 1994, S. 14)

Nach der WHO Definition von Gesundheit (WHO, 1986) ist physisches, psychisches und soziales Wohlfühlen Bestandteil von Gesundheit.

Beim Entspannungstraining gilt es, ein aktuelles Wohlfühlen zu erreichen, der Trainierende stellt das wohlfühlende seiner Handlung in den Vordergrund. Dies ist zum jeweiligen Zeitpunkt vermutlich

unterschiedlich. D. h. ein Wohlgefühl vor dem Wettkampf wird anders beschrieben sein als nach dem Wettkampf, was u. a. auf das unterschiedliche Erregungsniveau zurückzuführen ist. Es stellt sich die Frage inwieweit der Zustand der Erregtheit als positiv und wohl empfunden wird, bzw. in der Erregtheit ein „Wohlfühlen“ also ein erregtes Wohlfühlen erreicht werden kann.

2. 3 Entspannungstechniken

Jeder Sportler hat seinen persönlichen Stil zu trainieren und sich auf Training und Wettkämpfe vorzubereiten und diese nachzubereiten. In diesem Abschnitt werden Elemente aus gängigen Entspannungsverfahren unter dem Gesichtspunkt ihrer Einfachheit und Integrationsfähigkeit in den Alltag des Sportlers zusammengestellt.

Der Autor weist darauf hin, dass die Elemente der kurz vorgestellten Entspannungsmethoden nur aus seiner eigenen Erfahrung benannt werden und er keineswegs sich bei diesen Methoden als Experte sieht. Jede Methode für sich bedürfte einer genaueren Analyse bzw. Recherche.

Diese Elemente sollen dann wie Bausteine neu zusammengesetzt und auch verändert werden können. Die Sportler selbst, aber auch Sportpsychologen und Trainer können so selbständig ihre eigene Komposition aus Entspannungstrainingsbausteinen in das Training und dann den Wettkampf integrieren.

2. 3. 1 Das Autogene Training

Das Autogene Training (vgl. Vaitl, 2000) ist zurzeit – zusammen mit der Progressiven Relaxation nach Jacobson – die bekannteste psychoregulativ wirkende Technik. Das Wort autogen bedeutet selbstwirkend, selbsttätig. Beim Autogenen Training werden bestimmte Entspannungspositionen und Situationen eingenommen. Die Konzentration wird auf bestimmte Körperteile gelenkt – am einfachsten auf die Extremitäten – indem bei Anfängern formelhafte Vorsätze von einem Trainer oder Betreuer laut gesprochen werden. Später übernimmt dies der Trainierende selbst. Ein bekanntes Beispiel dafür ist: "ihr (mein) Arm wird ganz schwer". Mit diesem Vorsatz wird der ganze Körper angesprochen und fällt nach und nach in eine tiefer werdende Entspannung. Ziel ist es u. a., dass man sich selbst an seine eigenen Befehle gewöhnt, dass diese auch innerhalb anderer, weniger entspannenden Situationen beruhigend bzw. entspannend wirken können. Bei Nervosität wird man z. B. vor einer schwierigen Aufgabe durch das spontane Einnehmen einer körperbewussten Position und dem Denken des Satzes "ich bin ganz ruhig" in die Lage versetzt, sich zu beruhigen und auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Für das „Neue Entspannungstraining“ werden folgende Elemente entnommen: **Positionen einnehmen, Aufmerksamkeit auf den Körper lenken, im Alltag anwendbare Modifikationen.**

2. 3. 2 Die Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (vgl. Hamm, 2000) unterscheidet sich vom Autogenen Training in erster Linie dadurch, dass sie auf beispielhafte Formelsätze verzichtet und ausschließlich mit den Muskeln und Gelenken des Körpers arbeitet. Es werden entspannende Sitz- oder Liegepositionen eingenommen. Die Aufmerksamkeit und Konzentration werden mit dem körperlichen Bewegungshilfsmittel der Muskelkontraktion auf einzelne Bereiche (am Anfang auf die Extremitäten Arme und Beine) gelenkt. Man konzentriert sich auf einen Muskel, indem man ihn anspannt und einen Zeitraum angespannt hält. Wichtig ist, dass man versucht, sich ganz bewusst auf diese Anspannung zu konzentrieren, sie nach 5 bis 7 Sekunden wieder loszulassen und dann die darauf folgende erholsame Entspannungssituation wiederum ganz bewusst empfindet. Deshalb heißt diese einfach auszuführende und zu erlernende Technik progressive, also voranschreitende, sich entwickelnde Muskelrelaxation (Muskelentspannung). Wie beim Autogenen Training ist es wichtig, dass man die Fähigkeit erwirbt, seine Muskulatur fast völlig zu entspannen, um damit einen Erholung- und Beruhigungseffekt zu erreichen. Beiden Techniken ist gemeinsam, dass sie auch in der Therapie von kranken Menschen benutzt werden können.

Für das „Neue Entspannungstraining“ werden folgende Elemente entnommen: **Positionen einnehmen, Aufmerksamkeit auf den Körper lenken, Gelenke bewegen, Muskulatur nachspüren, im Alltag anwendbare Modifikationen.**

2. 3. 3 Meditation

Meditationsformen stellen einen großen Bereich dar und haben oftmals religiösen Ursprung (vgl. Linden, 2000). Hinter ihnen verbergen sich neben den religiösen Motiven gewisse Psychohygiene-Absichten. Ziel ist es, die erlebbare Einheit von Körper, Seele und Geist durch Konzentration auf sich selbst zum Wesentlichen zu bringen, in dem man im Moment lebt ohne etwas hineinzutun, bloß spürt und in der Stille sitzt. Viele Techniken benutzen die Atmung zur "Selbstfindung", d. h. um einen Zugang zur Körperwahrnehmung zu erhalten. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten wie die Atmung eingesetzt werden kann. Man kann versuchen, sich auf die unterschiedlichen Stellen am Körper zu konzentrieren, an denen Atmung stattfindet (Brustatmung, Bauch- oder Zwerchfellatmung). Man konzentriert sich dabei auf die Beobachtung wie der Körper von alleine atmet, denn das tut er ohne ein gesteuertes bewusstes Dazutun. Oder man konzentriert sich auf eine besonders tiefe Einatemphase und lässt die Luft mit einem Geräusch, Ton, Pfeifen, Säuseln oder Zischen ausströmen. Oder man zählt die Atemzyklen. Ein- und Ausatmung sind ein Zyklus. Oder man zählt nur die Einatmung oder nur die Ausatmung. Diesen Atemtechniken ist gemeinsam, dass sie die Aufmerksamkeit immer auf den Oberkörper richten, das Atmen als eine vegetative Funktion beobachtend. Somit verstärken diese Techniken die Körperwahrnehmung und fördern die Konzentration. Die Atmung ist das Mittel dafür, dass man seinen Körper spüren, ja tatsächlich erleben kann.

Für das „Neue Entspannungstraining“ werden folgende Elemente entnommen: **Atmung wahrnehmen, Ruhen, aufrecht in der**

Stille sitzen.

2. 3. 4 Yoga

Yoga ist eine sehr alte aus Indien stammende psychoregulativ wirksame Trainingsform (vgl. Gharote, 1997; van Lysebeth, 1990). Sie kombiniert mehrere Komponenten der angesprochenen Verfahren. Die Atmung spielt eine große Rolle, um zu seinen eigenen zentralen Lebensfunktionen zu gelangen. Die Körpermuskulatur ist von Bedeutung, weil sie bei vielen Yogabewegungen oder auch Haltungen aktiviert wird und dadurch ebenso besser aufmerksam wahrgenommen werden kann. Man stellt sich ein Tier oder einen Gegenstand vor, während man eine gewisse Haltung bewusst einnimmt oder eine Bewegung durchführt und diese wiederholt. Kognitive Prozesse werden zusätzlich dadurch angeregt, dass man sich z. B. ein ausgewähltes Tier nicht nur vorstellt, sondern versucht, etwas von der Lebensqualität des Tieres nachzuempfinden und nachzubilden. Das ist ein Unterschied zum Autogenen Training, bei dem sich die Vorstellungen auf den eigenen Körper richten.

Für das „Neue Entspannungstraining“ werden folgende Elemente entnommen: **Atmung wahrnehmen, Gelenke bewegen, entspannende und stabilisierende Positionen einnehmen, Handlungen und Haltungen imitieren, sich bestimmte Bilder gedanklich vorstellen.**

2. 3. 5 Selbstmassage

Es gibt noch weitere psychoregulativ wirksame Maßnahmen, die sich stärker auf den Körper beziehen, z. B. Massagen (Meyer, 2005a). Durch entspannende Massagen treten nach ca. 20 Minuten psychoregulative Effekte auf, die sogar tiefer und stärker sein können als durch Entspannungsverfahren (vgl. Walach et al., 1995). Massagetechniken lassen sich gut in Entspannungsübungen einbringen. Selbstmassagen (Glogowski, 1966; Meyer, 2005a) und Selbstlockerungen besitzen ebenfalls Optimierungseffekte für die Körperwahrnehmung, das Körperbewusstsein und das Körperbild. Der rein mechanische Reiz einer Knetung, Streichung, Schüttelung oder Reibung dürfte bei einer Selbstmassage – rein physiologisch betrachtet – gleich oder zumindest ähnlich sein wie bei einer vergleichbar langen und intensiven Massage durch eine andere Person.

Es gibt allerdings Unterschiede zwischen Selbstmassagen und Massagen. Der erste und bedeutendste besteht wohl in der Tatsache, dass bei der Selbstmassage eine massierende andere Person fehlt, gegenüber deren Massage man sich völlig passiv verhalten kann. Man ist bei der Selbstmassage Massierender und Massierter zugleich. Damit stellt sich das Problem der Haltung oder Position, in der man sich zur Selbstmassage befinden sollte. Einerseits muss man sich an den zu massierenden Körperstellen gut berühren können, andererseits sollte man sich in der dafür notwendigen Körperhaltung wohl fühlen bzw. nicht in anderen Regionen verspannen oder überdehnen müssen. Aus diesen Gründen können bestimmte Körperpartien kaum selbst massiert werden; z. B. am Rücken zwischen den Schulterblättern, es

sei denn, man bedient sich Hilfsmitteln, wie Tennisbällen oder einem Handtuch.

Im „Neuen Entspannungstraining“ steht bei Selbstmassagen oder -streichungen – auch durch die kurze Durchführungszeit bedingt – nicht so sehr die mechanische Wirkung im Vordergrund, sondern der psychologische Aspekt des Berühren und des Empfindens dieser Berührung. Es ist davon auszugehen, dass die Wahrnehmung einer bestimmten Körperpartie durch deren Berührung an dieser Stelle verstärkt oder bewusster wird. Durch diese Bewusstwerdung kann das Gefühl für den Körper verbessert werden und sich vermutlich auch eine so genannte Vasodilatation (Mehrdurchblutung) ereignen.

Im Sport kann man sehen, wie z. B. Sprinter oder Bobfahrer sich vor dem Start die Oberschenkel selbst klatschen oder sich schütteln. Hier steht eher der verbesserte Wahrnehmungseffekt im Vordergrund als die tatsächliche Spannungsveränderung durch das zweimalige Klatschen. Trotzdem oder gerade deshalb scheint es ein berechtigtes regulatives Ritual zu sein.

Die physiologische Wirkung von Massagen

Bei der mechanisch-örtlichen Wirkungsweise stehen die Reaktionen auf die Reize, die direkt an den vom Massierenden berührten Stellen auftreten, im Vordergrund. Die Haut ist die direkte Kontaktstelle der Berührung. Streicht man längere Zeit über eine Hautstelle, verbessert sich die Durchblutung der Haut. Dies geschieht einmal rein mechanisch, z. B. bei schnell durchgeführten Streichungen (Reibungen) entsteht Wärme, die eine Erweiterung der Blutgefäße bewirkt. Zum anderen reagieren die Muskelschichten der Arterien in der Haut

direkt auf Berührung. Die Muskelzellen in den Gefäßen der Haut sind keine willkürlichen Muskeln wie beim Skelettmuskel, sondern Muskeln, deren Spannung über das vegetative Nervensystem gesteuert wird. Man kann beobachten, dass sich die Gefäße bei streichender Berührung, die langsam sein kann, wahrscheinlich bedingt durch Wärmeregulation ebenfalls erweitern und die Hautdurchblutung verbessert wird.

(...)

Zu den Fern- oder Allgemeinwirkungen der Massage zählen eine generelle Verbesserung der Blutzirkulation auch in Körperregionen, die nicht massiert werden. Eine Streichmassage beider Beine verbessert die Herz-Kreislauf-Aktivität. Massage beeinflusst das vegetative Nervensystem und kann somit zu einer Regulation von Puls, Blutdruck und Atmung führen. (Meyer, 2005a, S. 22 f.)

Für das „Neue Entspannungstraining“ werden folgende Massagetechniken (Meyer, 2005a, Kolster, 2003, Hüter-Becker u. a., 1996, Muschinsky, 1992) als Selbstmassagetechniken entnommen:
Streichungen, Reibungen, Klatschungen, Schüttelungen, Lockerungen, Knetungen, Zirkelungen.

2. 3. 6 Bewegungsimprovisation

Das gängigste "Ein- und Ausstiegsritual" in die sportliche Tätigkeit stellt heute die Gymnastik, das Auf- und Abwärmen dar. Die Vor- und Nachbereitung des Körpers, der Gelenke und der Muskulatur auf einen sportlichen Leistungseinsatz stehen im Vordergrund. Bei der Gymnastik ist es wichtig, dass man mit seiner Aufmerksamkeit und seinen Gedanken ganz bei der Sache und in der Situation ist. In solchen Phasen lassen sich zusätzlich Entspannungs- und Aktivierungsverfahren einsetzen.

Die Auf- und Abwärmgymnastik bezieht sich heute meist auf funktionelle Bewegungen: funktionelle Kräftigungen, Stabilisationen und Dehnungen. Im Bereich der Körperarbeit von Tänzern werden – gemäß der spezifischen Anforderungen und Belastungen – zumeist weniger funktionelle, sondern eher kreative Bewegungen durchgeführt, oder es werden funktionelle Bewegungen mit besonderen (auf die Anatomie bezogenen) Vorstellungen verknüpft. Diese Bewegungskonzepte, vor allem jene, die mit den Bereichen der Improvisation zusammenhängen finden ihre Anwendung in der Tanztherapie (Cary, 1989; Wilke et al., 1992). In Bereichen des "Neuen Tanzes" (Hanna, 1979; Kaltenbrunner, 1997, Brinkmann, 1990) wird mehr Wert auf Improvisationsfähigkeit und Bühnenpräsenz als auf nahezu turnerisch exakt ausgeführte Bewegungen gelegt. Es werden intensive Aufwärm- und Abwärmübungen in freier, selbstverantwortlicher, kreativitätsfördernder und körpergefühlsansprechender Art angewendet, die in Techniken des authentic movements (www.authenticmovement.org) einfließen. Aus diesen Bewegungskonzepten entstammt der neue, zentrale

Entspannungstrainingsbaustein: **freies Bewegen der Gelenke**, mit der Anweisung: "Bewegen Sie sich so, wie es Ihnen gerade einfällt und Sie Lust dazu haben". Die Konzepte, die ab den 1960er Jahren in den USA entwickelt wurden, liefern auch die Grundlage für die gesamte Übung 4 (3. 3. 4), die den didaktischen Übergang zum Erlernen eines Entspannungstrainings ohne Anleitung darstellen soll.

Als Interventionsmittel (in der Tanztherapie, der Verf.) macht sich die Bewegungsimprovisation den in allen Menschen vorhandenen Prozeß der Assoziation zunutze, um die spontane und eigenständige Bewegungshandlung zu ermutigen. Die Bewegungsimprovisation bietet Handlungsfreiheit an. Die Bewegungsentscheidungen, die der Klient angesichts dieser Freiheit trifft, spiegeln seine Auffassung von sich und von den momentanen Umweltbedingungen, wie auch die persönlichen Wünsche, die aus diesen Eindrücken entstehen, wider. (...) Da der Umgang mit Freiheit und die damit verbundene Forderung, Handlungsentscheidungen eigenständig zu treffen, von Klient zu Klient und/oder von Moment zu Moment verschieden empfunden wird, reguliert der Tanztherapeut den Grad dieser Forderung durch die Formulierung des Improvisationsauftrages. Das heißt der Auftrag kann den Handlungsfreiraum erweitern oder einschränken. (Cary, 1989, S. 141)

Im „Neuen Entspannungstraining“ werden die Anweisungen zum freien Bewegen mit den Bezeichnungen: „klein, leicht, spielerisch, angenehm“ eingeschränkt!

Steve Paxton, der Begründer der Tanztechnik: Contact Improvisation sagt:

„Improvisation,“ Steve Paxton has said, „ gives you a chance to glance

at yourself sideways as you move through time and space and to learn about your own behavior.“

(Novack, 1990, S. 190).

„Die kreativitätsfördernde Arbeit im Tanz verläuft hauptsächlich über die improvisationspädagogische Methode.(...)Kreatives Handeln setzt hier immer wieder an alten, vorhandenen Mustern und Strukturen an, überwindet die vorhandenen Grenzen durch Variationen und intuitive Weiterführungen.“ (Peter-Boelander, 1992, S. 469 f.)

Improvisationspädagogische Methoden führen, weiterentwickelt von Mary Whithouse und J. Chodorow als Tanztherapiemethode bis zum amerikanischen authentic movement (www.authenticmovement.org), welches man auch im Sport als Auf- bzw. Abwärmritual durchführen könnte.

Ein Beispiel für solch eine Anleitung zum authentic movement soll hier gegeben werden:

Everybody find a place for yourself on the floor and either stand, sit, or lie down. Get comfortable and close your eyes. Bring attention inside yourself. Relax. Focus on your breath. Notice how the air comes and goes out. Notice the sensations that surround that experience. Every time your breath goes out, relax your body and your mind even more. Let go of the tension that forms thoughts.

Keep your eyes closed for the next thirty minutes. Shortly after I stop talking, begin to move. Notice a sensation in your body and move into it. Or just start moving. Whatever happens happens. Follow your movement. Listen to it. Listen to it from the inside of it. Allow that your to cue you, lead you. There is nothing to understand, like or dislike. Your noticing designs the course. You don't have to

create anything. You are responding to what you notice... Whatever you`re doing right now, intensify it. Go further into it. Give over to it. If you are moving into a very soft, „voidy“ kind of place, go further into that void. If you are moving into a hard, tense place, go further into that. If you`re moving into a painful place, go further into the pain. If you are moving into fun and play, be even more playfull. Keep from naming, labeling, talking or reporting to yourself. Continue to notice sensation. Continue to notice feeling. Whatever you notice. Sweat, hard breath, calm, still, whatever... If you come in physical contact with another body in the room, do whatever you want. Play, mess around, get hard, get soft. Do whatever you want. Follow sensation and feeling. If you want to withdraw, leave it, then leave it. Whatever you want is perfect. (....) Be still exactly where you are. Don`t move. Anything...Take your time and open your eyes...Don`t move anything else...Now slowly, very slowly, come to standing and begin a very slow walk in the room. Notice the others... Pick up speed, go little faster. Feel each other. Look at each other. Be here.
(Zaporah, 1995, S. 156)

Der Bewusstseinszustand bzw. der Bewusst- und Gefühlswertungsprozess, der beim authentic movement angeregt wird, wird in sehr viel lockerer Form auch beim freien Tanzen und Bewegen aktiviert, soweit, dass man einen Zustand erreicht, der dem, auch in der Sportpsychologie benutzte Begriff des Flows (2. 4. 2) entspricht:

States of consciousness are always altering: they range along a continuum from reduced arousal (tranquil states) to increased arousal. These states are conceptualized as the individual`s symbolic interpretations of his or her own central nervous system. The dancer or observer feels a qualitative shift in thinking, disturbance in the time

sense, loss of control, change in body image, perceptual distortion, change in meaning, sense of the ineffable, feeling of rejuvenation, and hypersuggestibility. The deliberate pursuit of vertigo, self-loss, giddiness, through high speed is common in dance: the Balines speak of „the other mind“ that can be reached through music and dancing. Mihaly Csikszentmihalyi conceives of *flow* as a pleasurable altered state of consciousness, which involves extraordinariness.

(Hanna, 1979, S. 28).

Was hat aber freies Bewegen mit wettkampf vorbereitender Gymnastik zu tun?

Auf- und abwärmende Bewegungshandlungen basieren auf erlernten und bewährten Bewegungshandlungen, meist Dehnungen oder Lockerungen und deren Einsatz ist abhängig von der individuellen Situation.

Man könnte bei sehr erfahrenen Sportlern die Bewegungshandlungen, die diese ausführen, so wie sie Lust dazu haben, durchaus als Bewegungsimprovisation verstehen. Dieses Handeln kann im idealen Fall als muskeltonusregulierend und psychoregulativ wirksam interpretiert werden. Diese Handlungen kann man dann auch sehr bewusst zur Regulation einsetzen.

Diese Art der Belastungsvor- und Nachbereitung wird durch die Didaktik der 5 Übungen angestrebt.

Auch sollen diese Bewegungshandlungen um neue Positionen oder auch Selbstmassagen erweitert und unter dem Aspekt des subjektiven Wohlfühls (2. 2. 4) modifiziert werden.

Dies kann in komplexe Psychologische Trainingsformen integriert

werden.

2. 4 Psychologische Trainingsverfahren im Sport

„Der Sammelbegriff Psychologische Trainingsverfahren (...) beinhaltet alle Interventions (Trainings-)maßnahmen, die vom Sportler allein oder im Zusammenwirken mit Trainer, Betreuer, Psychologen oder Sportkameraden realisiert werden und auf die Entwicklung, Stabilisierung und Wiederherstellung psychischer Regulationsvoraussetzungen gerichtet ist.“ (Kunath & Schellenberger, 1990, S. 265)

Ziel eines Psychologischen Trainings sei es nicht nur die Entspannungs- und Aktivierungsfähigkeit zu verbessern, sondern die individuelle Handlungsfähigkeit des Sportlers.

„Die Verbesserung der individuellen Handlungsfähigkeit des Sportlers schließt die Fähigkeit zur Selbstregulation des aktuellen psychophysischen Zustandes ein.(....)In der Praxis haben sich besonders Verfahren bewährt, in denen die Grundverfahren kombiniert und individuumszentriert vermittelt werden.“ (Kunath & Schellenberger, 1990, S. 282 f.)

Dies gilt sowohl für das Training als auch für den Wettkampf.

„Der Sportler kann sich zustandsbeeinflussende psychoregulative Verfahren aneignen, die situationsgerecht im Wettkampf einsetzbar sind.“ (Kunath & Schellenberger, 1990, S. 298)

Zum Erlernen solcher Regulationsfähigkeiten bedarf es der Kenntnis

verschiedener Psychologischer Trainingsverfahren, als auch deren regelmäßige Anwendung.

Bei der Durchführung dieser Verfahren ist allerdings ein bestimmtes Maß an Konzentration notwendig - also der Fähigkeit sich auf sich selbst, seinen psychophysischen Zustand innerhalb der aktuellen Situation zu besinnen. Mathesius meint dazu:

„Die dargestellten Positionen begründen die Notwendigkeit, in Training und Wettkampf der psychologischen - insbesondere konzentrativen- Leistungsvorbereitung größeres Gewicht beizumessen. (...)Konzentrationstraining sollte deshalb im sportlichen Training und der individuellen Wettkampfvorbereitung einen festen Platz finden.“ Weiterhin weist sie darauf hin, dass „Entspannung zugleich Konzentrationstraining ist.“ (Mathesius, 1991, S. 81)

Die Anforderungen im Training unterscheiden sich von denen im Wettkampf. Geht es im Training beispielsweise um das Einüben spezieller Fähigkeiten und Fertigkeiten, bei der ein bestimmtes Maß an Selbstbeobachtung, Selbstkontrolle und Selbstreflexion notwendig ist, steht im Wettkampf eher ein automatisiertes, reflexionsloseres Handeln im Vordergrund, man spricht hier auch vom anzustrebenden Flow - Erleben, das in 2. 4. 2 nochmals erläutert wird.

Die Fähigkeit sich einerseits auf sich selbst und seinen psychophysischen Zustand konzentrieren und mit Hilfe dieser Konzentration regulieren zu können muss genauso eingeübt werden, wie die Fähigkeit von einer ausgeprägten Selbstkontrolle weg zu einer lockeren vertrauensvollen Bewegungsausführung im Wettkampf zu gelangen.

Es gibt in der Praxis zu wenige Psychologische Trainingsformen, die diesen Unterschied berücksichtigen.

2. 4. 1 Beispiele: Psychologischer Trainingsverfahren

Es gibt eine große Anzahl Psychologischer Trainingsverfahren und Ansätze, die vom bloßen Erlernen unterschiedlicher Entspannungsverfahren, meist mittels Progressiver Muskelrelaxation und Autogenem Training, hin zu individuellen Betreuungs- und Problemlösungskonzepten führen.

(Vgl. Gabler et al., 1990)

An dieser Stelle der Dissertation werden vier komplexe Formen exemplarisch vorgestellt :

- Das erste ist ebenfalls eine Modifikation des Autogenen Trainings.

Das Psychohygiene -Training(PT) ist ein Atmungs- und Entspannungstraining, das von Lindemann entwickelt wurde. (...) Der Unterschied zum autogenen Training von Schultz besteht im wesentlichen darin: Beim autogenen Training suggeriert man sich selbst Schwere, z. B.. „Der rechte Arm ist ganz schwer.“ Beim Psychohygiene-Training soll der Arm selbst die Schwere spüren und fühlen lernen.(...) Ebenso bei der Wärmeübung: Wärme wird nicht autosuggestiv erzeugt, sondern aufgespürt und erwartet. (...) Im Bereich des Sports hat es sich bestens bewährt (...). Es dient zur Wettkampfvorbereitung, zum Stressabbau, zur Konzentrationssteigerung und als Voraussetzung und Hilfe bei Visualisierungstechniken und mentalem Training. (Baumann, 2000, S. 107 f.)

Für das „Neue Entspannungstraining“ ist die Betonung des Spürens und Erlebens der aktuellen körperlichen Situation von zentraler Bedeutung.

- Aktiv -Therapie

Das zweite zeichnet sich durch eine größere Komplexität aus, indem es die notwendige Aktivierung der Muskulatur für Sportler berücksichtigt. „Aus der Erkenntnis heraus, dass nur Entspannung mit gleichzeitig nachfolgender Aktivierung die optimale psychophysische Funktionsfähigkeit des Sportlers garantieren kann, hat Frester ein dreiteiliges Entspannungs- und Mobilisationsverfahren konstruiert:

1. Entspannung
2. Aktivierung durch formelhafte Vorsatzbildung
3. Schwunggymnastik“ (Baumann, 2000, S. 109, Vgl. auch Frester, 1993)

Für das „Neue Entspannungstraining“ ist die Abfolge von Aktivierung und Schwunggymnastik (beim „Neuen Entspannungstraining“: Sebtschüttelungen,-lockerungen) nach der Entspannung von zentraler Bedeutung.

- Das Mentale Training

Das Mentale Training (Eberspächer, 2004) enthält als Basis unterschiedliche Formen des Entspannungstrainings aus dem Autogenem Training und der progressiven Relaxation. Ist ein Entspannungszustand eingetreten, werden über formelhafte Sätze individuelle Situationen oder Bewegungen vorgestellt, man nennt dies in diesem Zusammenhang visualisiert. Hierbei wirkt das sogenannte ideomotorische Prinzip. Indem man eine Bewegung in ihrem muskulären Verlauf sehr detailliert nachvollzieht und sich vorstellt, werden die Nerven, die für die Kontraktion dieser Muskeln tätig sind erregt, damit hat man einen tatsächlichen Einfluss auf die Muskulatur,

nur indem man sich die Bewegung vorstellt, sie also tatsächlich gar nicht ausführt. Es ist dabei anzumerken, dass es allerdings Übung bedarf, Bewegungen sehr exakt visualisieren zu können, vor allem muss man die Bewegung beherrschen oder zumindest genau wissen, wie sie auszuführen ist.

Das Mentale Training kann sich aber auch auf psychovegetative Zustände beziehen, man stellt sich z. B. eine schwierige, stressauslösende Situation vor, wie man sie locker und gut bewältigt, oder man stellt sich die Situation in ihrer ganzen Schwierigkeit vor, versucht dabei aber dennoch entspannt zu bleiben.

Für das „Neue Entspannungstraining“ ist die Vorstellung einer zu bewältigenden Situation von zentraler Bedeutung (siehe Übung 5 (3. 3. 5)). In Übung 1 (3. 3. 1) werden Vorübungen für später anzuwendende „Mentale Trainingsformen“ angeleitet.

- Die vierte Form ist ein Psychologisches Trainingsverfahren das ein individuelles Betreuungsverhältnis voraussetzt. Es wurde von Steiner und Förster (1990) mit der Absicht einer Integration in das sportsspezifische Training konstruiert.

Deren Psychologisches Training ergänzt das eigentliche sportsspezifische Training. Es soll Reserven der Leistungssteigerung mobilisieren, ohne dass der Belastungsumfang steigt. Dabei soll es den individuellen Neigungen des Sportlers und der Sportart gerecht werden und als Teilbestand des „normalen“ Trainings integriert werden.

Die allgemeinen und speziellen Ziele des Trainings seien Stabilisierung, Verfeinerung, Wettkampfreulation, Selbstsicherheit, Regeneration, Vorstartzustandsoptimierung. Dies soll durch die Berücksichtigung der Individualität und Selbständigkeit der Sportler erreicht werden.

Besonders empfohlene Methoden und Verfahren des Trainingsprogramms sind:

1. Grundprogramm, körperbezogene Verfahren:

Jacobson Training, Muskeldehnverfahren, Streching (nach Anderson), Übungen zur Körperwahrnehmung, geistige Entspannung und Aktivierung: Autogenes Training

2. Kurzprogramm:

Verkürzung des Grundprogrammes auf die Übungen und Verfahren, die vom Sportler am besten angenommen werden

3. Konzentrationsprogramm, im wesentlichen Mentales Training

4. Anwendungsprogramm: erst Alltagssituation aufsuchen, dann Integration des Psychologischen Trainings in das sportliche Training. Anschließend soll es seine Anwendung im Wettkampf und in den Leistungssituationen finden. (Vgl. Gabler et al., 1990)

Der Ablauf des Trainings ist folgendermaßen organisiert: Das Training dauert 10 Wochen. In der 1. bis 3. Woche erlernen die Sportler ein Grundprogramm. In der 4. Woche wenden sie ein Wahlprogramm an, ab der 5. Woche erlernen sie ein Mentales Training und ab der 7. Woche sollen Kurzformen stufenweise in den Alltag und das Training bzw. Wettkampf unter Betreuung eines Sportpsychologen integriert werden.

Für dieses Trainingsprogramm liegen empirischen Belege vor (Förster, 1990).

Für das „Neue Entspannungstraining“ ist zum einen der didaktische Weg, Regulationstechniken über den Alltag in den Wettkampf zu integrieren von zentraler Bedeutung, zum anderen wird dabei die Selbständigkeit des Sportlers angesprochen und seine individuelle Situation berücksichtigt. Als Regulationstechniken wird nicht nur Autogenes Training angeboten sondern auch „gymnastische Elemente“, also auch bewegungsbezogene.

Bei der Betrachtung aller vier Psychologischer Trainingsverfahren stellt sich die Frage: Wie sieht der optimale anzustrebende Zustand vor einem Wettkampf eigentlich aus? Was ist bei dessen Einregulierung zu beachten?

2. 4. 2 Der Zielzustand vor dem Wettkampf

Der psychophysische Zustand, in dem sich ein Sportler vor dem Wettkampf bis unmittelbar vor dem Start befinden sollte (Vgl. Abbildung 2 in 2. 1. 1), wird u. a. wie folgt formuliert:

Der Zustand der optimalen Kampfbereitschaft. Diese Form ist charakterisiert durch einen optimal günstigen Verlauf aller physiologischen Prozesse. Die psychologischen Symptome sind dabei eine angespannte Erwartung gepaart mit Leistungsoptimismus, dem Gefühl leichter Erregung, mental klar nachvollziehbaren Bewegungsausführungen, leichter Ungeduld im Warten auf den Wettkampfbeginn, hohem Leistungswillen und großer Leistungsbereitschaft, in der auch Freude auf den bevorstehenden Wettkampf mitschwingt. (...) Diese Form (...) ist quasi mit einem Vor-Flow-Zustand gleichzusetzen und gilt daher als Voraussetzung um in den optimalen Leistungszustand zu gelangen. Der Motivationsforscher Csikszentmihalyi (1993, 58 f.) bezeichnet den optimalen Leistungszustand als Flow (...)

Die Fähigkeit, den Flow Zustand (...)selbständig einregeln zu können, kann als Ziel der mentalen Vorbereitung betrachtet werden. (Wörz, 2000, S. 11-15).

Nur was tut man am besten,

a)um sich in diesen Zustand bewusst zu regulieren?

b)wenn man sich bereits in diesem Zustand befindet?

Wie geht man mit der psychophysischen Spannung, die sich vor einem Wettkampf aufbaut um?

Welches ist das richtige Maß an Spannung? Und wer kann beurteilen, welches das richtige Maß an Spannung ist?

Vermutlich die Sporttreibenden selbst; aber bestimmt dann am besten, wenn sie die Möglichkeit haben darüber zu reflektieren und zu kommunizieren.

„Psychische Spannungen, die in der Erwartung einer positiven Leistung begründet liegen, mobilisieren die psycho-energetischen Leistungsreserven des Sportlers. Dabei sollte ein je nach Sportart angemessener, optimaler Spannungsgrad erreicht werden. Psychische Spannung darf jedoch nie zu einer erhöhten Spannung des Muskeltonus, zu einer verkrampften Bewegungsausführung oder zu gehemmten Koordinationsabläufen führen.“ (Baumann, 2000, S. 91)

Im Vorstartzustand ist es vermutlich ratsam eine möglichst große Bandbreite an Regulationsmöglichkeiten erlernt zu haben, die man selbständig, je nach dem aktuellen Gefühl bewusst einsetzen kann. Dies impliziert auch, dass man gar keine regulative Handlung einsetzen möchte. Es kann eine freie improvisatorische Aneinanderreihung von verschiedenen vorbereitenden Bewegungshandlungen (Vgl. 2. 3. 6) sein. Diese Fähigkeit zu erlernen ist ein Ziel des „Neuen Entspannungstrainings“.

3 Erarbeitung des „Neuen Entspannungstrainings“

3. 1 Anforderungen an das „Neue Entspannungstraining“

Kunath (1997) spricht in Bezug des Konstruktes der bio-psycho-sozialen Einheit des Menschen zur sportpsychologischen Forschung u.

a. von folgenden Forderungen an den Sport:

- Erlernen und Nutzen von Selbstbewertungen und Selbstkonzepten in der Zuwendung zu sportlichen Betätigungen (....)
- Erlernen eines sachgerechten und subjektangemessenen Sporttreibens (Übens, Trainierens einschließlich geeigneter Wettkampftätigkeiten) als Bestandteil des Lebensalltags (....)
- Mit dem Sporttreiben geeignete Verhaltensweisen ausbilden, die bei den Sportlern zu verstärkter Achtung ihres Körpers und ihrer Gesundheit insgesamt führen sowie Erlebnisfähigkeit psycho-physischer Zustände herausbilden helfen. (Kunath, 1997, S. 50))

Diese Anforderungen versucht das „Neue Entspannungstraining“ zu erfüllen, indem es als Ergänzung zum Sporttreiben verstanden werden soll.

Trotzdem ist das „Neue Entspannungstraining“ kein, wie in 2. 4. 1 beschriebenes komplexes Psychologisches Training, sondern ein Entspannungstraining, das innerhalb komplexer Psychologischer Trainingsformen anstelle von Psychohygienetraining oder Progressiver Muskelrelaxation seinen Platz finden könnte, um den individuellen und sportartbezogenen Faktoren am ehesten zu genügen.

Das Entspannungstraining will jedenfalls sehr allgemein anwendbar sein, also sich an Personen richten, die dem Autor unbekannt sind.

Förster (1990) spricht von folgenden drei Anforderungen, die ein Psychologisches Training berücksichtigen sollte:

1. Individualität: Ein psychoregulatives Verfahren, welches Sportler gleichermaßen anspricht, kann es aufgrund der individuellen Besonderheiten und Vorerfahrungen eines jeden Sportlers nicht geben (...) In einem psychologischen Training müssen solche individuellen Gegebenheiten berücksichtigt werden. (...)

2. Selbständigkeit:

Für den späteren Einsatz der im Karlsruher Psychologischen Training erworbenen Fertigkeiten im Trainings- und Wettkampfalltag ist es sehr wichtig, daß der Sportler nach Ablauf einer gewissen Trainingsphase selbständig damit umgeht. Der Sportler muss dazu befähigt werden, selbst zu entscheiden, wann er die durch das Programm erlernte Fertigkeiten (Entspannung, Aufmerksamkeitslenkung) trainiert und anwendet.(...)

3. Integration in die Sportpraxis:

Das Arbeiten mit psychologischen Verfahren und Mentalem Training sollte selbstverständlich Bestandteil der sportlichen Tätigkeit werden. Dazu müssen die Übungen und Anwendungsformen so gestaltet werden, daß sie möglichst natürlich in die Abläufe des Trainings- und Wettkampfes integriert werden können. Dies ist durch einen systematischen Aufbau (z. B. von der Langfassung zur Kurzfassung) und die Berücksichtigung sportspezifischer Besonderheiten zu verwirklichen. (Förster, 1990, S. 92 f.)

Wie wird man der Tatsache gerecht, dass jeder Mensch, hier Sportler, mit unterschiedlichen Bewegungserfahrungen und Bewegungsvoraussetzungen, Bewegungsfähigkeiten und Absichten hat,

die man nur kennenlernen kann, wenn man auch den Menschen sehen, beobachten, befragen kann?

Wenn man diesen Menschen nicht unmittelbar vor sich hat, ihn also nicht einmal kennt, müssen Bewegungsaufgaben diesen Aspekt berücksichtigen.

Die improvisatorischen Bewegungsaufgaben ebnen den Zugang zur Individualität der Übenden. Dadurch dass sie mit den Begriffen „leicht, locker, angenehm“ verbunden sind, soll gewährleistet werden, dass während des Übens keine Fehler gemacht werden können bzw. Schmerzen auftreten. Auch sind die Übungen sehr einfach gestaltet und Ziel ist es, dass die Übenden lernen sich so zu regulieren, wie sie es selbst für notwendig und sinnvoll erachten. Das subjektive Wohlfühl dient als Richtlinie für die regulativen Handlungen.

Das gilt zum Beispiel für die Schwierigkeit oder Einfachheit einer Bewegung oder einer Position aber auch für die Tatsache, dass der Sportler die Anleitung auch so verstehen sollte, wie man sie als Aufgabenstellender auch verstanden haben will.

Dies gilt beim „Neuen Entspannungstraining“ besonders bezüglich dem neuartigen Baustein des „freien Bewegens“ und der damit verbundenen Einschränkung: „spielerisch, leicht, so wie es angenehm ist“.

Dessen muss man sich innerhalb der Untersuchung dieser Dissertation auch vergewissern, in Kapitel 4. 4 werden Ergebnisse einer diesbezügliche Befragung vorgestellt.

Um das Training möglichst gut verständlich und nachvollziehbar zu

machen, wurde die Form der Broschüre inkl. des auf der CD besprochenen Textes und entsprechenden, vor allem die Positionen abbildenden Fotografien gewählt.

Eingebettet liegen die Übungstexte in einem Text der die allgemeine Anwendung und Umsetzung der Übungen beschreibt (siehe Anhang IX). Dieser Text wird in Kapitel 4. 3 detailliert erklärt.

Das Entspannungstraining nennt sich allerdings auch deshalb „neu“, weil es den Anspruch hat, die individuellen Bewegungsfähigkeiten und Absichten der unbekannteren Trainierenden in einem größeren Maße anzusprechen, als z. B. die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. (1. 4)

Im folgenden Kapitel werden die zuvor erwähnten Bausteine, die das „Neue Entspannungstraining“ enthält aufgelistet.

3. 1. 1 Die einzelnen Bausteine des „Neuen Entspannungstrainings“

Zusammengefasst aus oben herausgestellten Elementen der Psychologischen Trainingsformen und der Entspannungsverfahren, Bewegungsimprovisationen und Selbstmassagen sollen folgende psychoregulativ wirkenden Bausteine formuliert werden, die für die Erarbeitung eines Entspannungstrainings, welches das selbständige Erlernen, Modifizieren und Einsetzen dieser Bausteine zum Ziel hat und sportart- und situationsübergreifend wirken sollen, von Bedeutung sind. Die „neuen“ Bausteine, die besonders für den Sport wichtig sind, erhalten den Zusatz „Sport“.

1. Der Sportler mit einer Absicht, sich zu entspannen, nämlich um sich auf etwas vorzubereiten oder etwas nachzubereiten. Motivation für einen guten Zielzustand. (Vgl. Lichtstein, 1988)

2. Die räumliche und zeitliche Organisation des Regulationstrainings. („Sport“, Vgl. Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport, Anhang IX)

3. Der Beginn, durch das Einnehmen einer bequemen Haltung, Lage oder Position. (Vgl. Benson, 1975)

4. „Ruhem und nichts tun“, um durch keine spezielle Aufgabe abgelenkt zu sein, das heißt sich selbst in diesem bestimmten Moment und der Situation wahrzunehmen.

(Vgl. Benson, 1975)

5. Eine spezielle Aufgabe: z. B. : Die Atmung wahrnehmen und beobachten, eventuell nach spezieller Vorgabe ausführen.

(Vgl. Benson, 1975)

6. Den Körper wahrnehmen, erst allgemein, dann gezielt. Auch durch Hilfsmittel, wie:

7. Selbstmassagen, Selbstlockerungen, („Sport“, Vgl. 2. 3. 5)

8. „Freie“ Gelenkbewegungen (spielerisch, leicht, so wie es angenehm ist), Muskelkontraktionen. („Sport“, Vgl. 2. 3. 6)

9. Bequeme Positionen eigenständig einnehmen lernen, und gemäß einem noch größeren Wohlgefühl eigenständig verändern. („Sport“, Vgl. 2. 2. 4 + 3. 1. 2)

10. Sich etwas gezielt vorstellen: eine konkrete Erinnerung, eine Phantasie, ein Vorhaben, ein konkretes Tun (im Sport z. B. eine Bewegung oder eine Wettkampfsituation). (Vgl. Eberspächer, 2004)

11. Sich wieder von der Vorstellung lösen und dem Körper widmen. („Sport“, Vgl. 4. 3. 1)

12. Das Ende des Entspannungstrainings vorbereiten. Die Aufmerksamkeit wieder vom Körper weg, nach außen zur

Umgebung richten. („Sport“, Vgl. 4. 3. 1)

13. Training beenden durch den Transfer der Entspannung, Reguliertheit in die folgende Absichten, Aufgaben.

Allgemeine Aktivierung. (Vgl. Frester, 1993)

14. Integrieren einzelner Bausteine in das individuelle gymnastische Auf- oder Abwärmen. (Freies Entscheiden, modifizieren, kombinieren der Bausteine). („Sport“ , Vgl. 2. 2. 5, 3. 3. 6)

3. 1. 2 Die didaktische Vorgehensweise bei der Gestaltung der Übungen

All diese Bausteine bilden die Basis für die 5 Übungen, die in der Broschüre dargestellt sind. Die Übungen sind erst einmal so gestaltet, daß sie außerhalb des Trainings, nämlich zu Hause oder an einem anderen ruhigen Ort durchgeführt werden können. Aus diesem Grund sind die ersten drei Übungen auch an den Tagesablauf gekoppelt. Obwohl diese Übungen unterschiedliche Qualitäten haben, d. h. unterschiedliche Entspannungsgrade zum Ziel haben, werden die Bewegungen, Haltungen und Positionen variiert. So soll eine Auswahl an Möglichkeiten erlernt werden, die dann in der vierten Übung selbständig, je nach Empfinden und Lust, zusammengesetzt werden können. Wird dies beherrscht, können die Bausteine aus den Übungen

gezielt in das sportartspezifische Training, in das Auf- und Abwärmen integriert werden.

Die fünfte Übung ist insofern spezieller gestaltet, da sie sich auf eine bestimmte Situation bezieht, die stressauslösend sein kann, z. B. ein spezieller Wettkampf oder eine Prüfung.

Zu diesen Entspannungsgraden oder Tiefen der Entspannung in der Sportpraxis sei noch folgendes zu sagen.

In dieser Dissertation wird vermutet, dass es beim täglichen Anwenden von Entspannungsmethoden in Training und Alltag zur Vor- und Nachbereitung keiner allzu tiefen Entspannung bedarf.

Naturgemäß entscheidet schon alleine der Moment, in dem die Übung durchgeführt wird über den zu erwartenden Entspannungsgrad. So wird die gleiche Übung nach einer längeren Ausdauertrainingseinheit eine andere Wirkung haben, als unmittelbar vor einer mündlichen Prüfung. Dies hängt mit der sogenannten Aktionsbreitschaft der Muskulatur und des Nervensystems zusammen. Und im Sport geht es u. U. auch weniger um das Erreichen tiefster Entspannungszustände, als um die Erlangung einer Regulationstechnik und deren Einsatz zur Optimierung des Trainings und Wettkampfes. Deshalb sind die ersten drei Übungen so gestaltet, dass sie keinen allzu tiefen Entspannungsgrad erreichen, obwohl sie sich darin unterscheiden. Sie stellen die Basis für die vierte Übung dar, die selbst zusammengestellt werden soll und für die fünfte Übung, die aufgrund der zu erwartenden Aufgaben einen etwas tieferen Entspannungsgrad erreichen kann.

Weshalb orientieren sich die Übungen an den Tagesablauf?

Die ersten drei Übungen, die zuerst im Alltag zu Hause trainiert werden sollen, berücksichtigen das Aktionspotential der Muskulatur

und des Nervensystems insofern, das sie sich nach dem Tagesablauf und dem Tagesrhythmus orientieren.

Aus didaktischen Gründen ist die erste Übung eine Entspannungsübung, die eher zur Nachbereitung einer sportlichen Aktivität eingesetzt wird, sie hat verstärkt regenerativen Charakter und soll am frühen Abend z. B. nach dem Training durchgeführt werden. Dies ist insofern auch naheliegend, weil in der Ruhe der Übung die wichtigsten Bausteine des Entspannungstrainings sich gut einprägen.

Die zweite Übung hat eine belastungsvorbereitende Qualität und ist eher lockernd und aktivierend, diese sollte morgens nach dem Aufstehen geübt werden.

Die dritte Übung ist eine kürzere, eine Pausenübung und beinhaltet beide Elemente; nämlich zuerst regenerierend und dann wieder aktivierend. Diese kann am frühen Nachmittag beispielsweise vor dem Training eingesetzt werden.

Die fünfte Übung ist eine wettkampf- bzw. prüfungsvorbereitende Übung, die alle gelernten Entspannungstrainingselemente beinhaltet. Sie soll zu Hause in Ruhe durchgeführt werden, in relativ größerem zeitlichen Abstand vor der vorzubereitenden Situation, bspw. 24 - 12 Stunden davor.

In der vierten Übung soll ein freies Zusammenstellen der gelernten Bausteine geübt und zu selbst gewählten Zeitpunkten in selbst gewählter Intensität und Dauer durchgeführt werden. Diese Übung

kann dann unmittelbar in den Trainings- und Wettkampftag integriert werden und soll eine direkte und unmittelbare Regulationswirkung erzielen.

Nach dem 4-Wochen-Plan (3. 3. 6) soll in der zweiten Woche die vierte Übung eine der ersten drei am Tag ersetzen.

Es wird davon ausgegangen, dass beim Ersetzen einer der ersten drei Übungen im Tagesablauf durch die vierte Übung auch Positionen bzw. Bewegungshandlungen gewählt werden, die von der aktuellen Befindlichkeit und durch die Tagessituation (zeitl., organ., individueller Aktiviertheit) geprägt sind. So kann die Übung 4 als eine Art Vorübung für den freien selbstbestimmten Einsatz einzelner Bausteine zur Belastungsvor- und nachbereitung betrachtet werden. Nach dem 4-Wochen-Plan soll die vierte Übung eine Woche später durch ein völlig selbständiges Üben allerdings am gleichen Übungsort wie zuvor auch ohne CD Unterstützung geübt werden, dies wäre der weitere Schritt einer Vorübung zum selbständigen Bestimmen seiner regulativen Handlungen.

Das Entspannungstraining soll regelmäßig aber nicht zwanghaft durchgeführt werden, wenn man keine Lust dazu hat, ist das auch in Ordnung.

Die Übungen sind deshalb so frei beschrieben bzw. angeleitet, um dem Individuum möglichst viele Freiheiten einzugestehen. Das soll heißen, die jeweilige individuelle Situation und Begebenheit und zwar räumlicher, zeitlicher, organisatorischer, körperlicher und mentaler Art kann so berücksichtigt werden, wenn der Sportler lernt selbständig Teile oder selbständig modifizierte Bausteine aus dem

Entspannungstraining anzuwenden.

Die einzelnen Übungen sind didaktisch so gestaltet, dass Bausteine aus:

Übung 1 + Übung 2 + Übung 3 = Übung 4 ergeben und

Übung 1 + Übung 2 + Übung 3 + Übung 4 = Übung 5 ergeben.

Übung 4 stellt den Übergang dar, einzelne Elemente des Entspannungstrainings in den Trainingsalltag zu nehmen; Übung 4 + Übung 5 ergeben die Möglichkeit einzelne Elemente des Entspannungstrainings frei in den Wettkampfalltag zu integrieren.

3. 2 Erklärungen zur Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport“ (Anhang IX)

3. 2. 1 Erklärungen zum Begriff „Entspannungstraining“

Das Entspannungstraining heißt „Entspannungstraining“ obwohl es sich eigentlich nicht um ein reines Entspannungstraining vergleichbar mit Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation handelt, sondern auch einen aktivierenden und mobilisierenden Charakter hat. Eigentlich müsste das Training „Psychophysisches Regulationstraining“ genannt werden, nur erscheint der Name für die praktische Anwendung weniger eingängig und vermutlich für die einen vielleicht interessant, für die anderen vielleicht zu abstoßend: Muskeltonus Regulation ? Die Entscheidung fiel für den Begriff „Neues Entspannungstraining“ erstens um darauf hinzuweisen, dass dabei neue Entwicklungen, Tendenzen gezeigt und berücksichtigt werden, zweitens um einen Anreiz darzustellen für Personen, die andere Entspannungstrainingsformen schon angewandt haben und „neu“ kann ein Anreiz sein, welcher Interesse weckt.

3. 2. 2 Erklärungen zur Audio-CD

Es stellte sich die Frage, ob die Übungen mit oder ohne Musik aufgenommen werden. Die Entscheidung fiel gegen Musik. Erstens stellt sie für die Untersuchung eine ungewisse Effektgröße dar, zweitens gefällt nicht jedem das gleiche an Musik und drittens könnte Musik sehr tonusregulierend eingesetzt werden, dann werden die Übenden u. U. aber abhängig von Musik und die Sportler sollen ja

auch ohne Musik in der Lage sein das Entspannungstraining unter regulativen Aspekten zu gestalten.

Mehrere Aufnahmen wurden mit Hilfe von Naturgeräuschen gemacht. Versuche, Aufnahmen innerhalb der Natur zu machen (z. B. während des Sommers morgens um 5 Uhr im Garten, an einem Fluss, oder im Moor etc.), scheiterten immer wieder. So dass doch für die herkömmliche Aufnahmemethode mittels Aufnehmen einzelner Tracks und deren Aneinanderreihen entschieden wurde, auch wenn die Übungen dadurch etwas lebloser wirken. Zuerst wurden die Übungen vom Autor besprochen, später von Heike Burkhard M. A.. Die Aufnahmen konnten ohne professionelle Unterstützung nicht besser gemacht werden.

3. 2. 3 Auflistung der Übungspositionen

All diese Positionen werden innerhalb der ersten drei Übungen angewiesen und erlernt:

1. Grundentspannungsposition



2. Ausstreckposition



3. Seitenlage



4. Vierfüßlerstand



5. Stehen



6. Grätschsitz



7. Schneidersitz



8. Rückenlage mit überkreuzten Beinen



9. Käfer



10. Bauchlage



11. Oberschenkelsitz



12. Auf dem Stuhl sitzen



13. Fersensitz



14. Dreieck



3. 3 Die Übungstexte des „Neuen Entspannungstrainings“

Zentraler Bestandteil dieser Dissertation ist die Erarbeitung des Übungstextes. Erklärungen zu den einzelnen Übungstexten finden sich unter 4. 3. An dieser Stelle seien die Texte aller fünf Übungen gestellt, allerdings ohne die Fotografien. Diese können in der Broschüre im Anhang (IX) nachgeschaut werden.

3. 3. 1 Übung 1: Feierabend / Cool down

CD Track 1. Dauer:

14:12 min.

Inhalt: Einstiegsübung am frühen Abend zur Regeneration und allgemeinen Stressbewältigung. Beschreibung des Übungsbeginns, der wichtigsten Entspannungshilfen: Atem- und Körperwahrnehmung, Atemgeräusche machen und Ruhen. Das richtige Aufstehen und das Beenden der Übung durch Schüttelungen.

Position einnehmen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Sind Sie für den Beginn des Trainings bereit? Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Stellen Sie die Beine angezogen auf den Boden. Wählen Sie den Abstand der Fersen zum Po, so wie es Ihnen am angenehmsten ist. Sie können die Beine etwas spreizen oder die Knie gegeneinander fallen lassen. Die Arme legen Sie auf den Boden neben den Körper. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken, Ihre Schultern und Ihr Kopf ganz bequem und gemütlich am Boden liegen und Sie nichts anstrengt. Bleiben Sie eine Weile so liegen und tun Sie nichts.

Atmung wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Beobachten Sie, wie Ihr Körper atmet. Lassen Sie Ihren Körper atmen, so wie er es im Moment tut. Beobachten Sie das Heben und Senken des Brustkorbes und des Bauches.

Atemgeräusche

Nun machen Sie ein Atemgeräusch. Atmen Sie einmal tief ein und lassen Sie die Luft in Verbindung mit einem Geräusch, einem Ton oder einem Seufzer hörbar austreten.

Körper wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat? Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie fühlen Sie jeden einzelnen Finger? Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper? Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken: Spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden? Spüren Sie die Haltung der Beine, deren Schwere über die Füße in den Boden? Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh?

Gelenke bewegen

Widmen Sie sich nun den Gelenken Ihres Körpers und bewegen Sie sie in spielerischen, kleinen Bewegungen, locker, so wie es Ihnen einfällt. Behalten Sie mit den bewegenden Körperteilen Kontakt zum Boden. Beginnen Sie mit dem Kopf. Spüren Sie die Kontaktstellen Ihres Kopfes am Boden und bewegen Sie ihn in kleinen leichten Bewegungen, so wie es Ihnen einfällt. Spüren Sie die Bewegungen der Halswirbelsäule, wie

bewegt sich die Halswirbelsäule mit? Kommen Sie wieder zur Ruhe. Spüren Sie Ihre Brustwirbelsäule und die Schultern, deren Schwere und Kontaktflächen zum Boden?

Spüren Sie nun die Lendenwirbelsäule und Ihr Becken. Bewegen Sie Ihr Becken – wie zuvor den Kopf – spielerisch und locker am Boden, so wie es Ihnen einfällt. Spüren Sie, wie sich Ihre Brustwirbelsäule, Ihr Brustkorb, Ihre Halswirbelsäule, Ihre Schultern und Ihr Kopf mitbewegen? Kommen Sie nun wieder zur Ruhe und tun Sie nichts.

Gelenkbewegungen der Beine

Lassen Sie Ihre Beine locker nach vorne ausrutschen. Diese kommen in leicht gespreizter und nach außen gedrehter Position zum Liegen.

Spüren Sie Ihre Zehen. Bewegen Sie alle Zehen so, wie es Ihnen gerade einfällt und Sie es locker können. Bewegen Sie nun die Sprunggelenke mit. Drehen Sie sie mit beiden Füßen gleich oder verschieden und bewegen gleichzeitig noch Ihre Zehen mit, locker, spielerisch, ohne Anstrengung. Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Spüren Sie Ihre Hüften und beginnen Sie Ihre Beine von den Hüften ausgehend langsam nach Innen und Außen zu drehen, so wie es Ihnen angenehm ist. Lassen Sie das Gewicht der Füße am Boden und die Knie locker. Und kommen Sie wieder zur Ruhe. Stellen Sie nun ein Bein nach dem anderen wieder in die Grundentspannungsposition. Halten Sie die ganze Zeit Kontakt mit den Füßen zum Boden. Lassen Sie also die Füße am Boden entlang schleifen, ohne sie anzuheben.

Gelenkbewegung der Arme

Spüren Sie Ihre Arme. Die Arme liegen neben dem Oberkörper entspannt am Boden. Spüren Sie das Gewicht beider Arme am Boden. Spüren Sie beide Oberarme, Unterarme, Hände und Finger. Bewegen Sie nun etwas Ihre Finger. Bewegen Sie auch die Handgelenke mit.

Bewegen Sie Ihre Unterarme, heben Sie sie etwas vom Boden ab, drehen Sie sie, bewegen Sie die Finger und Handgelenke mit.

Legen Sie die Hände auf den Bauch. Spüren die Wärme des Bauches und seine Bewegungen.

Ruhen

Nehmen Sie sich nun Zeit für sich. Schließen Sie einfach die Augen. Nehmen Sie sich Zeit für sich in diesem Moment, in dieser Situation, an diesem Ort. Spüren Sie, dass Sie im Moment nichts besonderes tun und nichts besonderes denken müssen. Lassen Sie sich einfach so wie Sie sind und ruhen Sie sich aus.

Vorstellen, Erinnern

Richten Sie Ihre Gedanken nun darauf, was sie gerade direkt vor dem Beginn der Übung getan haben. Versuchen Sie sich an Ihr Handeln zu erinnern. Was haben sie vor einer Stunde getan? Womit haben Sie Ihren Tag verbracht?

Körper wahrnehmen

Legen Sie die Arme wieder neben den Körper. Spüren Sie nun Ihren Körper. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie auf die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat. Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie schwer liegen Ihre Arme, Hände und

Finger am Boden? Spüren Sie jeden einzelnen Finger. Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper? Spüren Sie die Schwere und den Kontakt des Brustkorbs, der Brustwirbelsäule, der Lendenwirbelsäule und des Beckens zum Boden? Spüren Sie die Haltung der Beine, deren Schwere über die Füße in den Boden? Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh?

Position ändern

Nun bereiten Sie sich darauf vor aufzustehen und behalten Sie etwas von dem Gefühl der Entspanntheit bei sich. Um aufzustehen, drehen Sie sich zuerst auf eine Körperseite. Drehen Sie sich auf eine beliebige Seite und ziehen die angewinkelten Beine zum Bauch.

Drehen Sie sich nun weiter mit Hilfe Ihrer Hände in Richtung Bauchlage. Drücken Sie Ihren Oberkörper nach oben vom Boden weg und gelangen Sie so in den Vierfüßlerstand. Die Fußrücken liegen ausgestreckt am Boden.

Aufstehen

Bleiben Sie eine Weile im Vier-Füßlerstand. Bewegen Sie spielerisch Ihre Wirbelsäule, Ihren Kopf, Ihren Po, wie es Ihnen einfällt. Heben Sie nun die Füße an und stellen Sie sie wieder am Boden auf, nun mit den Zehen umgeklappt.

Laufen Sie mit den Händen etwas näher zu den Füßen und heben den Po so nach oben an, dass ihre Knie den Kontakt zum Boden verlieren. Schauen Sie durch Ihre Beine hindurch. Ihr Kopf hängt ganz locker. Lassen Sie die Beine leicht gebeugt.

Laufen Sie mit Ihren Händen ganz nah zu den Füßen. Lassen Sie den Kopf weiter locker hängen. Das Körpergewicht verlagert sich immer mehr auf die Füße. Bewegen Sie den hängenden Kopf in leichten, kleinen Bewegungen: ein paar Mal hoch und runter nickend, ein paar Mal rechts und links drehend.

Richten Sie sich nun langsam vom unteren Rücken ausgehend, Wirbel für Wirbel auf und lassen Sie Ihren Kopf locker hängen, bis Sie stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen.

Training beenden

Schütteln Sie locker Ihre Arme, Beine, Schultern. Schütteln Sie Ihren ganzen Körper durch. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um. Wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur? Wie hören sich die Geräusche an? Schütteln Sie sich locker und achten Sie darauf, dass Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

3. 3. 2 Übung 2: Morgen / Warm up

CD Track 2. Dauer:

11:05 min.

Inhalt: Die Übung hat der Tageszeit entsprechend einen aktivierenden Charakter. Es wird vor allem das Einnehmen vieler verschiedener Positionen und das Erlernen unterschiedlicher Schütteltechniken der Extremitäten und der Wirbelsäule angeleitet. Zum einen durch aktives Bewegen der Muskeln, zum anderen durch Berührung, Massage und Schüttelung mit den eigenen Händen. Dabei soll die entspannende Grundstimmung erhalten bleiben.

Position einnehmen: Stehen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Stellen Sie sich so hin, wie Sie gerade Lust dazu verspüren. Schauen Sie in die Richtung die Ihnen am besten gefällt. Nun räkeln und strecken Sie sich nach oben in die Länge und zur Seite in die Breite und gähnen Sie oder machen Sie ein Atemgeräusch.

Setzen Sie sich auf den Boden und grätschen Sie die Beine soweit auseinander, wie es locker geht. Stützen Sie Ihren Oberkörper mit Ihren Händen hinter dem Po am Boden ab. Halten Sie die Wirbelsäule und den Kopf aufrecht.

Krabbeln Sie nun mit Ihren Händen um den Po herum nach vorne bis zu den Unterschenkeln. Der Oberkörper geht locker mit. Legen Sie Ihre Hände auf die Schienbeine. Den Oberkörper und Kopf lassen Sie nach vorne über hängen, soweit es geht und atmen locker weiter. Dies kann ein Dehngefühl im oberen Rücken auslösen.

Krabbeln Sie mit den Händen den Boden entlang zur Mitte zwischen den Beinen. Vielleicht können Sie auch etwas weiter nach vorne krabbeln. Den Kopf lassen Sie locker hängen. Bewegen Sie ihn leicht und spielerisch. Spüren Sie, wie sich Ihr Oberkörper von alleine weiter nach vorne überbeugt. Bleiben Sie eine Weile in dieser Position und beginnen Sie, Ihre Zehen und Sprunggelenke spielerisch zu bewegen. Kommen Sie wieder zur Ruhe. Greifen Sie dann mit der rechten Hand in die Muskulatur und das Gewebe der rechten Oberschenkelinnenseite und mit der linken in die linke Oberschenkelinnenseite. Drücken und kneten die Muskulatur und das Gewebe kräftig durch.

Krabbeln Sie mit beiden Händen zum linken Schienbein und zum rechten Schienbein. Der Kopf bleibt ganz locker hängen. Krabbeln Sie hin und her. Wenn Sie an einem Bein wieder ankommen, greifen Sie mit beiden Händen zum Oberschenkel. Umschließen Sie ihn kräftig und beginnen ihn gut durchzuschütteln. Winkeln Sie nun dieses Bein so bequem an, dass Sie mit den Händen Ihren Fuß berühren. Streichen Sie ihn mit beiden Händen. Sie können ruhig etwas Druck ausüben. Drücken Sie mit Ihrem Daumen kräftig in die Fußsohle. Suchen Sie sich Stellen, denen dieses Drücken ganz besonders gut tut. Lassen Sie das Bein in dieser Stellung. Krabbeln Sie nun wieder zum anderen Bein und massieren Sie den Oberschenkel ebenso durch. Winkeln Sie dieses Bein locker und bequem an, sodass Sie mit den Händen Ihren Fuß berühren und dann umschließen können. Massieren Sie den Fuß durch.

Fassen Sie mit beiden Händen hinter Ihren Oberkörper und richten ihn langsam Wirbel für Wirbel wieder auf, bis Sie auch den Kopf heben. Sie stützen nun Ihren Oberkörper wieder auf den Händen oder Fingern auf, wie zu Beginn der Übung und befinden sich im Schneidersitz.

Grundentspannungsposition

Begeben Sie sich in Rückenlage, indem Sie den Oberkörper mit den Handflächen seitlich abstützend, Wirbel für Wirbel abrollend, nach hinten in die Rückenlage bewegen. Die Hände gleiten stützend über den Boden aus. Bleiben Sie eine Weile so liegen. Die Beine sind wie im Schneidersitz überkreuzt und räkeln sich nochmals. Stellen Sie die Beine wieder zur Grundentspannungsposition.

Körper lockern

Fassen Sie jeweils mit einer Hand fest vorne auf einen Oberschenkel, so wie Sie ihn am bequemsten erreichen. Beginnen Sie beide Oberschenkel mit den Händen locker und schnell zu schütteln.

Legen Sie Ihre Hände wieder zur Seite neben dem Körper ab. Schütteln Sie Ihre Oberschenkel durch ein leichtes, schnelles und lockeres Öffnen und Schließen beider Knie.

Kommen Sie wieder zur Ruhe. Spüren Sie Ihr Becken. Bewegen Sie es leicht auf dem Boden, von rechts nach links und von links nach rechts. Schütteln Sie Ihr Becken locker hin und her.

Spüren Sie, wie sich diese Schüttelbewegung des Beckens über die Wirbelsäule bis zum Kopf und den Füßen auswirkt. Seien Sie im Oberkörper ganz locker. Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Position ändern: Käfer

Heben Sie nun ein Bein so an, dass das Knie nach oben zeigt und der Unterschenkel noch locker gebeugt hängt. Heben Sie dann das andere Bein ebenso an. Strecken Sie nun ein Bein, sodass der Fuß nach oben zeigt. Das Bein muss nicht ganz gestreckt sein. Machen Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein. Beide Beine sind nach oben ausgestreckt, das Becken bleibt am Boden.

Bewegen Sie Ihre Fußzehen und Sprunggelenke leicht und locker, so wie es Ihnen einfällt. Beugen Sie ein paar Mal die Beine und strecken Sie sie wieder. Drehen Sie die Beine von der Hüfte ausgehend nach innen und nach außen. Fassen Sie wie zuvor im Liegen mit beiden

Händen so bequem wie möglich zu jeweils einem Oberschenkel. Umfassen Sie diesen recht fest und beginnen sie ihn durchzuschütteln. Legen Sie dann die Hände wieder auf den Bauch oder den Boden. Schütteln Sie die Beine als ob Sie sie in der Luft strampeln.

Kommen Sie damit wieder zur Ruhe. Stellen Sie die Beine eines nach dem anderen in die Grundentspannungsposition am Boden ab und ruhen sich einen Moment aus.

Position ändern: Seitlage

Drehen Sie sich auf eine beliebige Seite. Ihr Kopf liegt am Boden oder auf dem unten liegenden Oberarm. Das obere Bein heben Sie an und beginnen es aus der Hüfte heraus nach vorne auszuschütteln. Legen Sie das Bein wieder ab und kommen Sie zur Ruhe.

Position ändern: andere Seite

Drehen Sie sich auf die andere Seite, indem Sie sich mit der oberen Hand am Boden auf Höhe Ihres Brustkorbes so abstoßen, dass sich Ihr Oberkörper, gefolgt vom Kopf und den angewinkelten Beinen auf die andere Seite rollt. Heben Sie das obere Bein etwas an und schütteln es wie das andere. Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Position ändern: Bauchlage

Drehen Sie sich mit Hilfe der Hände weiter auf den Bauch und finden Sie, die für Ihren Kopf und Ihre Arme angenehmste Position. Heben Sie die Unterschenkel im rechten Winkel an und bewegen Sie Ihre Füße und Zehen, so wie es Ihnen einfällt. Legen Sie die Beine wieder ab. Nun machen Sie sich selbst eine kurze Rückenmassage. Legen Sie Ihre beiden Handrücken nebeneinander jeweils rechts und links von der

Wirbelsäule auf den unteren Rücken. Sie können nach oben Richtung Brustwirbelsäule, nach unten über den Po, zur Seite zu den Flanken streichen, mit mehr oder weniger Druck, schneller, reibend oder langsam, sanft streichend, so wie es Ihnen gut tut. Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Position ändern: Oberschenkelsitz

Legen Sie Ihre Hände neben die Schultern. Drücken Sie Ihren Oberkörper vom Boden ab. Lassen den Kopf locker hängen und „laufen“ Sie mit den Händen bis zu den Knien. Dabei bewegt sich der Po nach hinten zu den Fersen und Sie können Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln und den Kopf auf dem Boden ablegen. Um es sich noch gemütlicher zu machen, können Sie die Arme nach vorne am Boden liegend ausstrecken.

Position ändern: Vierfüßlerstand

Nun bereiten Sie sich darauf vor aufzustehen. Behalten Sie etwas von dem Gefühl der Lockerheit bei sich. Drücken Sie Ihren Oberkörper mit den Händen vom Boden ab. Lassen Sie Ihren Kopf hängen und gelangen Sie so in den Vierfüßlerstand.

Aufstehen

Heben Sie nun die Füße an und stellen Sie sie wieder, mit den Zehen umgeklappt, am Boden auf (Bilder siehe Übung 1). Laufen Sie mit den Händen näher zu den Füßen und heben den Po so nach oben an, dass ihre Knie den Kontakt zum Boden verlieren. Schauen Sie durch Ihre Beine hindurch. Ihr Kopf hängt ganz locker. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf locker hängen bleibt. „Laufen“ Sie nun mit Ihren Händen ganz nah zu den Füßen. Richten Sie sich vom unteren Rücken ausgehend, Wirbel für Wirbel auf. Lassen Sie Ihren Kopf locker hängen, bis Sie

stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen.

Training beenden

Schütteln Sie locker Ihre Arme, Beine, Schultern. Schütteln Sie Ihren ganzen Körper durch. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um. Wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur? Wie hören sich die Geräusche an? Denken Sie daran, was Sie als nächstes tun wollen. Welche Aufgaben haben Sie heute? Schütteln Sie sich ganz locker und achten Sie darauf, dass Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

3. 3. 3 Übung 3: Mittag / Pause

CD Track 3. Dauer:

6:46 min.

Inhalt Der Schwerpunkt der Übung liegt auf dem „In der Stille sitzen, einem Nichts-Tun, in einer aufrechten Haltung, die auch außerhalb des eigentlichen Übungsortes eingenommen werden kann. Darauf folgt ein Aktivieren für die folgenden Aufgaben, unterstützt durch Selbstmassagen.

Training beginnen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Sind Sie für den Beginn des Trainings bereit?

Position einnehmen

Setzen Sie sich auf den Boden oder einen Stuhl und wählen Sie eine angenehme Position. Machen Sie es sich bequem.

Atmung wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Spüren Sie, wie Ihr Körper atmet. Lassen Sie Ihren Körper atmen, wie er es im Moment tut und spüren Sie das Heben und Senken des Brustkorbes und des Bauchs.

Atemgeräusche

Machen Sie ein Atemgeräusch. Atmen Sie einmal tief ein und lassen Sie die Luft in Verbindung mit einem Geräusch, einem Ton oder einem Seufzer hörbar austreten.

Aufrichten

Bereiten Sie sich darauf vor, dass Sie die nächste Zeit möglichst aufrecht sitzen und sich nicht bewegen. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Wirbelsäule und Ihren Kopf auf.

Ruhen, Nichts-Tun

Nehmen Sie sich nun Zeit für sich, in diesem Moment, in dieser Situation, an diesem Ort. Sie müssen nichts Besonderes tun, nichts Besonderes denken. Sitzen Sie aufrecht und kommen Sie zur Ruhe – Pause. Öffnen Sie wieder die Augen: Sehen Sie sich in der Umgebung um, räkeln und strecken Sie sich. Machen Sie es sich in Ihrer Position wieder bequem. Bereiten Sie sich darauf vor, aufzustehen und behalten Sie etwas von dem Gefühl der Ruhe und Erholung bei sich.

Aufstehen, Training beenden

Beugen Sie Ihren Kopf Wirbel für Wirbel ab. Lassen Sie ihn locker hängen, bewegen ihn leicht und so wie es Ihnen einfällt. Stehen Sie mit hängendem Kopf auf. Stellen Sie sich aufrecht hin, richten Sie Ihren Kopf wieder auf. Schütteln Sie den Oberkörper, die Arme und die Beine. Greifen Sie mit beiden Händen in den Nacken, die rechte Hand in die rechte Nackenhälfte, die linke Hand in die linke Nackenhälfte.

Massieren, drücken und kneten Sie mit den Fingern kräftig den Nacken durch. Greifen Sie dann überkreuz mit der rechten Hand auf die linke Schultermuskulatur. Den linken Arm lassen Sie locker hängen und Sie greifen fest in die Muskulatur. Drücken und massieren Sie die Schultern kräftig durch, so wie es Ihnen angenehm ist. Abschließend streichen Sie den linken Arm von der Schulter zur Hand ab und lassen den rechten Arm locker hängen. Greifen Sie mit der linken Hand in die rechte Schultermuskulatur. Drücken und kneten Sie die Muskeln fest und angenehm durch und streichen diese zum Abschluss über den rechten Arm nach unten ab. Schütteln Sie nochmals Ihren Oberkörper, die Arme und die Beine locker durch. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um. Wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur? Wie hören sich die Geräusche an? Schütteln Sie sich ganz locker und achten Sie darauf, dass Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

3. 3. 4 Übung 4: Frei Bewegen

CD Track 4. Dauer:

11:07 min.

Inhalt: Zusammenfassung der wichtigsten Positionen, Gelenkbewegungen und Selbstmassagen, mit deren Einsatz selbstbestimmt das momentane Wohlfühl verbessert und der Muskeltonus für die bevorstehenden oder bewältigten Aufgaben reguliert werden kann. Nach zwei Wochen, in denen Übung 1 bis 3 trainiert wurde, die Übung 4 täglich mindestens einmal entweder zusätzlich oder anstelle der Morgen-, Mittag- oder Abendübung durchführen, für eine weitere Woche.

Training beginnen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Sind Sie für das Training bereit?

Position einnehmen

Beginnen Sie das Training mit einer Position, die sie selbstständig auswählen. Welche Position wollen Sie einnehmen? Möchten Sie stehen, sitzen oder liegen? Wählen Sie die für Sie liebste Position und machen Sie es sich bequem. Diese Übung soll Ihnen helfen selbst Positionen und Bewegungen zu finden, die Ihnen in diesem Moment, in ihrer persönlichen Situation am Liebsten sind. Entscheiden Sie selbst. Haben Sie sich für eine Position oder Bewegung entschieden, und keine Lust mehr an ihr, verändern Sie sie wieder. Sie können sich auf diese Weise frei bewegen. Sie müssen sich auch gar nicht bewegen. Sie können auch in einer Position ruhen.

Position ändern

Ändern Sie, falls Sie wollen und Lust daran haben, Ihre Position. Suchen Sie eine neue Position, so wie es Ihnen einfällt und machen Sie es sich bequem.

Atmung wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Spüren Sie, wie Ihr Körper atmet. Lassen Sie Ihren Körper atmen, wie er es im Moment tut und beobachten Sie das Heben und Senken des Brustkorbes und Bauchs.

Atemgeräusche

Machen Sie ein Atemgeräusch. Atmen Sie einmal tief ein und lassen Sie die Luft in Verbindung mit einem Geräusch, einem Ton oder einem Seufzer hörbar austreten.

Position ändern

Suchen Sie sich, falls Sie wollen, erneut eine andere Position. Verändern Sie die Lage Ihres Kopfes, Ihrer Arme, Hände, Finger, Beine, Füße oder Zehen so wie es angenehm ist und Sie gerade Lust dazu haben.

Position ändern

Wir machen nun ein kleines Spiel, falls Sie mitspielen wollen. Sie wählen eine neue Position und bleiben eine Weile in dieser Position. Sie überlegen sich eine neue Position, die Ihnen angenehm ist. Begeben Sie sich in diese Position und spüren Sie sich dabei selbst genau. Was tun der Kopf, die Arme, Hände, Finger, Schultern, Füße, Zehen, Knie usw.? Verändern Sie diese Position, die Sie eingenommen haben so, dass sie noch angenehmer wird. Dabei müssen Sie einzelne Gelenke bewegen.

Gelenke spielerisch bewegen + erinnern

Führen wir das Spiel weiter. Sie können jederzeit Ihre Position verändern oder auch nicht. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Gelenke Ihres Körpers. Erinnern Sie sich an die Gelenkbewegungen in der ersten Übung. Hier haben Sie die Gelenke Ihres Körpers spielerisch, locker bewegt. Dabei handelt es sich um leichte, nicht anstrengende Bewegungen. Wenn Sie Lust dazu haben, bewegen Sie nun in der Position, in der Sie sich befinden, irgendwelche Gelenke, die Ihnen in den Sinn kommen, spielerisch, leicht und locker.

Spüren Sie den Unterschied in der Größe der Gelenkbewegungen, wenn Sie die Gelenke nur locker, klein und leicht bewegen? Sie können die Gelenke auch in unterschiedlichen Geschwindigkeiten,

also langsamer oder schneller bewegen. Sie können Sie in unterschiedlichen Qualitäten bewegen: beruhigend und entspannend oder schüttelnd und lockernd. Versuchen Sie das, wenn Sie Lust dazu haben.

Erinnern Sie sich an all die Möglichkeiten der Selbstmassage und Selbstlockerung der Muskulatur. Sie können sie ebenso zur Aktivierung einsetzen, wie zum Entspannen. Massieren oder Streichen Sie mit den Händen die Muskeln, deren Massage Ihnen angenehm ist und die Sie bequem erreichen können.

Bewegen Sie sich weiter mit großen oder kleinen, schnellen oder langsamen Bewegungen. Je nachdem weshalb und wozu Sie sich bewegen wollen. Setzen Sie Selbstmassagen und Selbstlockerungen ein, wenn Sie wollen. Bewegen Sie sich frei. Wenn Sie die Übung beenden und am Boden liegen, stehen Sie auf. Lassen Sie den Kopf hängen, bis Sie stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen.

3. 3. 5 Übung 5: Top Performance

CD Track 5. Dauer:

9:17 min.

Inhalt: Basierend auf der ersten Übung. Mit einer etwas tiefer und länger angeleiteten Entspannung werden besondere, fordernde Situationen angesprochen. Dies soll ein positives Bewältigen dieser Situationen zur Folge haben

Position einnehmen: Ruhen

Begeben Sie sich an den Übungsort. Legen Sie sich in aller Ruhe auf

den Boden und machen Sie es sich bequem. Sind Sie für das Training bereit? Begeben Sie sich in die Grundentspannungsposition. Bleiben Sie eine Weile ruhig liegen und tun Sie nichts. Spüren Sie Ihren Atem. Beobachten Sie, wie sich Ihr Brust- und Bauchraum heben und senken. Wenn Sie das Bedürfnis haben tief durchzuatmen, tun Sie das.

Körper wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat. Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie schwer liegen Ihre Arme, Hände und Finger am Boden? Spüren Sie jeden einzelnen Finger? Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper? Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken: Spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden? Spüren Sie die Haltung der Beine und deren Schwere über die Füße in den Boden? Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh?

Ruhen

Schließen Sie jetzt die Augen. Nehmen Sie sich Zeit für sich in diesem Moment, in dieser Situation, an diesem Ort. Ruhen Sie einfach ein bisschen aus und tun Sie nichts.

Vorstellen der konkreten Situation, Vertrauen in eigene Fähigkeiten

Versuchen Sie Ihre Gedanken auf das zu lenken, worauf Sie sich gerade vorbereiten. Auf welche Aufgaben bereiten Sie sich vor? In welche Situationen werden Sie sich begeben? Befanden Sie sich bereits in ähnlichen Situationen? Versuchen Sie sich an ähnliche Situationen

zu erinnern, die Sie mit einem guten Gefühl bewältigt haben. Erinnern Sie sich an Ihre guten Erfahrungen.

Denken Sie an Ihre Fähigkeiten, die Sie bei den bevorstehenden Aufgaben und Situationen nutzen wollen. Wie sehen diese aus? Wie bewegen Sie sich? Wie verhalten Sie sich? Versuchen Sie sich vorzustellen, wie gut Sie diese Fähigkeiten anwenden können. Vielleicht können Sie sich erinnern, wie Ihnen das Ausüben Ihrer Fähigkeiten so richtig Freude und Spaß bereitete. Denken Sie nun an den Ablauf der Situation, die auf Sie zukommt. Stellen Sie sich den genauen Beginn der besonderen Situation vor? Wie gelangen Sie an den Ort, an dem diese Situation stattfindet und wann? Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten werden Ihnen in der bevorstehenden Situation helfen. Sie werden aus dieser Situation für alle weiteren lernen können. So werden Sie wieder neue Erfahrungen sammeln und Ihre Fähigkeiten erweitern.

Körper wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat? Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie schwer liegen Ihre Arme, Hände und Finger am Boden? Spüren Sie jeden einzelnen Finger? Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper? Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken: Spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden? Spüren Sie die Haltung der Beine und deren Schwere über die Füße in den Boden. Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh?

Position ändern

Bereiten Sie sich darauf vor aufzustehen und behalten Sie etwas von dem Gefühl der Entspanntheit und Zuversicht bei sich. Um aufzustehen, drehen Sie sich zuerst auf eine Körperseite. Drehen Sie sich auf eine beliebige Seite und ziehen Sie die angewinkelten Beine etwas zum Bauch. Drehen Sie sich nun mit Hilfe Ihrer Hände weiter in Richtung Bauchlage. Drücken Sie Ihren Oberkörper nach oben vom Boden weg und gelangen Sie so in den Vierfüßlerstand. Die Fußrücken liegen ausgestreckt am Boden.

Aufstehen

Heben Sie die Füße an und stellen Sie sie wieder, mit den Zehen umgeklappt, am Boden auf (Bilder siehe Übung 1). Laufen Sie mit den Händen näher zu den Füßen. Heben den Po so nach oben an, dass Ihre Knie den Kontakt zum Boden verlieren. Schauen Sie dabei durch die Beine hindurch: Ihr Kopf hängt ganz locker. Laufen Sie nun mit Ihren Händen ganz nah zu den Füßen. Lassen Sie dabei den Kopf weiter locker hängen. Richten Sie sich vom unteren Rücken ausgehend, Wirbel für Wirbel auf. Lassen Sie Ihren Kopf locker hängen, bis Sie stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen.

Training beenden

Schütteln Sie locker Ihren Oberkörper, Arme und Beine. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um. Wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur? Wie hören sich die Geräusche an? Schütteln Sie sich locker und achten Sie darauf, dass Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

3. 3. 6 Der 4-Wochen-Plan

In der Broschüre findet sich folgender Text als Empfehlung für die Durchführung der einzelnen Übungen (Vgl. Anhang IX)

Der 4-Wochen-Plan:

Woche 1 + 2:

Wenden Sie die CD- Übungen zu Hause, wie empfohlen an; d. h. Übung 1 am Nachmittag oder nach dem Training, Übung 2 am Morgen oder vor dem Training, Übung 3 am Mittag.

Die 4. Übung sollten Sie frühestens nach der ersten Woche anwenden.

Woche 3:

Wenden Sie die 5. Übung täglich zu einem anderen Zeitpunkt an, anstelle einer entsprechenden anderen Übung; z.B. einmal anstelle der Morgen-, dann anstelle der Mittag-, dann anstelle der Nachmittagsübung.

Woche 4:

Begeben Sie sich zu den entsprechenden Zeitpunkten an Ihren Übungsort und üben Sie völlig frei, ohne CD-Anleitung, Elemente aus dem Entspannungstraining, die Ihnen gerade in den Sinn kommen und die Ihnen gut tun; mit dem Ziel sich vorzubereiten, sich zu erholen oder eine Pause zu machen. Um sich einen zeitlichen Rahmen zu geben, können Sie sich auch eine Uhr stellen. Nach dem Klingeln beenden Sie die Übung in aller Ruhe.

Ab der 4. Woche:

Setzen Sie Elemente des Entspannungstrainings in Ihr sportartspezifisches Training ein, am ehesten in Kombination mit Ihrem herkömmlichen Aufwärm-bzw. Abwärmverhalten und zwar im Sinne einer Sondereinheit: Vor dem normalen Aufwärmen und nach dem normalen Abwärmen.

Mit der Zeit werden Sie Ihr individuelles regulierendes Vorbereitungs- und Nachbereitungsprogramm entwickeln können, welches Sie auch unmittelbar vor Wettkämpfen einsetzen können.

Sie können auch Elemente des Entspannungstrainings, z. B. in Form von Pausen (siehe Übung 3) in bestimmten beruflichen oder schulischen Situationen einsetzen.
(„Neues Entspannungstraining im Sport“ Anhang IX)

Die Probanden der Untersuchungen in den folgenden Kapiteln wurden gebeten, die Übungen des „Neuen Entspannungstrainings“ gemäß des 4-Wochen-Planes durchzuführen. Einerseits war dies organisatorisch begründet, es war zwischen den einzelnen Messzeitpunkten (siehe 5. 2) nicht mehr Zeit. Andererseits erhoffte man Ergebnisse zur didaktischen Vorgehensweise der Übungen.

4 Evaluation

Um die Wirkung und Effekte des Trainingsprogramms überprüfen zu können wurden mehrere Aspekte mit unterschiedlichen Fragebögen untersucht (Anhang). Einmal ist es wichtig zu sehen, inwieweit die Übungen überhaupt von den Probanden verstanden werden können, dies ist die erste Voraussetzung, dass man überhaupt davon ausgehen kann, dass Effekte tatsächlich auf die Übungen zurückzuführen sind. Zum zweiten stellt sich dann die Frage, ob denn die gesamte Übung überhaupt den gewünschten Effekt hat, also die Aktivierungsübung aktivierend oder die Regenerationsübung auch tatsächlich regenerativ wirkt. Als Drittes fragt man sich, ob denn die Befindlichkeit des Probanden dadurch aktuell beeinflussbar ist und ob dies dann auch für die vierte Übung und ein freies Variieren der Bausteine gilt. Wurde der 4-Wochen-Plan durchgeführt? Hat sich eine Integration der Bausteine in das Training oder den Wettkampf ergeben? Wenn ja, tatsächlich durch die Broschüre und die CD?

Wie wirken eigentlich die einzelnen Bausteine? Einige dieser Fragen konnten beantwortet werden oder zumindest Tendenzen in eine Richtung aufgezeigt werden, andere nicht oder nur unbefriedigend, was an organisatorischen und vor allem zeitlichen Gründen lag. Trotz aller Bemühungen statistisch verwertbare relevante Zahlen zu erhalten, gelang dies deshalb nicht.

Es liegt aber auch in der Natur der Sache, dass Entspannungstrainingsverfahren quantitativen Ansätzen schwer zugänglich sind.

Es wurde in England das Konzept der Evidence based Medicine (Oxford Center of Evidence Based Medicine, 2005) entwickelt, in der eine Hierarchie von Studien benannt wird. Der Autor versucht seine

Evaluationsergebnisse entsprechend dieser Hierarchie zu ordnen. Nach der Vorstellung der evidenzbasierten Kriterien, zeigt er seine Ergebnisse von der Expertenmeinung bis zur kontrollierten Untersuchung.

4. 1 Evidenzbasierte Kriterien

In dieser Dissertation kann es nicht geleistet werden Untersuchungen gemäß dem höchstem Level der EBM Hierarchie (Oxford Center of Evidence Based Medicine, 2005) zu organisieren. Es müssen erst einmal die grundlegenden Fragen nach der allgemeinen und speziellen Wirkung und Akzeptanz des „Neuen Entspannungstrainings“ geklärt werden. Hierzu kann man sich auch der tieferen Levels bedienen. Darüber hinaus ist es außerordentlich schwierig im Sport valide Messkriterien für die Effekte eines solchen komplexen Trainingsprogramms zu entwickeln. Und solange nicht begründet und erklärt ist, was die neue Methode bewirken soll und dann nicht zumindest ansatzweise oder tendenziell geklärt ist, ob die Methode wirksam sein kann, muss man die Ansprüche an die Untersuchung, nicht nach ihrer dem jeweiligen Level angepassten Qualität, sondern bezüglich des Levels selbst, zurückstecken.

EBM als «kodifizierte Methode » soll dabei helfen, die für die Praxis relevanten externen Evidenzen aus der unüberschaubaren Flut von medizinischen Veröffentlichungen herauszufiltrieren. Entscheidend sind hierbei die Kriterien, nach denen die empirischen Primärstudien bewertet werden. Im Zuge der Kodifizierung von EBM als spezifische Methodik hat sich eine Bewertungshierarchie («Levels of Evidence »)herausgebildet, an deren Spitze für therapeutische

Verfahren systematische Übersichtsarbeiten experimenteller vergleichender Effektivitätsstudien mit randomisierter Patientenzuweisung (randomized controlled trials, RCT) und an deren anderen Ende die Expertenmeinungen und Kasuistiken stehen. (...)

Gerade ein Gegenstand wie der Entspannungszustand ist schwierig operationalisierbar und nur über seine Surrogatendpunkte wie z. B. den Pulsschlag quantifizierbar. (...) Infolge der sehr beschränkten quantitativen Erfassung der Entspannung sind die Levels of Evidence kaum oder nur sehr beschränkt anwendbar. Die damit einhergehenden fehlenden Evidenzen dürfen aber nicht dazu führen, dass Entspannungsmöglichkeiten, insbesondere auch unsystematische, nicht mit gutem Gewissen als gesundheitsförderliche Ressourcen empfohlen werden können.

Die Lösung der «quantitativen Messproblematik» darf nun aber genauso wenig darin bestehen, dass man sich nicht mehr um den Nachweis von Effekten bemüht, nur weil sie nach der EBM bisher nicht nachweisbar sind. Vielmehr soll es darum gehen, Wirkungen so gut wie möglich nachzuweisen und nach den besten verfügbaren Evidenzen zu suchen. Neben Analogieschlüssen sollen dabei auch qualitative Auswertungsverfahren berücksichtigt werden, die weniger stringente Anforderungen an das Messniveau stellen und zu verbalen Interpretationen in besonderer Weise kompatibel sind.

Ein solches Vorgehen beinhaltet weniger ein hierarchisches Vorgehen, wie jenes der Levels of Evidence der EBM, als vielmehr eine Strukturierung mittels deskriptiver Verfahren. Der damit verbundene Verzicht auf zählende bzw. rechnende Verfahren lässt subjektiven Interpretationen und damit verbundenen Glaubensbekenntnissen großen Raum. Wichtig ist dabei die Frage, aufgrund von was (Infos, Beobachtungen) argumentiert wird, und nicht wie wahr oder unwahr etwas ist, damit ein möglichst transparentes und nachvollziehbares Urteil gefällt werden kann.

(Goetschel, 2002, S. 19 ff.).

So stellt sich die Frage, welche Aspekte des Trainings zum aktuellen Zeitpunkt überhaupt untersucht werden können und in welcher Form können Untersuchungen durchgeführt werden?

Davon abhängig ist wiederum die Hypothesenbildung. In diesem Stadium der Erarbeitung des „Neuen Entspannungstrainings“ muss zuallererst erklärt werden, welche Gründe der Autor im einzelnen für das Verfassen der Übungstexte angibt und welche kausalen Zusammenhänge er darstellen kann. Als zweites muss geklärt werden, ob diese einzelnen Übungen die erwarteten Effekte aufzeigen und ob sie überhaupt als nützlich und sinnvoll betrachtet werden können. Es gäbe, falls diese Antworten durch die Untersuchungen bejaht würden dann noch die Möglichkeit die Inhalte der einzelnen Übungen zu untersuchen. Zum Beispiel die Wirkungen der einzelnen Positionen und die Wirkung des „freien, lockeren“ Bewegens der Gelenke. Dies kann im Rahmen dieser Dissertation nicht geleistet werden, im Ausblick unter 6. 2 werden diesbezüglich abschließende Anmerkungen gemacht.

4. 2 Hypothesenbildung

Welche praktischen Effekte sind bei dem Entspannungstraining zu erwarten, welche kann man überprüfen, wie kann man sie einteilen. Da es sich in dieser Dissertation um ein erstes Untersuchen der Übungen der neuen Methode handelt, sind praktische Anwendungshypothesen zu formulieren. Erst sollte geprüft werden, ob die Übungen überhaupt akzeptiert und angenommen wurden, ob sie verstanden werden und ob sie die erwartete Wirkung haben.

Es empfiehlt sich eine Hypothesenbildung nach:

- der Nutzung und der Akzeptanz des Trainings
- den Wirkungen des Trainings.

Die Grundhypothese, die sich auf das Entspannungstraining ganz allgemein bezieht geht davon aus, dass es überhaupt genutzt bzw. akzeptiert wird.

H0: Das Entspannungstraining wird angewandt mittels der Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport inkl. Audio-CD“

Die folgenden Hypothesen beziehen sich auf die vermutete Wirkung der einzelnen in der Broschüre enthaltenen Übungen:

H1: Übung 1 bewirkt eine Regeneration.

H2: Übung 2 bewirkt eine Aktivierung und Lockerung.

H3: Übung 3 bewirkt eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und erholt und aktiviert.

H4: Übung 4 vermittelt die Fähigkeit selbständig Bewegungshandlungen auszuführen um das aktuelle Befinden zum subjektiven Wohlfühl zu regulieren.

H5: Die 5. Übung hilft den Wettkampf vorzubereiten und beeinflusst die Leistungsfähigkeit im Wettkampf positiv.

Die 6. Hypothese bezieht sich auf die inhaltlichen Begriffe der einzelnen Übungen, vor allem denjenigen, die sich von anderen Entspannungstechniken unterscheiden.

H6: Die Übungsanweisungen werden von den Probanden so verstanden, wie es vermutet wird.

Hypothese 7 bezieht sich auf die generelle regulative Wirkung der Übungen.

H7: Die Übungen helfen das aktuelle Befinden zum subjektiven Wohlfühl zu regulieren.

Die 8. Hypothese erwartet einen sportartspezifischen Effekt.

H8: Die Anwendung der Übungen verbessert die sportartspezifische Leistung.

Die 9. Hypothese erwartet, dass das Ausüben des Entspannungstrainings Veränderungen im Alltag in dem Sinne mit sich

bringt, dass Elemente des Trainings frei in die Belastungsvor- und nachbereitung (hier Training, Wettkampf, aber auch Alltag) integriert werden.

H9: Die Probanden integrieren Elemente aus dem Entspannungstraining in ihren sportspezifischen oder normalen Alltag.

Die 10. Hypothese erwartet, dass die einzelnen Übungen auf der Audio-CD ab und zu weiterhin angewandt werden.

H10: Die Probanden wenden Übungen von der CD weiterhin an.

Weiterhin ließen sich noch Hypothesen bezüglich der Wirkung der einzelnen für den Sport „neuen“ Bausteine (3. 1. 1) formulieren, die in dieser Dissertation nicht überprüft werden konnten.

4. 3 Expertise: Die Erläuterungen der Übungstexte

Die Erläuterungen zu den Übungstexten können nicht direkt zur Untersuchung der Hypothesen herangezogen werden. Es sind aber gemäß den evidenzbasierten Kriterien (4. 1) zumindest auf der unteren Stufe im Sinne einer narrativen Erklärung bzw. Expertise notwendig. Da die Erarbeitung der Übungstexte eine Hauptaufgabe dieser Dissertation ist, müssen die entsprechenden Gedanken und Hintergründe erklärt und beschrieben werden (Vgl. Goetschel, 2002).

4. 3. 1 Erläuterungen zu Übung 1

Die erste Übung ist eine relativ einfach strukturierte und zu erlernende Entspannungsgrundübung. Hierin werden die ersten wesentlichen Grundbausteine in einer langsamen, nachvollziehbaren und ruhigen Art und Weise angeleitet, aus zwei Gründen. Erstens eignet sich so die Übung gut als Regenerations- und Erholungsübung und zweitens können die Grundbausteine in aller Ruhe erfahren werden. Aus diesem Grund steht die Übung auch am Anfang der didaktischen Reihe, obwohl sie im Tagesablauf erst an dritter Stelle steht. Das Erlernen und Einüben des Entspannungstrainings soll eben(laut des 4-Wochen-Planes) am frühen Abend begonnen werden.

In der schriftlichen Form der Übungsbeschreibung innerhalb der Broschüre, sind die einzelnen Bausteine mittels Überschriften gegliedert und als solche auch gekennzeichnet. Dies soll die einzelnen Bausteine als solche besonders ins Bewusstsein bringen. Beispielsweise ist es notwendig bereits zu Beginn eines

Entspannungstrainings zu wissen, dass man gerade jetzt ein solches auch beginnt; sodass „der Beginn“ mit dem Entspannungstraining an sich schon Teil des Trainings ist.

Das Aufsuchen eines geeigneten Trainingsplatzes, wenn nicht zu Hause, beispielsweise auswärts bei einem Wettkampf, gehört hier eher zu den organisatorischen, planerischen und vorbereitenden Aspekten.

Der Beginn eines Entspannungstrainings zeichnet sich durch ein relativ bewusstes Einnehmen einer bestimmten Position aus. Das kann eine vollkommen freie sein, also solch eine, die sich gerade eignet oder zu der man Lust hat oder zu der man das Bedürfnis hat; aus didaktischen Gründen und wegen der regenerativen und muskeltonuserabsetzenden Wirkung besteht die Position bei der Übung 1 aus einem mit angewinkelten Beinen mit dem Rücken auf dem Boden Liegen.

Damit die Aufforderung sich auf den Boden zu legen auch auf der CD nicht zu plötzlich kommt wird die Anweisung: „Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Pause. Sind Sie für den Beginn des Trainings bereit?“ voran gestellt. Diese Aufforderung wird bei allen Übungen wiederholt.

Position einnehmen, Grundentspannungsposition (Pos. 1, siehe 3. 2. 3): „...wählen Sie den Abstand der Fersen zum Po, so wie es Ihnen am angenehmsten ist..., wenn es Ihnen angenehm ist“.

a) Die subjektive Empfindung von angenehm wird in den folgenden Sätzen gekoppelt an die Begriffe „bequem“, „gemütlich“, „nicht anstrengend“

b) „so wie es Ihnen angenehm ist“. Der Sportler soll entscheiden, kann

entscheiden.

Der Sportler wird angewiesen darauf zu „achten“, dass es sich wie oben erwähnt verhält.

Abschließend soll der Sportler eine Weile so liegen und „nichts tun“. Es wird bewusst von einer „Weile“ gesprochen, weil auch hier der Sportler jetzt schon durch diesen Begriff darauf hingewiesen werden soll, dass er die Dauer dieser Weile später durchaus selbst bestimmen kann. Das „Nichts Tun“ soll einen Zustand von Passivität ausdrücken sowohl im Bereich des Bewegens, als auch im Bereich des „Mentalen“. Zum Beispiel im Unterschied zu konkreten Anweisungen, wie das vorherige „Achten auf die momentane Körperhaltung“ oder das folgende „Wahrnehmen des Atmens“ und dem wiederum darauf folgenden „Beobachten des Atmens“ oder noch später folgenden konkreten Vorstellungen, soll hier einem Moment einer Passivität Gelegenheit gegeben werden. Auch wird das „Nichts Tun“ nicht als Starrheit und Bewegungs- bzw. Vorstellungsverbot gesehen. Unter den in der Broschüre genannten organisatorischen Voraussetzungen wird beschrieben, dass ein Zwang zur Bewegungslosigkeit oder überhaupt zu jeglichem momentan entstehenden Handlungswunsch (außer in Übung 3) nicht erwünscht ist.

Atmung wahrnehmen:

„Nehmen Sie Ihre Atmung wahr“. In dem Moment der Ruhe, dem passiv Sein.

„Nehmen Sie wahr“ wird hier bewusst von „Beobachten“ und „Achten“ unterschieden, weil es sich in dieser Phase „weicher“ anhört.

„Lassen Sie Ihren Körper atmen, so wie er es im Moment eben tut“:

Einerseits soll darauf hingewiesen werden das Atmen zu beobachten, andererseits soll es dadurch nicht verändert werden obwohl es meist verändert wird... Trotzdem gilt hier kein bewusstes Verändern der Atmung, wie es bei anderen Arten von Entspannungsverfahren mitunter üblich ist (Vgl. 2. 3. 3).

Mit dieser Anweisung soll das „einfach Geschehenlassen“ geübt und selbst beobachtet werden können und trotzdem wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt und dem Sportler so ein Thema, eine Aktivität im Unterschied zur vorherigen Ruhe gegeben.

Atemgeräusche

Der hier erwünschte Zweck eines Atemgeräusches ist zum einen, dass man sich selbst über das Gehör bewusst wahrnimmt und zum anderen die Tatsache, dass man sich trauen soll einen Ton zu erzeugen, der durch die individuelle Art der Ausatmung und der individuellen Beschaffenheit des Körpers erzeugt wird. Anfänger haben sehr oft Schwierigkeiten nicht nur in Gruppen, auch für sich alleine einen Seufzer oder ein Stöhnen ohne konkrete Anleitung, z. B. ein Pfff zu machen oder ein SSSSS oder ein Aaaaah, Ohhh etc. zuzulassen. Auf der Audio-CD wird ein Seufzer vorgemacht, er klingt bewusst recht deutlich, um dem Sportler zu zeigen, wie frei und laut es möglich ist zu seufzen bzw. ein Atemgeräusch zu machen. Physiologisch entsteht durch solch ein Atemgeräusch ein Detonisierungseffekt auf das Zwerchfell, welches sich durch seine anatomische Lage auch auf eine Detonisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur auswirken kann. Die Anleitung sieht vor, einmal tief einzuatmen und dann die Luft in Verbindung mit einem Geräusch „hörbar austreten zu lassen“. Auch

hier soll der Atem so austreten, wie er aufgrund der Tiefe der Einatmung eben von alleine austritt, also ohne zusätzliche Aufgabe oder Vorgabe.

Körper wahrnehmen

Nun ist der Einstieg in das Entspannungstraining abgeschlossen, der Sportler ist soweit erst einmal zu sich selbst und zur Ruhe gekommen und hat durch das Atemgeräusch und das Liegen die erste muskeltonusreduzierende Maßnahme getroffen. Nun soll die Körperwahrnehmung und der allgemeine Entspannungszustand langsam vertieft und intensiviert werden. Die Aufmerksamkeit soll auf reale Gegebenheiten des Körpers gerichtet werden und nicht auf Imaginationen, Träumereien etc.. In erster Linie soll diese Vertiefung der Wahrnehmung weg von einem „Achten“ hin zu einem „Spüren“ erfolgen (Vgl. Lindemann, 1984).

Mit dem ersten Satz: „Nehmen Sie Ihren Körper wahr“. Wird der Sportler auf die nun folgende Aufgabe vorbereitet.

Es soll das Gewicht verschiedener Körperteile und deren Kontaktflächen oder - stellen zum Boden gespürt werden, diese befinden sich unterhalb des Körpers. Um den Körper herum befindet sich meist Kleidung, diese kann auch gespürt werden, muss sie zwar nicht, aber alleine die Anweisung bewirkt eine Lenkung der Aufmerksamkeit auf den oberen und seitlichen Bereich des Körpers, welcher keinen Kontakt zum Boden hat.

Die Reihenfolge der Körperteile wird hier vom Kopf, Schultergürtel nach unten bis zu den Zehen gelenkt. Vermutlich ist es leichter zuerst

das Gewicht und den Kontakt des Kopfes am Boden zu spüren als jeden einzelnen Zeh.

Gelenke bewegen

Mit dem ersten Satz wird die Aufmerksamkeit des Sportlers auf das folgende Thema gelenkt, nämlich der Umgang mit den Gelenken des Körpers und im Nebensatz zum ersten Mal die wichtige und sich später immer wieder wiederholende Anweisung: „bewegen Sie sie in spielerischen, kleinen Bewegungen, locker und so wie es Ihnen einfällt“.

Drei wichtige Inhalte werden hier kombiniert: erstens die Bewegungsqualität soll „spielerisch“ und „locker“ sein (die Gegenpole wären: anstrengend, angespannt), das Bewegungsausmaß soll klein sein im Gegensatz zu groß und die Bewegungen sollen möglichst individuell, nicht konkret angeleitet, also „frei“ sein und spontan: „so wie es Ihnen einfällt“.

Um den Muskeltonus dabei nicht zu sehr ansteigen zu lassen, sollen die Körperteile, die Kontakt zum Boden haben diesen auch behalten.

Wie zuvor bei „Körper wahrnehmen“ wird nun auch eine Reihenfolge zu bewegender Körperteile vorgeschlagen von oben nach unten. Und zwar soll ein Körperteil, hier zuerst der Kopf, in kleinen leichten Bewegungen bewegt werden, so wie es dem Sportler einfällt, ohne den Kopf dabei vom Boden abzuheben (die Bewegungsfreiheit ist durch diese Aufgabe recht stark eingeschränkt) und gleichzeitig soll mit der Körperwahrnehmung gespürt werden, wie auf diese Bewegung des Kopfes hin andere Körperregionen sich eventuell mitbewegen. Nach

dieser Bewegungs- und Körperwahrnehmungsaufgabe folgt wieder eine kurze Ruhe - Pause; es wird vermutet dass hier ein ähnlicher Effekt wie bei der Progressiven Muskelrelaxation stattfinden kann, nämlich eine reaktive Muskeldetonisierung.

Dieser erste Teil der „Gelenke bewegen“ hat einführenden Charakter und bezieht sich vor allem auf die Wirbelsäule.

Nach den Bewegungen mit dem Becken folgt wieder eine kurze Ruhephase.

Gelenkbewegungen der Beine

Nun soll das Prinzip des leichten lockeren Bewegens, so wie es dem Sportler einfällt auch auf die Extremitäten angewendet werden, zuerst mit den Beinen. Die erste Bewegungsaufforderung besteht in einem Positionsändern: beide Beine sollen aus der Grundentspannungsposition in die „Ausstreckposition“, **Pos. 2 (siehe 3. 2. 3)**, nach vorne ausgerutscht werden. Das Ausrutschen lassen ist hier recht wichtig, denn so werden die Beine beim nach vorne in die Ausstreckposition ausstrecken nicht vom Boden angehoben, was ansonsten sofort eine Tonisierung der Bauch-, Hüftbeuge- und Oberschenkelmuskulatur mit sich brächte. Beim Ausrutschen, kommen die Beine (beim Gesunden) in leicht gespreizter und nach außen gedrehter Position zum Liegen. In dieser Position wird der Sportler aufgefordert die Zehen zu spüren und dann leicht und locker und so wie es ihm einfällt zu bewegen, darauf folgt ein kombiniertes Bewegen: zu den Zehen sollen nach dem gleichen spontanen Prinzip die Sprunggelenke mitbewegt werden,

durch die Anweisung: „Drehen Sie sie, so wie es Ihnen einfällt, mit beiden Füßen gleich oder verschieden...“ wird der Sportler auf eben diese Möglichkeiten hingewiesen, (was bei einer individuellen Moderation mit Sichtkontakt viel mehr ausgeweitet werden kann!). Dann soll er wieder zur Ruhe zu kommen.

Auch hier kann die Vorgehensweise wieder mit dem Ablauf bei der Progressiven Muskelrelaxation verglichen werden, nur statt einem Anspannen der Muskulatur über einen gewissen Zeitraum soll hier die Muskulatur bewegt werden, wie es dem Sportler einfällt und er es locker kann. Trotzdem ist während der Ruhe, nach dem Bewegen subjektiv eine Detonisierung und leichte Hyperämisierung spürbar. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass sowohl hier als auch bei der Progressiven Muskelrelaxation die Ruhephase das Entscheidende ist, zum einen um dem Sportler die Zeit und die Gelegenheit zu geben überhaupt einen Effekt wahrzunehmen, zum anderen diesen dann auch wahrzunehmen. Dies kann einen detonisierenden Effekt haben. Das freie spielerische Bewegen einzelner Gelenke und damit Durchblutung einzelner Muskeln mit anschließender Ruhe und daraus folgender Detonisierung hat im Unterschied zur Kontraktion bei der Progressiven Muskelrelaxation, vielleicht keinen so deutlichen Effekt, dafür vermutlich einen kreativitätsfördernden, einen, für die Anforderungen im Sport, didaktisch sinnvollen und könnte auch einen bewegungsmustererweiternden haben. Vor allem aber ist er der Zugang zur Individualität. Auch wenn in der Praxis ähnliche Bewegungen zu beobachten sind, zum einen determiniert durch die Beschaffenheit der Gelenke, zum anderen durch Bewegungsgewohnheiten wie durch Sportarten oder ähnliches.

Von den Zehen wird die Aufmerksamkeit dann zu den Hüften gelenkt

und nach dem Drehen der Hüften nach Innen und Außen, was eine Detonisierung der Hüft-, Gesäß- und Lendenwirbelsäulenmuskulatur zur Folge haben kann, sollen die Beine wieder in die Grundentspannungsposition gestellt werden, indem sie wieder, wie zuvor in die Ausstreckposition, ohne vom Boden abzuheben, gestellt werden, nämlich indem sie am Boden entlangschleifen.

Gelenkbewegungen der Arme

Die Anweisung erfolgt hier bewusst etwas flotter, auch im Tonfall auf der CD. Die Aufmerksamkeit des Sportlers wird auf die entspannt am Boden liegenden Arme und dann etwas schneller zu den Oberarmen, Unterarmen, Händen, Fingern geführt. Es folgt die Bewegungsanweisung:

„Bewegen Sie nun etwas Ihre Finger, so wie es Ihnen gerade einfällt“ und führt in ein kombiniertes Bewegen der Handgelenke und der vom Boden angehobenen Unterarme, die sich aus dem Ellbogengelenk nach Innen und Außen drehen können.

Es ist davon auszugehen, dass durch dieses flotte Bewegen eine gute Durchblutung und Erwärmung der Hände und Finger stattfindet.

Auch Menschen mit etwas weniger Entspannungserfahrung oder Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen wird hier die Möglichkeit gegeben nochmals etwas „zu arbeiten“; dies mit der Absicht sie auf die folgende tiefer gehende Entspannungsphase vorzubereiten, dem längeren Ruhen und „Nichts Tun“.

Hierzu sollen die Hände auf den Bauch gelegt werden und die Bewegungen und die Temperatur des Bauches gespürt werden. Dies

kann auch als eine Vorbereitung für erste Selbstmassagegriffe gesehen werden. Man hätte auch ein gleichzeitiges Wahrnehmen der Hände durch den Bauch anleiten können; z. B. bei Fortgeschrittenen.

Ruhen

Ein sehr wichtiger Baustein ist das Ruhen. Im Ruhen bekommt der Organismus keine Außenreize und Impulse, keine Bewegungs- und Denkaufgaben, außer eben, sich nicht zu bewegen. Natürlich kann man sich bewegen, wenn man unbedingt will oder das Bedürfnis danach hat, das Ruhen soll nicht zwanghaft sein. Aber für Anfänger wird auch u. a. deshalb nach der ersten Einstimmung: „Position einnehmen“ und „Atmen wahrnehmen“ eine kurze Ruhe angewiesen und auch während bzw. nach einzelnen Gelenkbewegungsabschnitten immer wieder ein Zwischenruhen angeboten, damit sie die Möglichkeit erhalten, den Bewegungen nachzuspüren und sich auch daran gewöhnen ohne „Aktivitätsaufgabe“ zu sein.

Das Ruhen wird mit einem „nehmen Sie sich nun Zeit für sich“ eingeleitet und bewusst wird der Sportler wieder daran erinnert, dass er im Moment nur mit sich selbst umgeht (und dass dies erholsam und entspannend sein kann!). Der Sportler soll spüren, dass er „im Moment nichts besonderes tun und nichts besonderes denken“ muss, er soll sich so lassen, wie er ist (keine Aktivität, keine Veränderung der Position oder Lage ist notwendig) und sich einfach ausruhen. Das Wort „einfach“ wird bewusst benutzt, das Ausruhen soll als etwas einfaches gesehen und assoziiert werden. Um dies besser spüren zu können wird zum ersten Mal angewiesen die Augen zu schließen. Die Zeit, die man für das Ruhen nimmt ist abhängig von der Situation

und den Begebenheiten und der Bereitschaft Ruhen zu können oder zu wollen. Hier wird das Ruhen, um es dem Anfänger nicht zu schwer zu machen oder einer Langeweile entgegenzukommen aber auch aufgrund der erforderlichen Kürze der gesamten Übung auf drei Minuten ausgedehnt. Im Verlauf der anderen Übungen werden Ruhepausen oder in Übung 4 Stillemomente verlängert. Nach vier Wochen sollte der Sportler eigentlich keine Probleme mehr mit einem Ruhen oder „Nichts Tun“ haben.

Das Ruhen unter Anleitung hat einen vertiefenden Entspannungseffekt und dient hier auch als Einstieg in eine kognitive oder mentale Aufgabe, die zum einen als Vorübung für eventuell später zu erlernende Mentale Trainingsformen dienen soll, zum anderen eine Vorübung für die Übung 5 der Wettkampfvorbereitung ist.

Vorstellen, Erinnern

Es gibt mehrere Möglichkeiten die Vorstellungen der Entspannenden auf etwas zu lenken, so gibt es Traumreisen oder Imaginationen schöner Momente, Urlaub, Natur etc.. Hier wird sich absichtlich für das Vorstellen realer, vor relativ kurzer Zeit tatsächlich durchgeführten Handlungen entschieden und zwar in Form einer Erinnerung, einer recht offenen, nicht zwingend exakten. Der Sportler soll sich einfach an das was er vor einer Stunde getan hat erinnern und dann daran denken womit er den Tag verbracht hat. Er soll sich dabei nicht anstrengen, sondern die Gelegenheit erhalten, dass ihm während des Ruhens und Entspannens real erlebte Handlungen einfallen. Dies ist vermutlich eine Voraussetzung überhaupt eigene Handlungen und Bewegungen vorzustellen und später ganz konkret

visualisieren zu können.

Zweitens wird in der 5. Übung ebenfalls mit Erinnerungen gearbeitet. Und drittens besteht so ein Zugang zum individuellen Erleben der Sportler.

Dieser mentalen Vorübung wird aber nicht all zu viel Zeit einberaumt, und der Sportler wird aus der Erinnerung und tieferen Entspannung wieder zurück mit seiner Aufmerksamkeit zum Körper geholt, in dem er zuerst aufgefordert wird seine Hände wieder neben den Körper zu legen, also sich wieder in die Grundentspannungsposition zu begeben.

Körper wahrnehmen

Nun wiederholt sich das Körperwahrnehmen exakt wie zuvor, als es als ein Einstieg in die Körperwahrnehmung benutzt wurde und einen entspannenden Effekt hatte, aber nun als Beginn des Ausstiegs. Der Einstieg und der Ausstieg aus der Entspannung ist der gleiche, der Eingang und Ausgang ist der gleiche.

Position ändern, Seitenlage Pos. 3, (siehe 3. 2. 3)

Zum Abschluss der Übung soll das Ende und das darauf folgende Aufstehen vorbereitet werden. Drei Dinge sind hier nun wichtig: erstens soll sich der Sportler auf das Ende der Übung und das Aufstehen vorbereiten, zweitens soll er versuchen „das Gefühl der Entspanntheit bei sich zu behalten“. Dieser Aspekt, der Transfer des Entspanntheits- und Erholungsgefühls in den Alltag bzw. die Situationen nach dem Entspannungstraining ist wichtig und wird auch

am Ende der Übung nochmals angesprochen. Drittens wird versucht auf der rein körperlichen Bewegungsebene die Position zu verändern, hier der Übergang von der Rücken- in die Seitenlage, ohne unnötige muskuläre Aktivitäten oder Tonuserhöhung.

Trotzdem sind die Anweisungen recht kurz und berücksichtigen nur die wesentlichen Bewegungen. Man könnte diese Bewegungen viel ausführlicher, deutlicher und unter Berücksichtigung mehrerer Gelenke und Muskelgruppen moderieren, in dieser Übung würde es aber den zeitlichen Rahmen sprengen und vielleicht für den Anfänger etwas zu verwirrend sein.

Der Sportler wird angewiesen sich zur Seite zu drehen und kann die Seite auswählen, die für ihn die liebste ist. Dabei sollen die angewinkelten Beine etwas zum Bauch gezogen werden.

In den Vierfüßlerstand, Pos. 4 (siehe 3. 2. 3)

Von der Seitenlage aus soll nun der Oberkörper mit Hilfe der Hände angehoben und in Richtung zur Bauchlage gedreht werden. So gelangt der Sportler in den Vierfüßlerstand. Dies wird deshalb deutlich angewiesen, damit nicht zuviel Drehung durch die Rückenmuskulatur erfolgt. Die Fußrücken liegen ausgestreckt am Boden.

Aufstehen

Im Vierfüßlerstand soll eine Weile die Wirbelsäule, Kopf, Po, spielerisch und so wie es spontan einfällt bewegt werden. Und danach die Zehen umgeklappt am Boden wieder aufgestellt werden.

Zwei Dinge sind aber zu beachten: die Rolle des Kopfes und die Tatsache, dass die Beine zum Aufstehen nicht durchgestreckt sein sollen. Der Kopf muss die ganze Zeit hängen. Dies ist für manche

Anfänger recht schwierig, den Kopf wirklich ganz locker hängen zu lassen und ihn nicht doch ein kleines bisschen anzuheben, die Halswirbelsäulenmuskulatur anzuspannen. Und doch ist es für die Wirbelsäule viel einfacher und weniger belastend sich mit hängendem Kopf Wirbel für Wirbel aufzurichten. Deshalb wird das Hängen des Kopfes so oft angewiesen und direkt vor dem Aufrichten Nick- und Drehbewegungen mit hängendem Kopf gefordert. Davor wird beim Heranlaufen mit den Händen zu den Füßen darauf hingewiesen, dass man durch die Beine hindurchschauen soll.

Erst zum Schluss, wenn der Oberkörper Wirbel für Wirbel aufgerichtet wurde, soll auch der Kopf aufgerichtet werden.

Training beenden

Am Ende des Trainings steht die Aktivierung (Vgl. Frester ,1993), ein lockeres Schütteln der Arme, Beine, Schultern. Es ist davon auszugehen, dass relativ viele Sportler sich gleich etwas unter Schütteln vorstellen und dies auch locker und einfach durchführen können.

Nun wird die Aufmerksamkeit weg vom Körper zu den Augen und Ohren gelenkt, der Sportler soll sich in seiner Umgebung umschauchen, nach Wetter, Licht schauen, auf die Temperatur achten (die Aufmerksamkeit orientiert sich nach außen), und die Geräusche die vorhanden sind anhören.

Dabei soll er sich weiter locker schütteln und darauf achten, dass er etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nimmt. Der Transfer des Gefühls der Entspanntheit führt über das Aufstehen, bei dem wieder Tonuserhöhungen stattfinden (und vermutlich eine Vasokonstriktion, vgl. 1. 3), in ein Lockern in Verbindung mit einem

Denken an den weiteren Tagesablaufs.

Die Formulierung lässt sich recht gut individuell einsetzen, selbst wenn die Übung abends stattfindet.

Es ist wichtig, dass am Ende einer Entspannungsübung die Aufmerksamkeit wieder bewusst weg vom Körper gelenkt wird.

Gerade für Sportler ist es, im Hinblick auf ein einzuregulierendes Flow (2. 4. 2), wichtig, sich einerseits auf den Körper zu konzentrieren, ihn spüren und beobachten zu lernen, genauso wichtig ist es aber auch, sich von der Selbstbeobachtung und Körperbeobachtung wieder lösen zu können.

4. 3. 2 Erläuterungen zu Übung 2

Übung 2: Morgen- Aufwärmen, Lockern - Warm up

Die erste Übung als Cool down Übung steht an erster Stelle der didaktischen Reihe, weil sie den Umgang mit sich selbst, den freien Gelenkbewegungen und der Ruhe lehrt. Sie endet mit Lockerungen. Das Lockern, also das Aktivieren steht im Vordergrund der zweiten Übung, die deshalb als belastungsvorbereitende Übung aber auch als Morgenübung betrachtet werden kann. Viele können morgens direkt nach dem Aufstehen keine langsamen Entspannungsübungen machen, sie wollen sich bewegen, sich etwas dehnen und ihren Kreislauf in Schwung bringen. Deshalb haben die Bewegungen leicht dehnenden, lockernden und aktivierenden Charakter, bauen aber dennoch auf der in Übung 1 geübten Körperwahrnehmung auf. Die freien Gelenkbewegungen sind etwas flotter, lockerer moderiert und es

werden Selbstmassagegriffe eingebaut.

Des Weiteren bietet diese etwas flottere Übung mehrere Positionswechsel an und so erlernt der Sportler mehrere unterschiedliche Entspannungspositionen, auf die er später im freien Anwenden des Trainings zurückgreifen kann.

Die entspannende Grundstimmung, wie in Übung 1, bleibt erhalten und auch wenn die Übung lockernder, aktivierender Qualität ist, hat sie dennoch muskeltonusregulierende und partiell detonisierende Wirkung, selbst wenn keine tiefere Entspannungsphase angeleitet und erwünscht ist.

Die Übung beginnt mit einem für den Morgen recht realitätsnahen Räkeln und Strecken und Gähnen im Stehen, der ersten Position dieser Übung.

Stehen, Pos. 5 (siehe 3. 2. 3)

Der Sportler wird angewiesen sich an seinen Übungsort zu begeben, um wieder, wie in Übung 1, erst einmal sich dem Übungsbeginn annähern zu können.

Der Sportler soll sich so hinstellen wie er gerade will und er Lust dazu verspürt und wird dann auf das Sehen verwiesen, wie sonst am Ende der Übungen: „Schauen Sie in die Richtung, die Ihnen am besten gefällt“.

Das freie Bewegen oder hier Entscheiden wird immer wieder mit den Worten „angenehm“, „gefällt“, „Lust dazu“ verbunden; das individuelle Wohlfühlen soll die Richtlinie des freien regulativ wirkenden Bewegungshandelns werden (siehe 2. 2. 4).

Nach dieser freien Entscheidung soll sich der Übende erst einmal

strecken und räkeln und dabei ein Atemgeräusch machen oder gähnen.

Grätschsitz, Pos. 6 (siehe 3. 2. 3)

Nun wird die nächste Übungsposition, der Grätschsitz angewiesen. Dieser Sitz kann u. U. etwas beschwerlich sein, gerade am Morgen, wenn der Körper noch nicht so erwärmt ist. Meist haben Männer mit dieser Position mehr Schwierigkeiten, weil ihre Dehnfähigkeit sowohl im Ischiocruralen- als auch im Adduktorenbereich nicht so groß ist. Diese Position wird auch deshalb an den Anfang gestellt, weil man durch die folgende Art des Bewegens auch recht schnell einen Dehnerfolg spürt.

Es ist dabei wichtig, dass die Beine erst einmal nur soweit gegrätscht werden, wie es locker geht und der Oberkörper wird mit Hilfe der Hände aufrecht gehalten. Die folgenden Bewegungen werden mit hängendem Kopf angewiesen.

Nun sollen die Hände um den Po herum nach vorne krabbeln, d. h. der Oberkörper ist dadurch noch leicht aufgestützt, bewegt sich dabei bzw. dadurch aber nach vorne mit und der Kopf soll dann locker hängen gelassen werden. Alleine diese Position bewirkt schon eine verstärkte Dehnung des Rückens, der hinteren Bein- und der Adduktorenmuskulatur. Wenn man alleine nur in dieser Position Ruhen würde, verstärkt sich die Dehnung durch den Zug der Schwerkraft immer mehr. Das fühlt sich gut an, soll aber hier durch bestimmte Bewegungen, auch wegen des Aufwärmcharakters der Übung, erweitert werden.

So soll nun mit den Händen weiter nach vorne gekrabbelt werden, gleichzeitig der Kopf hängengelassen und versucht werden noch weiter nach vorne zu krabbeln- das kann ohne weitere Anstrengung möglich sein, weil die Schwerkraft schon eine Dehnung bewirkt. In dieser Position werden nun freie lockere Gelenkbewegungen durchgeführt und zwar mit Gelenken die an der Dehnung zwar beteiligt sind, das aber eher am Rande, nämlich dem Kopf und den Füßen.

Der Kopf und die Sprunggelenke, Zehen und Füße sollen leicht und locker und so wie es dem Übenden einfällt, bewegt werden.

Und in der folgenden kurzen Ruhephase wird gespürt, wie sich die Dehnung durch das freie Bewegen der am Rande beteiligten Gelenke verbessert hat. Es folgt die erste Einführung in eine Selbstmassage.

Die Übenden sollen mit ihren Händen jeweils in eine Oberschenkelinnenseite in die Muskulatur und das Gewebe richtig hineingreifen und sie „kräftig drücken und kneten“ auch bei dieser Bezeichnung ist davon auszugehen, dass sie relativ gut verstanden wird und nachvollzogen werden kann.

Durch das folgende hin und her Krabbeln mit den Händen von links nach rechts und rechts nach links wird die Dehnung nochmals verstärkt und auch die Diagonale über den M. Latissimus dorsi gedehnt, außerdem kann sich der Übende so jeweils einem Bein widmen und es folgt ein Umschließen des Oberschenkelmuskels mit beiden Händen und ein Schütteln desselben.

Das Bein wird nun angewinkelt, sodass der Übende den Fuß berühren kann und diesen soll er dann zuerst mit beiden Händen streichen und dann an bestimmten Stellen drücken. Es soll dann mit den Daumen in die Fußsohlen gedrückt werden und dann Stellen gesucht werden, denen dieses Drücken ganz besonders gut tut.

Dies ist eine kurze Einführung in die wichtigsten Massagegriffe:

Drücken, Kneten, Schütteln, Streichen. (Meyer, 2005a, Kolster, 2003, Hüter-Becker u. a., 1996, Muschinsky, 1992)

Dies wird mit dem anderen Bein wiederholt, die Beine überkreuzen sich dabei im Schneidersitz.

Danach soll mit beiden Händen wieder hinter den Oberkörper gefasst werden und der Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder aufgerichtet werden, bis auch der Kopf aufgerichtet wird (eine Ähnlichkeit mit dem Aufstehen und Aufrichten zum Ende der Übung 1). Der Oberkörper wird wie zu Beginn der Übung mit den Händen abgestützt und so entsteht ein schöner aufrechter Schneidersitz.

Schneidersitz, Pos. 7 (siehe 3. 2. 3)

Aus dem aufrechten Schneidersitz soll sich der Übende nun in die Rückenlage begeben, indem der Oberkörper mit den Handflächen seitlich abstützend, Wirbel für Wirbel abrollt, die Hände rutschen dabei nach hinten seitlich aus.

So gelangt man in die **8. Position: Rückenlage mit im Schneidersitz überkreuzte Beinen (siehe 3. 2. 3).**

In dieser Position soll der Übende sich nochmals Räkeln und Strecken, dies dehnt die Bauchmuskulatur und ist sehr angenehm.

Aus dieser Position wird in die Grundentspannungsposition gewechselt, indem einfach die Beine angehoben und wieder aufgestellt werden.

Nun werden Selbstmassage und Selbstschüttelungen mit den

Oberschenkeln durchgeführt: zuerst schüttelt jeweils eine Hand einen Oberschenkel von vorne, dann sollen sich die Oberschenkel durch ein schnelles Öffnen und Schließen selbst schütteln.

Die Aufmerksamkeit wird dann auf das Gewicht des Beckens gelenkt, wie in Übung 1 soll das Becken am Boden bleiben und es wird leicht und locker von links nach rechts und rechts nach links bewegt; dies lockert die Lendenwirbelsäule und bewegt die ganze Wirbelsäule mit samt dem Kopf.

Die Auswirkungen dieser Schüttelungen wird in einer kurzen Ruhe nach gespürt. Dann wird die Position wieder geändert in die 9., dem Käfer.

Käfer, Pos. 9 (siehe 3. 2. 3)

Ein Bein soll nach dem anderen angehoben werden, so dass die Füße nach oben zeigen, die Kniegelenke müssen auch hier, wie beim Aufstehen nicht durchgestreckt sein. In dieser Position sollen wieder die Füße, Zehen, Sprunggelenke spielerisch durchbewegt werden, so wie es spontan einfällt, die Beine drehen aus den Hüften heraus nach Innen und Außen, wie in Übung 1 aus der Ausstreckposition. Die Oberschenkel werden, wie zuvor im Liegen, mit jeweils einer Hand umfasst und durchgeschüttelt und abschließend schütteln sich die Beine selbst, indem der Übende, die Hände wieder auf den Boden ablegt und die Beine in der Luft strampelt. Ein Bein nach dem anderen soll dann wieder in die Grundentspannungsposition abgestellt werden und es folgt eine kurze Nachruhe. Aus der Grundentspannungsposition begibt sich der Übende in eine neue Position, die Seitenlage, die ebenfalls aus der Übung 1 schon bekannt

ist. Diesmal allerdings nicht nur als Übergang sondern als richtige Lage, der Kopf soll auf dem am Boden befindlichen Oberarm oder auf dem Boden abgelegt werden. In dieser Position wird das Bein etwas angehoben und nach vorne ausgeschüttelt.

Mit Hilfe der oben befindlichen Hand soll der Körper zur anderen Seite hin abgestoßen werden, damit er durch diesen Impuls zur anderen Seite rollt. Dies verhindert ein unnötiges Anspannen im Oberkörper, außerdem erfährt man dabei, wie aus einem einzigen Bewegungsimpuls Folgebewegungen entstehen, hier, wie durch ein Abdrücken mit der Hand zuerst der Oberkörper einen Drehimpuls bekommt und dann der Kopf als auch die Beine sich als Folge mitdrehen. Auch auf dieser Seite wird das Bein geschüttelt.

Position ändern, Bauchlage, Pos. 10 (siehe 3. 2. 3)

Wiederum mit Hilfe der Hände dreht der Körper auf den Bauch. In dieser Position muss der Übende erst einmal wissen, was er mit seinem Kopf und den Armen machen soll. Dies wird ihm bewusst selbst überlassen, indem er die für ihn angenehmste Position finden soll. Man könnte hier auch die verschiedenen Möglichkeiten (Kopf rechts oder links oder auf der Stirn, Arme seitlich, nach oben angewinkelt, unter dem Oberkörper, links und rechts verschieden etc.) ansprechen, aber in diesem Moment des Übens kann der Übende schon selbst eine wirklich recht angenehme Position auswählen. Auch hier werden die Unterschenkel nach oben angehoben und die Füße und Zehen so bewegt, wie es spontan einfällt. Die Beine werden wieder abgelegt (der M. Quadriceps wurde dadurch leicht gedehnt) und die Hände mit dem Handrücken auf den unteren Rücken gelegt.

Es wird eine Streichmassage angewiesen, die einmal den erreichbaren Stellen einen Massageeffekt bringen kann und gleichzeitig die Schultern, wenn man versucht recht weit Richtung Brustwirbelsäule zu streichen, in Richtung Innenrotation dehnt.

Position ändern, Oberschenkelsitz, Pos. 11 (siehe 3. 2. 3)

Mit Hilfe der Hände wird der Oberkörper angehoben und mit hängendem Kopf mit den Händen zu den Knien gelaufen und man findet sich so in der Oberschenkelsitzposition. Hier wird die Wirbelsäulenmuskulatur gedehnt und gerade nach der leichten Tonuserhöhung durch die Bauchlage ist dies ein angenehmer Wechselreiz.

In dieser Position lässt sich ebenfalls sehr schön ruhen, aber hier wird sie recht zügig durchlaufen, das Erfahren dieser Position und der Dehnreiz auf die Wirbelsäulenmuskulatur stehen im Vordergrund. Wiederum mit Hilfe der Hände gelangt man dann in den Vierfüßlerstand wo man sich wieder auf das Aufstehen wie in Übung 1 vorbereitet.

Training beenden

Dadurch dass es sich hier um eine Morgenübung handelt unterscheidet sich der Text von Übung 1 insofern, dass die Aufmerksamkeit zusätzlich auf bevorstehende Aufgaben gelenkt werden soll. Auch mit dem Hintergrund , dass in Übung 5 die bevorstehenden Aufgaben ganz bewusst vorbereitet werden sollen,

können die Übenden schon einmal bewusst lernen an bevorstehende Aufgaben zu denken, die man ja in der Regel am Morgen über den Verlauf des Tages hat.

4. 3. 3 Erläuterungen zu Übung 3

Übung 3: Mittag - Pause

Der Schwerpunkt der Übung ist eine Meditationstechnik das „In der Stille sitzen“ (Vgl. 2. 3. 3). Es geht darum einfach zu sitzen und nichts zu tun, man kann es auch als Ruhen oder zur Ruhe kommen bezeichnen. Die Meditationstechnik bezeichnet es als Stille, in der Stille sitzen. Deshalb ist auf der CD während dieser Zeit auch tatsächlich nichts, also Stille zu hören.

Diese Übung eignet sich als eine Pausen Übung; einer Pause zwischen zwei Aktivitätseinheiten sei es im Training oder im Wettkampf (Tennis Seitenwechsel, Boxen Rundenpause etc.), in der der Muskeltonus vor allem im Rücken nicht sinken kann und dies auch nicht erwünscht ist. Diese Übung kann in dieser Form kaum oder recht selten in der Wettkampf Praxis ausgeführt werden, aber deren Inhalt, nämlich zur Ruhe in einer aufrechten Haltung zu kommen. Diese Ruhe oder Stille kann man auch als eine Form der Konzentrationsfähigkeit betrachten, als ein Besinnen auf sich selbst. Dies hat vermutlich Stressbewältigungs- und Regenerationseffekte, ohne sich direkt in eine Lage zu begeben also ohne bewusst den Tonus der Rückenmuskulatur zu senken.

Diese innere Ruhe, welche schon in Übung 1, Übung 2 in

Entspannungszuständen angewiesen wurde und damit gelernt werden konnte, kann mit Hilfe der Übung 4 recht individuell und in Kombination mit anderen Haltungen oder Lagen modifiziert werden.

Für den Alltag eignet sich die Übung in der beschriebenen Form jedenfalls erst einmal am besten, weil man hier doch eine recht ungestörte Situation vorfinden sollte, denn in der aufrechten Position, in der der Muskeltonus der Wirbelsäule aktiviert ist, befindet man sich auch mental in einer andern Aktivitätssituation; anders als eben bspw. morgens nach dem Aufstehen, wo der Körper sich erst noch finden und wach werden will oder abends nach getaner Arbeit oder Training, wenn man müde ist.

Man kann dieses in der Stille sitzen natürlich so lange machen wie man will und das ist auch sehr interessant. Hier soll es aber nur recht kurz durchgeführt werden. In diesem Fall eignen sich 3-5 Minuten, auch damit die Übung nicht zu lange wird. Im Sport ermöglichen Pausensituationen selten ein längeres „in der Stille sitzen“.

Der Übende soll nicht dazu gezwungen werden sich zu lange mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Das Training beginnt mit einer kurzen Vorbereitung und dem

Einnehmen der Position des Sitzens (Pos. 12, siehe 3. 2. 3).

Das Sitzen kann je nach Fähigkeit und örtlicher Möglichkeit am Boden im Schneidersitz oder im Fersensitz (Pos.13, siehe 3. 2. 3) oder mit leicht gespreizten Beinen auf einem Stuhl stattfinden. Zur Besinnung auf sich selbst werden das „Atmen wahrnehmen“ und das „Atemgeräusch machen“ angewiesen. Dann wird der Übende darauf hingewiesen sich innerlich darauf vorzubereiten, für die nächste Zeit möglichst aufrecht zu sitzen und sich jetzt nicht mehr zu bewegen. Die Übenden sollen die Wirbelsäule und den Kopf aufrichten und die

Augen schließen.

Um die Übenden zur Ruhe zu führen, wird die „Ruhens und Nichtstun“-Anweisung aus Übung 1 benutzt. Es folgen drei Minuten Stille.

Mit dem Wort: „Gut“ wird die Stille wieder unterbrochen, ein Öffnen der Augen wird angewiesen, ein in der Umgebung umherschauen (nach Außen orientieren), sich räkeln und strecken, um es sich in der Sitzposition wieder bequem zu machen.

Dann sollen sich die Übenden darauf vorbereiten aufzustehen und etwas von dem Gefühl der Erholung und Ruhe bei sich zu behalten.

Aufstehen, Training beenden

Zum Aufstehen soll als erstes der Kopf gebeugt werden, wie er es im Vierfüßlerstand oder im Grätschsitz schon getan hat. Zur Überprüfung, ob er auch tatsächlich hängt, soll er leicht und spielerisch bewegt werden. Dies deshalb, weil nicht gewusst wird ob die Sitzposition am Boden oder auf einem Stuhl eingenommen wird. Von einem Stuhl kann man recht einfach auch mit angehobenem Kopf aufstehen, aber vom Boden impliziert der hängende Kopf eine unbelastetere Wirbelsäule. Auch in Übung 4 wird ein freies Aufstehen mit hängendem Kopf angewiesen.

Dann soll sich der Übende aufrecht hinstellen, den Kopf auch aufrichten und den Körper durchschütteln, wie am Ende von Übung 1 und Übung 2. Nun wird aber zusätzlich noch eine Selbstmassage des Schultergürtels angewiesen, was sich in der Praxis vor allem für sitzend Tätige recht gut bewährt hat und hier auch für Sportler nochmals die Gelegenheit genutzt wird, knetende und streichende Massagegriffe im Stehen und für die Schultern und Arme

durchzuführen und zu erfahren. Es wird zuerst mit den Fingern beider Hände der Nacken durchmassiert, dann überkreuz mit jeweils einer Hand die Schulter des anderen Armes und über diesen abgestrichen. Danach endet die Übung wie Übung 1 und Übung 2 nochmals mit einem Körper lockern und nach Außen orientieren.

4. 3. 4 Erläuterungen zu Übung 4

Übung 4: Frei Bewegen

Sinn dieser Übung ist, einerseits Elemente des Entspannungstrainings aus Übung 1 bis Übung 3 zu wiederholen und dadurch zu vertiefen, andererseits aber, ohne konkrete Anweisung, sondern selbstbestimmt. Der Übende wird damit konfrontiert in dem jeweiligen Moment sich selbst Bewegungen oder Positionen auszusuchen.

Richtlinie für das Durchführen der Bewegungen, Einnehmen und Verändern der Positionen soll das persönliche Wohlgefühl, die Lust und die Spontaneität sein.

Zweitens stellt die Übung den didaktischen Übergang dar zum Einsatz des Entspannungstrainings ohne CD Anleitung und außerhalb des Heimübungsortes; also der beabsichtigten Integration in den sportspezifischen Trainingsalltag oder später auch Wettkampf und einem völlig selbständigem Gestalten des „Neuen Entspannungstrainings“.

Deshalb soll die Übung auch durch den 4-Wochen-Plan jeweils anstelle

der ersten oder zweiten oder dritten Übung durchgeführt werden; d. h. zu den unterschiedlichen Zeitpunkten ist eine unterschiedliche Situation und ein unterschiedliches individuelles Befinden anzunehmen; so dass davon auszugehen ist, dass der Übende in unterschiedlichen Situationen und Spannungsempfindungen auch unterschiedliche Positionen einnimmt, sie anders verändert, und sich darin anders bewegt oder nicht. Ziel der Übung ist auch, dass genau dies der Übende spürt und erfährt. So soll der „allgemeine Weg“ geebnet werden, dass unterschiedliche Sportler in unterschiedlichen Situationen unterschiedliches regulierendes Verhalten an den Tag legen können; also Elemente des Entspannungstrainings oder von ihnen nach ihrem jeweiligen Geschmack modifizierte Elemente z. B. zur Trainingsvorbereitung während oder vor oder nach dem herkömmlichen Warm up oder entsprechend für den Cool down einsetzen können - und das ist die Vermutung - auch tatsächlich einsetzen.

Es wird ein „freies Bewegen oder nicht Bewegen“ zur Erinnerung der gelernten Elemente zuerst eingeführt. Dann werden die Möglichkeiten des Einsatzes von Selbstmassagen angesprochen. Zum Ende wird die Möglichkeit gegeben, sich ohne jegliche Anleitung zu bewegen oder nicht zu bewegen. An diese fünf Minuten Stille wurden die Übenden auch schon in der Übung 3 gewöhnt. Allerdings sollten sie sich da nicht bewegen; jetzt können sie es tun, wenn sie wollen.

Die Übung beginnt mit einem freien Positionenspiel, der Übende soll selbständig Positionen einnehmen, die ihm gerade in den Sinn kommen, soll kurz darin ausruhen, um dann zu überlegen und zu entscheiden, ob er eine andere Position einnehmen will, die ihm vielleicht gerade noch lieber oder bequemer ist oder nicht. Hierzu

wird er im weiteren Verlauf der Übung mehrfach aufgefordert. Während der ersten Aufforderung wird dem Übenden noch die Möglichkeiten des Stehens, Sitzens oder Liegens als Hilfe angegeben (= Vorbereitung auf einen freien Beginn des Trainings **Position einnehmen**) und dann das o. g. Positionenspiel und sein Zweck erklärt.

Atmen wahrnehmen

Nach der zweiten Aufforderung zum Positionswechsel, wird zur anfänglichen Beruhigung und Selbstbesinnung das „Atmen wahrnehmen“ und „Atemgeräusch machen“ angewiesen. (Atmen wahrnehmen, Ruhen.)

Position ändern

Dann wird wieder auf eine neue Position hingewiesen, zusätzlich soll der Übende aber nun auch noch auf die Lage des Kopfes und der Extremitäten achten (Körper wahrnehmen).

Die Anweisungen werden hier immer als Einladungen verstanden, etwas zu tun. Man kann etwas tun, wenn man Lust dazu hat, aber man muss es nicht, man stellt durch die Moderation die Handlung frei.

Es wird nun ein Bewegen der Gelenke vorbereitet und das Positionenspiel auch als solches direkt beim Namen genannt.

Ziel dieser Übung ist es, sowohl die Größe verschiedener Gelenkbewegungen, deren Zweck, als auch deren Qualität anzusprechen.

Gelenke spielerisch bewegen und erinnern

In diesem Abschnitt werden oben erwähnte Themen angesprochen und Bewegungen und Handlungen aus den vorangegangenen Übungen erinnert. Die Erinnerung soll zwei Dinge bezwecken erstens sollen die Handlungen wiederholt und vertieft werden, zweitens soll das Erinnern selbst wiederholt und geübt werden.

Das Ändern der Position geschieht ja schließlich durch Bewegen von Gelenken, die daran beteiligt sind, nur sind diese Bewegungen meist größer als die kleinen, leichten, lockeren Bewegungen. Dieser Unterschied wird thematisiert und soll gespürt werden, ebenso die Bewegungsgeschwindigkeit. Man soll spüren, dass man Bewegungen schnell und langsam durchführen kann, wie man will.

Auch können Gelenke in verschiedensten Positionen locker und leicht durchbewegt werden, wie man will und vor allem auch, welche man will und Lust dazu hat.

Die Begriffe: „wie man will“, „Lust dazu hat“, „angenehm“ sollten immer wieder wiederholt werden, damit der Übende immer wieder sein eigenes Entscheiden nach der Richtlinie des eigenen, momentanen Wohlgefühls anwenden lernt.

So wird die Qualität von Bewegung angesprochen, man kann sich beruhigend und aktivierend bewegen und sich selbst massieren; die Bewegungen bzw. Massagegriffe müssen sich dabei nicht unterscheiden, lediglich die Absicht, die Motivation, der Zweck bestimmt die Geschwindigkeit und das was man mit der Bewegung eben verbindet. Dies wäre die Voraussetzung zu einer anderen Übungsstufe: sich selbst bewusst in einen beabsichtigten Zustand regulieren bzw. bewegen zu können. Sich warm machen, sich abkühlen, sich aggressiv machen, sich gleichgültig machen, sich

locker machen etc.. Dieses Thema wird in dieser Übungsfolge aber nicht vertieft, aber ließe sich vielleicht durch persönliche Anleitung entwickeln.

Nach dieser Zusammenfassung wird der Übende angewiesen sich so zu bewegen wie er will, es wird nochmals wiederholt „in großen oder kleinen, schnellen oder langsamen Bewegungen oder auch nicht“. Und es folgen fünf Minuten Stille auf der CD während der der Übende dies tun kann.

Das Ende der fünf Minuten wird mit einem „Wenn Sie die Übung nun langsam beenden“ angesprochen. Und der Übende wird angewiesen mit hängendem Kopf aufzustehen (sofern er sich am Boden befindet), was er schon in Übung 3 gelernt hat. Danach findet das Ausschütteln, die Aktivierung statt.

4. 3. 5 Erläuterungen zu Übung 5

Übung 5 Top Performance

Diese Übung dient als Wettkampf - bzw. Prüfungsvorbereitungsübung und ist einerseits recht allgemein bezüglich der vorzubereitenden Handlungen oder Situationen gehalten, andererseits baut sie aber auch auf den in Übung 1 bis 4 gelernten Elementen auf. Also sollte sie erst angewandt werden, wenn der 4-Wochen-Plan durchgeführt wurde.

Im Grunde ähnelt sie im Ablauf am stärksten der Übung 1, da eine solche „mentale Situationsvorbereitung“ am besten in einem relativ tiefen Entspannungszustand stattfindet, erstens in Bezug zur

Konzentrations- und Vorstellungsfähigkeit, zweitens um ein Teil der in der Entspannungsübung erlebten Gelassenheit bzw. Reguliertheit mit in die vorbereitete reale Situation zu nehmen. Dies ist auch der Grund, warum die Übung in dieser Form nicht unmittelbar vor dem Wettkampf oder der Prüfung durchgeführt werden soll und kann (das Aktionspotential, bzw. die Nervosität wäre hier zu hoch). Der Muskeltonus sollte direkt vor einem Leistungseinsatz nicht zu sehr gesenkt werden. Deshalb soll diese Übung wie beschrieben spätestens 24-12 Stunden vor dem Leistungseinsatz durchgeführt werden. Natürlich kann man sie auch öfters auf ein Ereignis hin anwenden und auch schon viel früher, z. B. Wochen davor- nur sollte man, obwohl die Anweisungen recht offen und allgemein gehalten sind, sie in dieser Form nicht öfter als drei mal wiederholen, damit man sich nicht zu sehr auf seine eigenen Vorstellungen und Erwartungen festlegt, die sich dann eventuell so gar nicht ereignen.

Im Vordergrund steht weniger ein Festlegen eines genauen Ablaufes, sondern ein gestärktes Vertrauen in sich selbst, seine eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen und der Bewusstheit darüber, dass man selbst derjenige ist, der locker und konzentriert sich den Leistungssituationen auseinanderzusetzen hat.

Ähnliche Übungen können durchaus auch vor einem Leistungseinsatz durchgeführt werden, dann aber in einer sitzenden oder stehenden Position, in der weniger die muskuläre Entspannung sondern eher das mentale Vorbereiten; d. h. die Vorstellung der zu erwartenden Situation im Vordergrund steht. Z. B. lässt sich die Übung 3 in dieser Richtung modifizieren.

Position einnehmen, Ruhen

Die Übung beginnt mit einem „Position einnehmen“ im Liegen in der Grundentspannungsposition, einem kurzen Ruhen und folgenden „Atmen wahrnehmen“.

Darauf folgt das gleiche „Körper wahrnehmen“ wie in Übung 1 und ein längeres Ruhen.

In dieser Ruhe, in der in Übung 1 schon geübt wurde, sich an Handlungen unmittelbar und etwas länger vor dem eigentlichen Üben zu erinnern, werden die Vorstellungen, ebenfalls basierend auf Erinnerungen, angewiesen.

1. Die Gedanken sollen auf das gelenkt werden, auf das man sich vorbereitet.
2. Man soll sich an ähnliche Situationen erinnern.
3. Es folgt die Aufforderung zur Erinnerung an Situationen die ähnlich waren und mit einem guten Gefühl erlebt wurden.

Dies muss so vorsichtig gefragt werden, denn es kann durchaus sein, dass der Übende noch keine guten Erfahrungen gemacht hat und deshalb schlechte Erfahrungen in diesem Moment erinnert, was nicht unbedingt beabsichtigt ist und deshalb auch anfänglich nach „ähnlichen“ Situationen gefragt wird, um ihm die Chance zu geben sich auf das gute Gefühl zu besinnen. Deshalb wird dieser Satz als Aufforderung und nicht als Frage formuliert.

Der Übende soll sich an ein gutes Gefühl erinnern (was er mit recht großer Wahrscheinlichkeit bestimmt einmal erlebt hat). So kann man davon ausgehen, dass die bevorstehende Situation schon assoziativ mit dem guten Gefühl verbunden wird. Zumal in den 4 Wochen Entspannungstraining sehr viel mit „guten Gefühlen“ gearbeitet wurde.

4. Das Denken an die eigenen Fähigkeiten soll einen Bezug zum

Bewegen (mehr im Sport) und Verhalten (mehr in Prüfungen) herstellen.

5. Es wird die Frage gestellt, wie gut diese Fähigkeit ausgeübt werden kann.

Hier kann eine Erinnerung provoziert werden, aber auch ein Reflektieren, wie gut man diese ausführen könnte, beides basiert aber vermutlich auf recht real erlebten Situation, z. B. Trainingsleistungen.

6. Mit der Frage, ob der Übende sich vorstellen kann, dass das Ausüben der Fähigkeit so richtig gut und locker gelingt, wird erstens der Übende aufgefordert sich ein gutes Gelingen tatsächlich in diesem Moment jetzt vorzustellen und zweitens wird die Vorstellung von „gut“ auch mit dem Begriff „locker“ (mit dem er auch nach dem 4-Wochen-Plan gut etwas anzufangen weiß) verbunden.

7. Nach einer kurzen Pause soll an den vermuteten konkreten Ablauf der Situation gedacht werden.

Es wird hier nur an den Beginn der Situation gedacht.

Wie gelangt der Übende an den Ort, wie sieht der Ort aus? Was tut er unmittelbar davor.

8. Die Frage: „Können Sie sich auf Ihre Aufgabe konzentrieren, können Sie dabei locker bleiben?“ wird bewusst nicht als Aufforderung, sondern als Frage formuliert, auch auf die Gefahr hin, der Übende beantwortet sie innerlich mit Nein. Aus diesem Grund wird danach die Aufforderung gesprochen:

9. „Und widmen Sie sich dann Ihren Aufgaben konzentriert, locker und vertrauen Sie sich selbst und Ihren Fähigkeiten“ als zusammenfassender Abschluss.

Es ist vermutlich eleganter zuerst zu fragen und nicht einfach aufzufordern, auch entspannender.

Die eigentliche Wettkampfsituation wird also nicht thematisiert, sondern nur die ähnliche, bereits erlebte Situation, die Fähigkeiten, die darin zur Anwendung kommen und die Situation der Vorbereitung darauf. Denn bei diesem allgemeinen Weg, bei der der Moderator nicht weiß worauf sich der Übende eigentlich vorbereitet, ist es das Wichtigste, dass der Übende gestärkt, konzentriert, selbstbewusst und trotzdem locker in die Situation geht. Das Erinnern wurde ja in Übung 1 geübt.

Die Übung stellt auch eine gute Vorübung für das Erlernen konkreter mentaler Trainingsformen dar.

Das Vorstellen und Erinnern wird beendet, indem, wie schon in Übung 1, der Übende wieder zur Körperwahrnehmung übergeht und danach wie in Übung 1 das Training durch eine Aktivierung beendet.

4. 4 Probandeninterviews zum Verständnis der Übungstexte

Um sicherzustellen, dass die Anweisungen von den Probanden auch so verstanden werden, wie der Autor denkt oder beabsichtigt, wurden Interviews durchgeführt, in denen nach bestimmten Anweisungen gefragt wurde, was die Probanden denn darunter verstehen. (Siehe Hypothese 6 in 4. 2) Es wurden diejenigen Anweisungen ausgewählt, die nach Meinung des Autors am wichtigsten zu überprüfen seien, da sie die „neuen“ Bausteine des „Neuen Entspannungstrainings“ darstellen. Es wurden als Probanden zwei Patientinnen ausgewählt, die mit den Übungen bereits Erfahrungen gemacht haben und es wurden 2 Verbandsjugendfußballer ausgewählt, die weder mit den Übungen noch mit irgendwelchen anderen Entspannungstechniken Erfahrungen gesammelt haben.

4. 4. 1 Die Interviewfragen

Folgende Fragen wurden gestellt:

Was tun Sie bei folgender Anweisung, bzw. ist sie Ihnen klar ?:

1. Bleiben Sie eine Weile so liegen und tun Sie nichts.
2. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden, spüren Sie auch die Kleidung am Körper?
3. Bewegen Sie die Gelenke in spielerischen, kleinen Bewegungen,

locker, so wie es Ihnen einfällt.

4. Versuchen Sie sich an Ihr Handeln zu erinnern, was haben Sie vor eine Stunde getan, womit haben Sie Ihren Tag verbracht?

5. Behalten Sie etwas von dem Gefühl der Entspanntheit bei sich.

6. Schütteln Sie sich ganz locker und achten Sie darauf, dass sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

7. Stellen Sie sich so hin, wie Sie gerade wollen und Sie Lust dazu verspüren, schauen Sie in die Richtung, die Ihnen am besten gefällt.

8. Sie können nun ... streichen, so wie es Ihnen einfällt und Ihnen gut tut.

9. Wählen sie eine angenehme Position und machen Sie es sich bequem.

10. Sitzen sie aufrecht da und tun sie nichts und kommen Sie zur Ruhe.

11. Haben Sie sich für eine Position oder Bewegung entschieden, und sie ist Ihnen nicht mehr angenehm, oder Sie haben Lust an einer neuen, verändern Sie sie wieder.

12. Spüren Sie den Unterschied in der Größe der Gelenkbewegungen, wenn Sie die Gelenke einfach nur so locker, klein und leicht bewegen oder Sie deren Bewegen einsetzen, um Ihre Positionen zu verändern.

4. 4. 2 Antworten von vier Probanden

Es folgen die Antworten von vier Probanden (Vpn I-IV):

Vpn I: Interview: 19. 1. 2005 11.30 - 11. 35h, weibl. 60 Jahre

1. „Ich lege mich locker hin, schließe dabei die Augen und versuche abzutauchen.“

2. „Es gelingt mir, da merke ich wirklich, wie meine Beine, wie mein Rücken auf dem Boden liegen und ich spüre auch, wenn ich Socken anhabe.“

3. „Mein Handgelenke, meine Kniegelenke, meine Schultern so mache ich das (Proband bewegt die angesprochenen Gelenke).

Autor: „Und spielerisch, leicht locker, was verstehen sie darunter?“:

„Nach links, rechts drehen, nach vorne, hinten“.

Autor: „Bewegen Sie sich immer gleich?“

„Bei den Schultern verändere ich auch manchmal, bei Fußgelenk sind ja kaum Veränderungen möglich.“

4. „Ja, das gelingt mir.“

5. „Das Gefühl der Entspanntheit beibehalten gelingt mir nicht immer,

verstehe aber, was damit gemeint ist. Manchmal erinnere ich mich aber tagsüber an das Gefühl der Entspanntheit und versuche wieder entspannt zu werden, mittags zum Beispiel.“

6. „Lockerheit mit in den Tag nehmen, ja, z. B. wenn ich gehe, oder wenn ich etwas trage.“

7. „Ich schaue meistens in die helle Richtung, ich brauche Helligkeit.“

8. „Ich weiß genau welches meine Schmerzpunkte sind, die streiche ich dann und das tut gut.“

9. „Ist klar. Die Position, die ich einnehme ist aber meist immer anders.“

10. „Da tut mir oft der Rücken weh, das aufrecht Sitzen, ist mit Anstrengung verbunden. Zur Ruhe kommen ist für mich wie ein Stück Meditation, ein Abtauchen, gelingt aber nicht immer, hängt mit dem Tagesgeschehen oder mit den Anstrengungen des Tages zusammen.“

11. „Ja das kann ich , wenn mir eine Position nicht angenehm ist, dann verändere ich sie wieder, das tue ich mir nicht an, dass ich etwas Unangenehmes beibehalte.“

12. „Wenn ich z. B. im Hüftgelenk grätsche ist es eine ganz andere Bewegung, als wenn ich die Handgelenke bewege.“

Diese Vpn ist langjährige Patientin in der Praxis des Autors, sie war

eine der Probanden, die an der Untersuchung (5. 1) teilgenommen haben, zuvor jedoch noch kein Bewegungstraining mit dem Autor absolviert hat. Sie konnte die Interviewfragen gut beantworten und vermittelte den Eindruck, dass sie die Fragen verstand. Ihre Antworten lassen den Schluss zu, dass sie die neuen Anweisungen der neuen Bausteine verstand.

Vpn 2: Interview: 8. 2. 2005, 11. 05h, weibl. 77 Jahre

1. Ja, dann tu ich das. Ich bleibe also liegen, völlig entspannt.
2. Ja, da achte ich darauf, das stimmt.
3. Ja, mach ich auch, hauptsächlich, ja eben so (bewegt ihre Finger und Hände spielerisch)
4. Natürlich klappt das.
5. Ja doch, das kann ich ja bestätigen.
6. Ja, das mache ich und das tut mir auch sehr gut.
7. Ja, mache ich auch.
8. Ja das? Klar mach ich das und vor allem besonders gerne mache ich das am Rücken, das finde ich ausgesprochen wohltuend.
9. Im Rahmen der Übungen? Ja natürlich, ja natürlich, mir ist absolut klar, was damit gemeint ist.

10. Ja, das ist klar.

11. Ja, das würde ich machen, wenn dies so wäre.

12. Ja, ja natürlich, das ist mir klar.

Diese Vpn ist langjährige Patientin in der Praxis des Autors, sie war eine der Probanden, die an der Untersuchung (5. 1) teilgenommen haben, nahm in den Jahren davor an mehreren Bewegungstrainingseinheiten teil. Sie kennt die Art der Anweisungen schon länger und ist mit ihnen vertraut. Sie war bei der Beantwortung der Interviewfragen allerdings durch das Aufnahmegerät etwas irritiert und nervös, doch sie vermittelte den Eindruck, dass sie die Fragen verstand. Ihre wörtlichen Antworten lassen etwas weniger als bei Vpn 1 den Schluss zu, dass sie die neuen Anweisungen der neuen Bausteine verstand. Der Autor nimmt aber an, dass sie sie gut versteht.

Vpn 3 + 4: Interview mit 2 Verbandsjugendspielern Jg. 90, 15. 3. 2005, 11. 50 h.

Die Probanden hatten zuvor noch keine Erfahrungen mit Entspannungsverfahren gemacht.

1. Vpn 3: Liegen bleiben und nichts tun. - Vpn 4: Das Gleiche

2. Vpn 3: Ja - Vpn 4: Ja

3. Vpn 3: Ja, ganz normal (bewegt seine Finger und Hände spielerisch)
4. Vpn 3: Ja - Vpn 4: Nee - Autor: echt nicht ? - Vpn 4: natürlich Mann.
5. Vpn 3: Locker bleiben, an nichts denken - Vpn 4: Locker bleiben, Konzentrieren.
6. Vpn 3: Ausschütteln oder so, entspannen, relaxen - Vpn 4: ja, ja, halt locker bleiben.
7. Vpn 3: Ja - Vpn 4: Ja.
8. Andere: Gelächter, das können die - Vpn 4: die Oberschenkel massieren.
9. Vpn 3: Ja klar - Vpn 4: Ja.
10. Vpn 3: Ja das ist klar - Vpn 4: ja ich lege mich hin - Vpn 3: nicht hinlegen aufrecht dasitzen, Mann.
11. Vpn 3: Ja das kapiere ich - Vpn 4: ich auch.
12. Vpn 3 + 4: Ja, ja natürlich.

Das Interview wurde im Rahmen eines Lehrganges kurz vor einer Besprechung in Anwesenheit anderer aufgezeichnet. Diese Situation war schwierig, da die Probanden sehr „cool“ wirken wollten. Ihre Antworten sind sehr ungenau und kaum verwertbar.

Der Autor vermutet zwar, dass sie die Anweisungen glaubten verstanden zu haben, wie sie sie allerdings in der Praxis umsetzen würden bleibt unklar.

4. 4. 3 Zusammenfassende Interpretation der Antworten

Es lässt sich vermuten, dass von den 4 Versuchspersonen ein guter Teil der Anweisung so verstanden wurde, wie der Autor es dachte bzw. wollte. Das gilt unter dem Gesichtspunkt, dass bei solch einer Art von Befragung eigentlich weder zuverlässige, noch besonders gültige Aussagen getroffen werden können. Hypothese 6 wird vom Autor trotzdem eher bestätigt, als unbestätigt.

5 Untersuchungen an Patienten und Sportlern

Im Sommer 2004 begannen zwei Untersuchungen, zum einen innerhalb der Praxis des Autors mit Patienten, zum anderen mit zwei Verbandsjugendfußballmannschaften der Sportschule Schöneck in Karlsruhe. Beide Untersuchungen benutzten Befindlichkeitsfragebögen, bei den Patienten nach Mathesius (1972), bei den Fußballern ein fußballspezifischer nach Kratzer (1990). Bei den Fußballern wurde darüber hinaus Interviews zu den Effekten der einzelnen Übungen (FB II, Sportler, siehe Anhang VII) und zu der Integration einzelner Bausteine in deren sportartspezifische Trainings- und Wettkampfvor- und nachbereitung über einen Zeitraum von 6 Monaten (FB III, Sportler, siehe Anhang VIII) durchgeführt. Anhand von Dokumentationsbögen (siehe Anhang VI) sollte die Durchführung der einzelnen Übungen dokumentiert und deren Erfolg bewertet werden. Als Ausgangsbefragung diente ein Fragebogen, der u. a. nach den Erfahrungen mit Entspannungstraining und individuellen Bewältigungsstrategien fragte (FB I, Sportler, siehe Anhang IV, FB I, Patienten, siehe Anhang I)). Bei den Patienten wurde noch ein Fragebogen, der nach den Effekten der Übungen fragte, eingesetzt (FB II Pat, siehe Anhang III)).

5. 1 Vorgehensweise bei der Patientenstichprobe

Im Sommer 2004 wurden, während des fünfwöchigen Praxisurlaubs, zwei Gruppen Patienten, eine als Test und eine als Kontrollgruppe gebildet, die nach dem Befindlichkeitsfragebogen von Mathesius (1972) befragt wurden. Die Testgruppe sollte die Übungen der Broschüre nach dem 4-Wochen-Plan durchführen, die Kontrollgruppe sollte keine Übungen durchführen. Verzerrungen der Ergebnisse wurden dabei vor allem durch zwei Aspekte erwartet: Erstens hat der Autor einen z. T. sehr intensiven Kontakt zu den Patienten, so dass z. B. geübt wurde „Herrn Meyer zuliebe“ oder auch nicht geübt wurde, weil „Herr Meyer wird es mir verzeihen...“.

Zweitens stellte die Kontrollgruppe die etwas älteren, kränkeren und passiveren Patienten, weil die Übungen am Boden stattfinden und manche Bewegungen bei entsprechend vorangeschrittenen orthopädischen Leiden nicht zu empfehlen sind.

Der Testgruppe bestand daher aus jüngeren, aktiveren Patienten. Sie war mit drei Probanden allerdings so klein, dass sich eine detaillierte Auswertung der Fragebogen I, Patienten und Fragebogen II, Patienten (Anhang I, III) erübrigt und deren Antworten in 5. 1. 2 kurz zusammengefasst werden können. Eine nachträgliche Einzelfallanalyse (Schlicht & Janssen 1990, Petermann 1981) ist nicht möglich, sie hätte als solche geplant und organisiert werden müssen und wäre nun zu sehr konstruiert. Ergänzende Einzelfallbetrachtungen von anderen Patienten, die nicht an der Untersuchung teilgenommen haben, hätten keinen wissenschaftlichen Wert, sie würden auf einem „Anekdotenniveau“ bleiben.

5. 1. 1 Ergebnisse des Befindlichkeitstest nach Mathesius

Der Befindlichkeitstest nach Mathesius (1972 , siehe auch Anhang II)) fragt nach dem körperlichem Befinden (KB), der Aktivität (A) und der Stimmung (St) auf einer Skala von - 3 bis + 3, unterteilt in jeweils 5 Items. Die jeweiligen Punkte wurden addiert und durch die 5 Items und die Anzahl der Probanden dividiert.

Man erhält dabei statistische Mittelwerte, die Vergleiche für Veränderungen in Gruppen und bestimmten Fristen zulassen.

Patienten, der Testgruppe, die das Programm gemacht haben $n = 3$

August			September		
KB	8	= 0, 333	30	= 1, 25	= +0,92 = +15, 2%
A	12	= 0, 5	25	= 1, 042	= +0,542 = + 8, 3 %
St	11	= 0, 458	33	= 1, 375	= +0,92 = + 15, 2%

Drei weitere Patienten haben trotz Versprechen das Programm nicht durchgeführt. Eine hat den Befindlichkeitsfragebogen falsch ausgefüllt und befand sich danach im Urlaub. Sie hat das Programm allerdings angewandt.

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

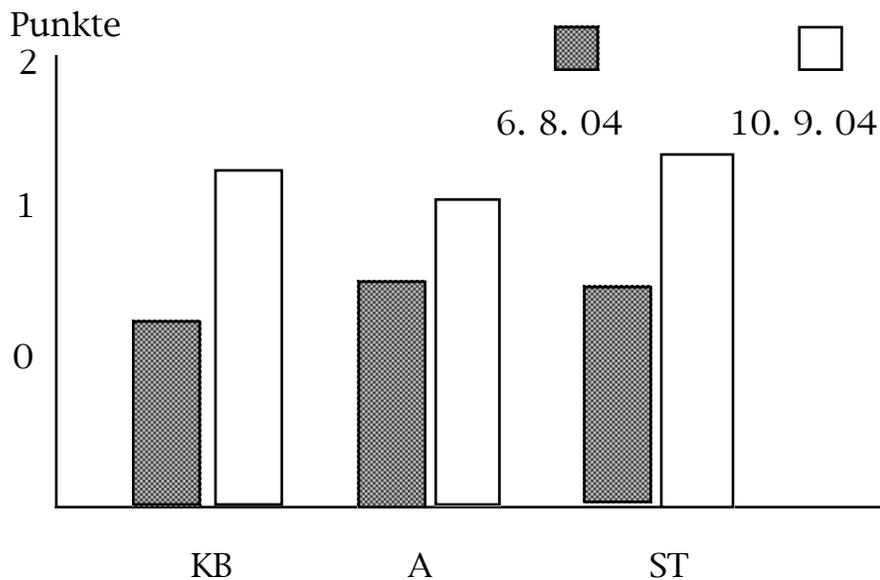


Abbildung 4: Befindlichkeitsvergleich der Patientenstichprobe der Testgruppe vor und nach dem Treatment

Patienten der Kontrollgruppe, die kein Programm gemacht hat n= 5

August

KB 64 = 1, 6

A 41 = 1,025

St 72 = 1, 8

September

42 = 1, 05 = -0,55 = -9,13 %

43 = 1, 075 = +0,05 = +0,83 %

61 = 1, 525 = -0,275 = -4, 56 %

Zwei Teilnehmer befanden sich 4 Wochen in Urlaub. Einer bewertete sein Befinden deutlich besser, eine andere (weiblich) leicht schlechter. Sie war allerdings in der 13. Woche schwanger.

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

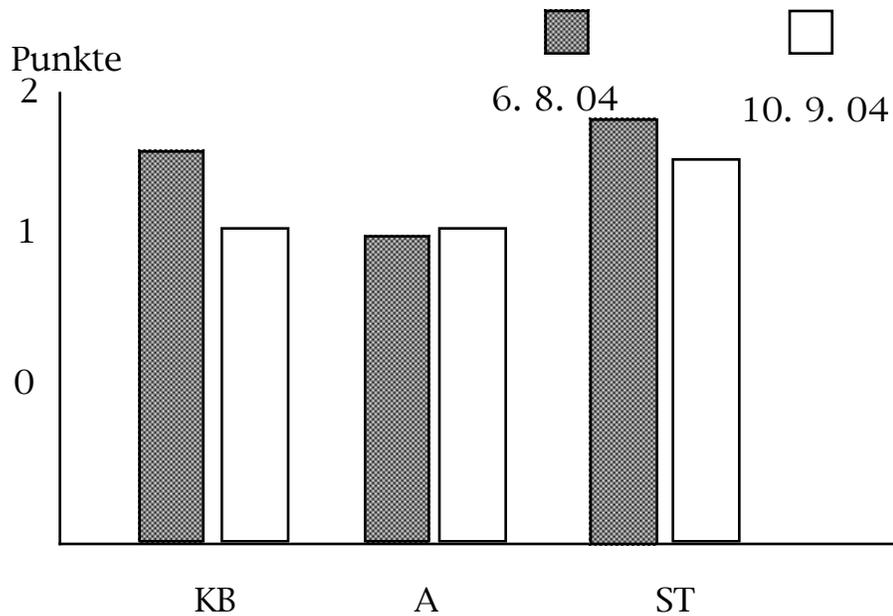


Abbildung 5: Befindlichkeitsvergleich der Patientenstichprobe der Kontrollgruppe

Die Differenz der Mittelwerte der Test- und Kontrollgruppe ergeben:

	Testgruppe	Kontrollgruppe	Differenz
KB	+ 0, 92	- 0, 55	+ 1, 47
A	+ 0, 542	+ 0, 05	+ 0, 538
St	+ 0, 92	- 0, 275	+ 1, 195

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

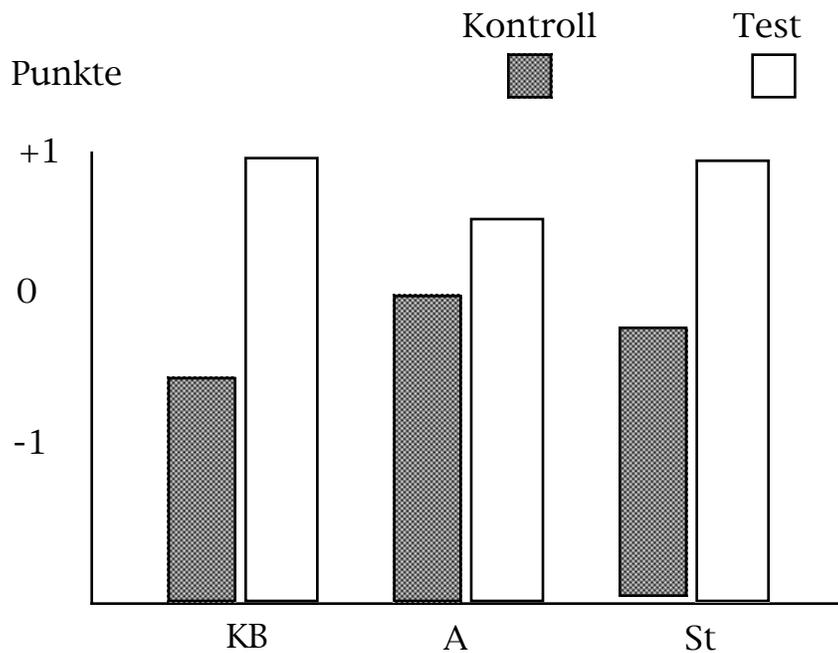


Abbildung 6: Befindlichkeitsvergleich der Patientenstichprobe der Differenz der Mittelwerte aus Testgruppe und Kontrollgruppe

In Prozentzahlen ausgedrückt ergibt sich eine Verbesserung der Mittelwerte im Vergleich für das körperliche Befinden (KB) +24, 35 %, für die Aktivität (A) + 7, 53 % und die Stimmung (St) + 19, 78 %.

Die Effekte in beiden Gruppen könnten als eine Bestätigung von H7, siehe 4. 2, interpretiert werden. Diejenigen, die das Programm gemacht haben, als sie nicht ihre gewohnte therapeutische Pflege bekamen, fühlten sich körperlich besser, aktiver und waren besserer Stimmung, als diejenigen Patienten, die keine Übungen gemacht haben. Allerdings, wie oben schon erwähnt, bestand die Gruppe, die nicht trainiert hat, aus älteren Personen und einer im 3. Monat Schwangeren.

5. 1. 2. Auswertung der Fragen zur Wirkung der einzelnen Übungen (Fragebogen II, Patienten)

Der zweite Fragebogen wurde nach der zweiten Befindlichkeitsfragebogenerhebung den Patienten ausgeteilt. Der Fragebogen II (FB II), Patienten (siehe Anhang, III), fragt nach den Wirkungen der einzelnen Übungen.

Alle drei Probanden der Testgruppe hatten bereits Erfahrungen mit Entspannungstraining gesammelt und konkrete Vorstellungen entwickelt. Zwei wenden Übungen im Alltag an, einer nicht, eine Person täglich, die andere gelegentlich. Von allen dreien wurden die Übungen als durchaus positiv wirksam beurteilt.

Eine Versuchsperson bejahte alle Wirkungsfragen außer der Frage nach dem Körpergefühl, hierüber konnte sie keine Auskunft geben. Es wirkten alle Übungen, die sie ausführte. Als konzentrationsfördernd gab sie nur Übung 2 und 3 an, da sie ja nach der Übung 1 sich eh

nicht mehr konzentrieren müsste. Die andere Versuchsperson beurteilte ebenso alle Fragen positiv, außer der Frage nach der Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Handelns und der Umgebung, dazu konnte sie keine Auskunft geben. Sie bevorzugt die Morgenübung und das freie Üben.

Die dritte Versuchsperson verneinte die Frage nach dem Körpergefühl und der Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Handelns und der Umgebung. Bejahend beantwortete sie die Frage nach der Erholung, der Muskellockerung und der Beweglichkeit, alle anderen Fragen beantwortete sie mit „weiß nicht“. Sie benutzte in erster Linie die Übung 1 und das freie Üben.

Für die Überprüfung von H₀ (4. 2) zeigt sich, dass die Übungen angewandt und von den Patienten zur Verbesserung der Befindlichkeit eingesetzt werden. Auch die einzelnen Übungen scheinen in der Form wirksam zu sein. Das wurde auch erwartet. Es zeigt sich aber auch, dass die Patienten Lieblingsübungen auswählen und diese durchführen und sich weniger gemäß des 4-Wochen-Planes (3. 3. 6) auf Übung 4 und Übung 5 einlassen. Vielleicht liegt es daran, dass es sich nicht um Sportler handelt, bzw. um Personen, die sich vor einer Prüfungssituation befinden. Trotzdem sind sie motiviert selbst gestaltete Übungen frei durchzuführen. Zwei von den Testpersonen üben regelmäßig frei, ohne CD-Hilfe.

Die Anzahl der Probanden jedenfalls ist zu gering, um verlässlichere Aussagen zu treffen.

5. 2 Vorgehensweise und Ablauf der Untersuchung bei der Fußballerstichprobe

Es wurde eine Untersuchung mit zwei badischen Verbandsjugendfußballmannschaften Jahrgang 88 und Jahrgang 90 innerhalb von 6 Monaten zwischen dem Oktober 2004 und dem März 2005 durchgeführt. An der Untersuchung nahmen insgesamt 45 Spieler teil. Sie sollten 4 Wochen zu Hause, die in der Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport“ und der beiliegenden Audio-CD befindlichen Übungen anwenden und dies anhand ausgeteilter Dokumentationsbögen auch dokumentieren und bewerten. Ohne weitere Aufforderung oder Verpflichtungen taten dies 20 Spieler, verwertbare Daten blieben von 16 übrig. (Für H0: 20 von 45 Spielern wendeten das Entspannungstrainingsprogramm nachweislich an)

Nach Ablauf der vier Wochen wurde anhand des Fragebogens II, Sportler (Anhang, VII) die vermutete spezifische Wirkung der einzelnen Übungen erfragt. Nochmals 5 Monate später wurde mit Hilfe des Fragebogens III, Sportler (Anhang, VIII) überprüft, ob es bei den Sportlern zu einer Verhaltensänderung in ihrer Trainings- und Wettkampfgestaltung dahingehend kam, dass sie Elemente des „Neuen Entspannungstrainings“ selbständig integriert hätten, ob sie Übungen daraus weiterhin anwenden und ob sie eine größere Regulationskompetenz im Vergleich zum Beginn der Untersuchung erworben haben.

Eine solche Verhaltensänderung wurde nicht explizit gefordert, der Autor wollte überprüfen inwieweit eine Verhaltensänderung alleine

durch die Anwendung des 4-Wochen-Planes zustande kam.

Aus diesem Grund wurde zu Beginn der Untersuchung Fragebogen I, Sportler eingesetzt (Anhang IV), der nach Sportart, Trainingshäufigkeit, den Erfahrungen mit Entspannungstraining, eigenen Vorstellungen und Strategien zur Selbstregulation sowie nach Zielen in Training und Wettkampf für die folgenden 6 Monate fragte.

Zum Untersuchungsablauf:

Der Autor hatte oben genannte zwei Gruppen zur Verfügung, den Jahrgang 88 und den Jahrgang 90. Um möglichst viele Daten aus einer Testgruppe zu erhalten, wurden die Jahrgänge zeitlich versetzt befragt. Das bedeutete, dass die erste Kontrollgruppe am Beginn der Untersuchung später zur Testgruppe wurde. In diesem Fall war der Jahrgang 90 die erste Testgruppe und der Jahrgang 88 die erste Kontrollgruppe; nach 3 Wochen allerdings selbst Testgruppe. Der Jahrgang 90 konnte hier nicht mehr als Kontrollgruppe dienen, da er sich, gemäß des 4-Wochen-Planes, in einer Phase des eigenverantwortlichen Anwenden einzelner Übungselemente des „Neuen Entspannungstrainings“ befinden sollte. So gibt es folgende Erhebungszeitpunkte:

Zeitpunkt 1, t1:

Anfang Oktober: Ausgangserhebung mit Fragebogen I, Sportler und des Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer für beide Gruppen.

Jahrgang 90 diente als Testgruppe und bekam die Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport“ mit der Audio-CD (Anhang IX), sowie

die Dokumentationsbögen (Anhang VI) ausgeteilt.

Zeitpunkt 2, t2:

Sollte ca. 5 Wochen später stattfinden. Aus organisatorischen Gründen musste er bereits 3 Wochen später stattfinden. Beide Gruppen mussten den Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer erneut ausfüllen, die Testgruppe zusätzlich den Fragebogen II, Sportler (Anhang, VII), der nach der spezifischen Wirkung der Übungen fragte und als Kontrollinstrument benutzt wurde, um zu sehen, ob überhaupt nach der Broschüre trainiert wurde. Gleichzeitig sollte die Testgruppe die ausgefüllten Dokumentationsbögen zurückgeben.

Nach dem Ausfüllen des Befindlichkeitsfragebogens nach Kratzer (1990) erhielt die Kontrollgruppe (Jahrgang 88) die Broschüre mit der Audio-CD sowie die Dokumentationsbögen ausgeteilt. Sie wurde dadurch zur zweiten Testgruppe.

Zeitpunkt 3, t3:

Ca. 5 Wochen später sollte die zweite Testgruppe, Jahrgang 88, erneut den Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer und den Fragebogen II, Sportler ausfüllen, sowie die Dokumentationsbögen ausgefüllt zurückbringen.

Zeitpunkt 4, t4:

März 2005. Beide Gruppen, die jetzt beide Testgruppen waren, füllten Fragebogen III, Sportler (Anhang, VIII) aus, der nach den mittelfristigen Auswirkungen des „Neuen Entspannungstrainings“ fragte.

Es stellt sich bei dieser Vorgehensweise die Frage, inwieweit überhaupt beide Jahrgänge miteinander verglichen werden können, z. B. aufgrund unterschiedlich großer Erfahrung, unterschiedlichen körperlichen und psychischen Voraussetzungen. Deshalb sollte Fragebogen I Aufschluss darüber geben, wie stark sich die Gruppen unterscheiden.

Das aus Sicht des Autors größere Problem stellt die unterschiedlichen Messzeitpunkte, in Bezug auf den Saisonablauf dar. Die Befindlichkeitsfragebögen bei der erste Testgruppe wurden in den ersten 4 Wochen der Saison, direkt nach der Urlaubspause durchgeführt, die zweite Testgruppe wurde ca. 10 Wochen nach Saisonbeginn befragt. Zu diesem Zeitpunkt war die Trainingsintensität größer, auch kam die Wettkampfbelastung hinzu. Wohingegen zu Beginn der Saison durchaus Übertrainingseffekte zu vermuten sind.

5. 2. 1 Auswertung der Ausgangserhebung (Fragebogen I, Sportler)

Die Ausgangserhebung diente dazu die Fußballer gemäß ihrer Trainingsintensität, Trainingsgestaltung, Vorerfahrungen mit Entspannungsmaßnahmen, Vorstellungen davon und naiven Bewältigungsstrategien kennenzulernen. So konnte überprüft werden, inwieweit sich die Jahrgänge 90 und 88 voneinander unterscheiden und welchen Einfluss dies auf die Untersuchung hat.

5. 2. 1. 1 Auswertung Fragebogen I, Sportler, Jahrgang 90:

Die erste Datenaufnahme mittels des Fragebogens I, Sportler (Anhang IV) und der erste Befindlichkeitstest nach Kratzer mit dem Jahrgang 90 der Verbandsjugendauswahl Baden fand am 5. 10. 2004 während des Trainings in der Sportschule Schöneck statt.

Im Vorfeld wurde telefonisch mit den Trainern die Vorgehensweise abgesprochen. Bei gutem Wetter wurden die Spieler in 5 er Gruppen an den Rand des Übungsplatzes gebeten und es wurde ihnen der Sinn des Entspannungstrainings erläutert. Dann wurden sie gebeten den Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer und den Fragebogen I, Sportler auszufüllen. Es werden die Antworten der Spieler aus Fragebogen I zitiert (die Einzelantworten durch Schrägstriche getrennt).

Ergebnis der ersten Datenerhebung:

23 Spieler füllten die Bogen aus.

Sie spielten im Schnitt seit 9, 5 Jahren Fußball mit 4 Trainingseinheiten zu 1, 5 Stunden die Woche mit Anleitung und 3 Einheit zu 0, 7 Stunden ohne Anleitung.

Beschrieben werden konnte ein Entspannungstraining wie folgt:

„Selbstmassage und Gymnastik / Schwimmbad und Sauna / Auslaufen und lockeren Ball spielen / Gymnastik mit entspannender Musik / Magnetfeldtherapie / Schlafen / Konzentrationsübungen / Massage und Entspannungsbewegungen / Muskeln lockern und abspannen (9 Nennungen)“.

7 Spieler haben Formen von Entspannungstraining bereits kennengelernt, 14 nicht. Genannt wurden: „Gymnastik / Schwimmbad und Sauna / Magnetfeld / Massieren lassen / Aufs Bett legen und Augen zu / Musik hören (7 Nennungen)“.

2 Spieler wenden Entspannungstraining an, 20 nicht. Sie wenden es: „vor jedem Spiel 2 Minuten in Kabine sitzen / Spaziergang im Wald, zur Beruhigung 30 Minuten“.

Was tun die Spieler bei Konzentrationsstörungen?

„über das Spiel nachdenken / Entspannungsmusik hören / Konzentrieren (4 Nennungen)“

Was tun die Spieler bei Übererregung?

„Stehen bleiben und ausruhen / konzentrieren / weiterspielen / gähnen / an gute Spiele denken / 3 mal tief einatmen / nachdenken während des Spiels / auf den Boden schauen / nichts / mit den Beinen wackeln und trinken / einfach drauf los / nichts anmerken lassen / abreagieren und Pause / an ruhigen Ort gehen (15 Nennungen)“

Was tun die Spieler bei Müdigkeit?

„ versuchen Puls hochzubringen / trotzdem Leistung bringen / auswechseln lassen / kaltes Wasser ins Gesicht / trinken / konzentrieren / einfach weitermachen (15 Nennungen)“

Was tun die Spieler zur Erholung?

„Trinken und stehen bleiben / schlafen / dehnen, fernsehen /
Massage bekommen / Bad nehmen, auf Couch legen / Musik hören/
Füße hochlegen / lockere Waldläufe / weiter machen / PC spielen /
Gymnastik (20 Nennungen)“

Was tun die Spieler bei Unbeweglichkeit?

„Auslaufen / dehnen / Füße einreiben / Lockerungsübungen /
ausruhen / massieren lassen / Bad nehmen / Magnesium, Calcium,
Vitamine (19 Nennungen)“

Auf die Frage, welche Bedeutung Entspannungstraining für sie haben
kann, kreuzten sie unter den vorgegebenen Antworten
(Mehrfachantworten waren möglich) an:

Möglichkeit zur Vorbereitung und Nachbereitung von Training und
Wettkampf

12 mal

um mein aktuelles Befinden verbessern zu können

12 mal

um selbständig meine Muskelspannung beeinflussen zu können

10 mal

um körperlich beweglicher und lockerer sein zu können

17 mal

um mich besser konzentrieren zu können

11 mal

um besser eigene Bewegungen spüren und eigene
Bewegungshandlungen selbst erkennen und beschreiben zu können
0 mal

Erkenntnisse über meine eigene Person und
mein Verhalten zu erlangen
2 mal

5 konnten sich vorstellen ein Entspannungstraining selbständig
durchzuführen. 15 wussten keine Antwort, 2 glaubten es nicht zu
können.

9 glaubten sie könnten während eines Entspannungstrainings
Bewegungen durchführen, die ihnen einfach von alleine einfallen, 12
wussten es nicht und 1 glaubte es nicht zu können.

Auf die Frage falls sie schon persönliche Erfahrung mit
Entspannungstraining in Training oder Wettkampf gemacht haben. Wie
würden sie die Effektivität dieses Einsatzes bezüglich Erfolg und
Misserfolg beurteilen und begründen?

Antworteten 2:

„es hilft sehr“.

Zuletzt wurde nach dem Trainings- und Wettkampfziel für die
nächsten 6 Monate gefragt.

Als Trainingsziel nannten sie:

“ Ausdauer / Bewegungsablauf verbessern/ Kondition verbessern/
Schnelligkeit verbessern/ größer und kräftiger werden / mich
weiterentwickeln / Technik verbessern, ruhiger bleiben / spritziger
werden / lockerer werden / fitter werden / 75 Liegestütze am Stück“.

Als Wettkampfziel nannten sie:

“ Aufstieg / nie verlieren / nicht absteigen etc. /
mehr Tore erzielen / mehr verhindern.“

Zusammenfassung:

Es sind wenig konkrete Vorstellungen von einem Entspannungstraining vorhanden. Ableitungen für wettkampf- und trainingsbezogenen Übungen bzw. Strategien werden nicht erkennbar, obwohl schon ein Bewusstsein für die Notwendigkeit von regulativen Vorgehensweisen vorhanden ist und einige auch angewandt werden. Interessant ist, dass das Dehnen, sowohl zum Lockern als auch zum Entspannen sehr häufig genannt wurde, aber bspw. Computerspiele und Fernsehen sehr selten erwähnt wurden.

5. 2. 1. 2 Auswertung Fragebogen I, Sportler, Jahrgang 88

Die erste Datenaufnahme mittels des Fragebogens I, Sportler (Anhang IV) und der erste Befindlichkeitstest nach Kratzer mit dem Jahrgang 88 der Verbandsjugendauswahl Baden fand am 4. 10. 2004 während des Trainings in der Sportschule Schöneck statt.

Im Vorfeld wurde telefonisch mit den Trainern die Vorgehensweise abgesprochen. Bei gutem Wetter wurden die Spieler in 5 er Gruppen an den Rand des Übungsplatzes gebeten und es wurde ihnen der Zweck des Entspannungstrainings erläutert. Der Autor zeigte den Spielern die Broschüre, die sie drei Wochen später erhalten sollten (weil sie zuerst als Kontrollgruppe dienten). Dann wurden sie gebeten den Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer und den Fragebogen I, Sportler auszufüllen. Es werden die Antworten der Spieler aus Fragebogen I zitiert (die Einzelantworten durch Schrägstriche getrennt).

Ergebnisse der ersten Datenerhebung:

22 Spieler füllten die Bogen aus.

Sie spielten im Schnitt seit 11 Jahren Fußball mit 4 Trainingseinheiten zu 2 Stunden die Woche mit Anleitung und 1 Einheit zu 0, 7 Stunden ohne Anleitung.

Beschrieben werden konnte ein Entspannungstraining 10 mal, wie folgt:

„Nach dem Sport wieder runter kommen / körperlich und psychisch

abschalten / beruhigende Musik / Regeneration des Körpers / relaxen / im Bett ausruhen“.

8 Spieler hatten Formen von Entspannungstraining bereits kennengelernt, 13 nicht. Genannt wurden: „Yoga / Atemübungen / Musik / Dehnen / Fernsehen“.

9 Spieler wenden Entspannungstraining an, 13 nicht. Sie wenden es: „vor jedem Spiel 1 Minute / 1 x pro Woche / Auslaufen (5 Nennungen)“. 3 nannten Auslaufen als Entspannungstraining. Der Rest meinte Atemübungen.

Was tun die Spieler bei Konzentrationsstörungen?

„Trinken, Banane essen, schlafen / an Spiel denken, in denen ich gut gespielt habe und mit mir selbst zufrieden war / Musik hören / Atmung achten / kurz aussetzen / an Fußball denken / Grund erkennen und Konzentration wieder aufbauen / professionelle Hilfe aufsuchen“ (11 Nennungen)

Was tun die Spieler bei Übererregung?

„Schlafen / konzentrieren / sich beruhigen / Musik hören / tief durchatmen / auf Atmen achten / ablenken / schnell ablegen / sich locker machen / trinken / Angst und Nervosität vermeiden“ (12 Nennungen)

Was tun die Spieler bei Müdigkeit?

„ Klar machen um was es geht / kaltes Wasser anwenden / Trinken / Banane essen / ablenken / Trainer bescheid sagen, versuchen sich durchzubeißen / einfache Sachen machen, um wieder ins Spiel zu

kommen / Musik hören / schlafen / Traubenzucker einnehmen /
entspannen und hinlegen / alles geben / leicht in Bewegung bleiben /
sich motivieren / ausruhen / weitermachen“ (16 Nennungen)

Was tun die Spieler zur Erholung?

„Schlafen / dehnen, lesen, fernsehen / Massage bekommen / Bad
nehmen, auf Couch legen / Musik hören / Füße hochlegen“ (16
Nennungen)

Was tun die Spieler bei Unbeweglichkeit?

„Auslaufen / dehnen / mit Sport Fit einsprühen / Lockerungsübungen
/ ausruhen / massieren lassen / Bad nehmen / Magnesium, Calcium,
Vitamine“ (16 Nennungen)

Auf die Frage, welche Bedeutung Entspannungstraining für sie haben
kann, kreuzten sie unter den vorgegebenen Antworten
(Mehrfachantworten waren möglich) an:

Möglichkeit zur Vorbereitung und Nachbereitung von Training und
Wettkampf

19 mal

um mein aktuelles Befinden verbessern zu können

12 mal

um selbständig meine Muskelspannung beeinflussen zu können

11 mal

um körperlich beweglicher und lockerer zu sein

18 mal

um mich besser konzentrieren zu können

16 mal

um besser eigene Bewegungen spüren und eigene
Bewegungshandlungen selbst erkennen und nur beschreiben zu
können

7 mal

Erkenntnisse über meine eigene Person und
mein Verhalten zu erlangen

8 mal

10 konnten sich vorstellen ein Entspannungstraining selbständig
durchführen zu können, 9 wussten es nicht, 3 glaubten es nicht zu
können.

7 glaubten sie könnten während eines Entspannungstrainings
Bewegungen durchführen, die ihnen einfach von alleine einfallen, 8
wussten es nicht und 7 glaubten es nicht zu können.

Auf die Frage falls sie schon persönliche Erfahrung mit
Entspannungstraining in Training oder Wettkampf gemacht haben, wie
würden sie die Effektivität dieses Einsatzes bezüglich Erfolg und
Misserfolg beurteilen und begründen,
antworteten sie:

„positiv, da man sich danach wirklich besser fühlt / bei richtiger

Ausführung hatte ich Erfolg / gut, da man sich wieder locker fühlt / man wirkt nicht mehr so müde“.

Zuletzt wurde nach dem Trainings- und Wettkampfziel für die nächsten 6 Monate gefragt.

Als Trainingsziel nannten sie:

“an Leistungsgrenze gehen / linker Fuß verbessern / Schwächen verbessern / Kondition und Schnelligkeit erhöhen / Zweikampfverhalten verbessern / Beweglichkeit verstärken / Abschluss vor dem Tor schneller machen / Stammplatz halten bzw. erreichen / konzentrierter und selbstbewusster trainieren / Spaß haben / Einstellung verbessern/ Technik verbessern/ immer alles geben: 100% / mich verbessern“.

Als Wettkampfziel nannten sie:

“Aufstieg, nie verlieren, nicht absteigen etc. / Klassenerhalt / Meisterschaft / mehr Tore schießen / mehr Selbstvertrauen aufbauen / Führungsperson in der Mannschaft werden / Spaß haben / nichts neues. Ich bin bis jetzt zufrieden /mich der Mannschaft anpassen / wieder in Form kommen.“

Zusammenfassung:

Insgesamt sind wenig konkrete Vorstellungen von den Wirkungen eines Entspannungstrainings vorhanden. Ableitungen für Trainings- und Wettkampfverhalten fehlen im Konkreten, obwohl schon ein Bewusstsein für die Notwendigkeit von regulativen Strategien vorhanden ist und einzeln auch angewandt werden. Interessant ist, dass das Dehnen, sowohl zum Lockern als auch zum Entspannen sehr häufig genannt wurde, Computerspiele und Fernsehen sehr selten.

Vermutlich kann man beide Gruppen (Jahrgang 90 und 88) in Bezug zu ihren Vorerfahrungen mit Entspannungstrainingsmaßnahmen miteinander vergleichen. Obwohl, die einen älter und erfahrener sind und etwas intensiver trainieren.

5. 2. 2 Ergebnisse der Befindlichkeitserhebungen nach Kratzer

Getestet wurde mit dem fußballspezifischen Befindlichkeitsbogen von Kratzer (1990), (Anhang V), der nach KB= körperlichem Befinden, PS= psychische Befindlichkeit, L= Leistungserwartung und T =Technik/Taktik-Vermögen auf einer Notenskala von 1 - 5 fragt. Die Notenpunkte wurden addiert und durch die Anzahl der Items und Probanden dividiert. Es entstanden vergleichbare statistische Mittelwerte. So konnte Hypothese 8, „H8: Die Anwendung der Übungen verbessert die sportartspezifische Leistung“ (4. 2), untersucht werden.

5. 2. 2. 1 Ergebnisse Jahrgang 90

Bei der ersten Messung der Testgruppe des Jahrgangs 90 am 5. 10. 2004 ergaben sich für die einzelnen Befindlichkeitsebenen folgende statistischen Mittelwerte:

90 er, 1. Messzeitpunkt, t 1, 5. 10. 04

90er: n= 23

90er

KB =	2,244
PS =	1,748
L =	2,044
T =	2,034

Bei der zweiten Messung des Jahrgangs 90 am 26. 10. 2004 ergaben sich für die einzelnen Befindlichkeitsebenen folgende statistischen Mittelwerte:

2. Messzeitpunkt, t 2: 26. 10. 04

90er: n= 9

90er

KB =	2,211
PS =	1,856
L =	2,0
T =	2,067

Daraus ergibt sich folgende Differenz:

90er	t 1	t 2	Differenz
KB	2,244	2,211	+,033
Ps	1,748	1,856	-,108
L	2,044	2,0	+,044
T	2,034	2,067	-,033

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

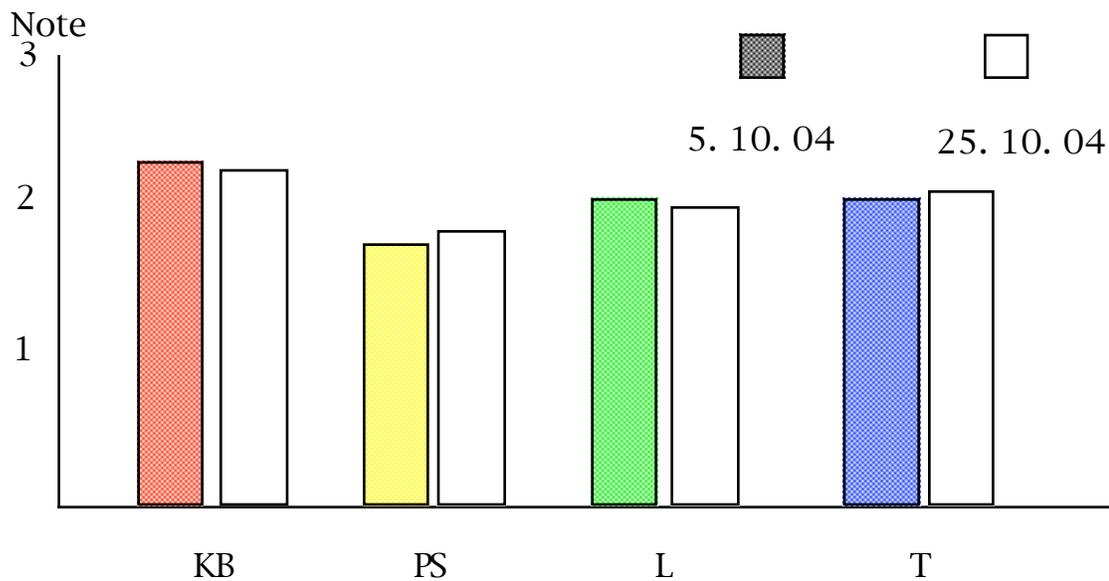


Abbildung 7: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe der Testgruppe, Jahrgang 90 vor und nach dem Treatment

Dies entspricht einer Veränderung in Prozent ausgedrückt von:

KB + 0,83 %

PS - 2,7 %

L + 1,1 %

T - 0,83 %

Es zeigt sich die grösste positive Veränderung im Bereich der Leistungserwartung und des körperlichen Befindens. Obwohl aus organisatorischen Gründen nur drei Wochen Zeit für die Anwendung des „Neuen Entspannungstrainings“ blieb.

5. 2. 2. 2 Ergebnisse Jahrgang 88

Zwischen der ersten und zweiten Datenerhebung fand kein Entspannungstrainingsprogramm statt. Die Erhebungsdaten gelten als Kontrolldaten für die zeitgleich durchgeführte Erhebung des 90er Jahrganges (Testgruppe). Der Jahrgang 88 wurde dann zwischen dem zweiten und dritten Messzeitpunkt zur Testgruppe. Dieser Jahrgang musste also dreimal den Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer ausfüllen. Zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt in Funktion einer Kontrollgruppe, zwischen dem zweiten und dritten Messzeitpunkt in Funktion einer Testgruppe. Da immer die gleichen Personen die Fragebögen ausfüllen mussten, zu den jeweiligen Zeitpunkten aber nie alle anwesend waren, verminderte sich die Probandenzahl von Messzeitpunkt zu Messzeitpunkt.

Daten des 1. Messzeitpunktes, t 1: 4. 10. 04

88er: n = 22

	Durchschnitt
KB	2, 253
PS	1, 937
L	1, 968
T	2, 053

Daten des 2. Messzeitpunktes, t, 2: 25. 10. 04

88er: n= 18

	Durchschnitt
KB	2,311
PS	2,089
L	2,089
T	2,167

Die Daten zeigen gegenüber t 1 verschlechterte Werte. Sie könnten eventuell durch den Saisonzeitpunkt, z. B. Übertrainingseffekte interpretiert werden.

Daten des 3. Messzeitpunktes, t, 3: 22. 11./29. 11.

Zwischen der zweiten und dritten Erhebung wurde das „Neue Entspannungstraining“ durchgeführt.

88er: n= 7

	Durchschnitt
KB	2, 143
PS	2, 0
L	1, 929
T	2, 186

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

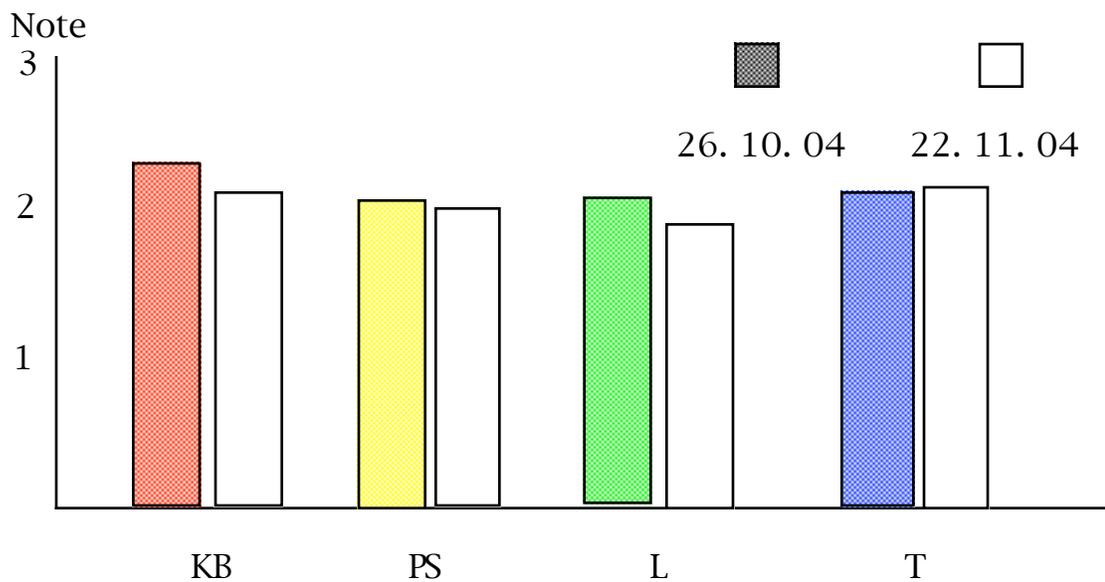


Abbildung 8: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe der Testgruppe, Jahrgang 88 vor und nach dem Treatment

Vergleich der drei Erhebungen:

88er	t 1	t 2	Diff 1	t 3	Diff 2
KB	2, 253	2,311	-,058	2, 143	+,168
Ps	1, 937	2,089	-,152	2, 0	+,089
L	1, 968	2,089	-,121	1, 929	+,160
T	2, 053	2,167	-,114	2, 186	-,019

Der Vergleich macht deutlich, dass die genutzten Entspannungsübungen offenbar Einfluss haben. Nur auf Technik/Taktik verspüren die Sportler keine Auswirkungen.

Dies entspricht von t 2 auf t 3 einer Veränderung, in Prozent ausgedrückt von:

KB	+ 4, 2 %
PS	+ 2, 3 %
L	+ 4, 0 %
T	- 0, 48 %

Die grösste Veränderung zeigt sich in der Leistungserwartung und dem körperlichen Befinden.

5. 2. 2. 3 Ergebnisse beider Testgruppen zusammen

Die Veränderungen beider Testgruppen, jeweils nach dem Treatment werden hier nun zusammengefasst.

Es stellt sich allerdings die Frage nach der Vergleichbarkeit beider

Gruppen. Einerseits zeigte die Auswertung des Fragebogens I, dass beide Gruppen in Bezug zur Trainingsintensität und den Erfahrungen mit Entspannungsmaßnahmen vermutlich verglichen werden können, andererseits fanden die Erhebungen zu unterschiedlichen Saisonzeitpunkten statt. Trotzdem werden die Daten hier zusammen präsentiert, vielleicht lässt sich zumindest eine Tendenz interpretieren.

Zuerst werden die Durchschnittsnoten gegenübergestellt.

- Vor dem Treatment:

Jahrgang 90, n = 23 + Jahrgang 88, n = 18 Durchschnitt

KB	2, 244	2, 311	2, 26
PS	1, 748	2, 089	1, 92
L	2, 044	2, 089	2, 06
T	2, 034	2, 167	2, 1

- Nach dem Treatment:

Jahrgang 90, n = 9 + Jahrgang 88, n = 7 Durchschnitt

KB	2, 211	2, 143	2, 17
PS	1, 856	2, 0	1, 93
L	2, 0	1, 929	1, 96
T	2, 067	2, 186	2, 126

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

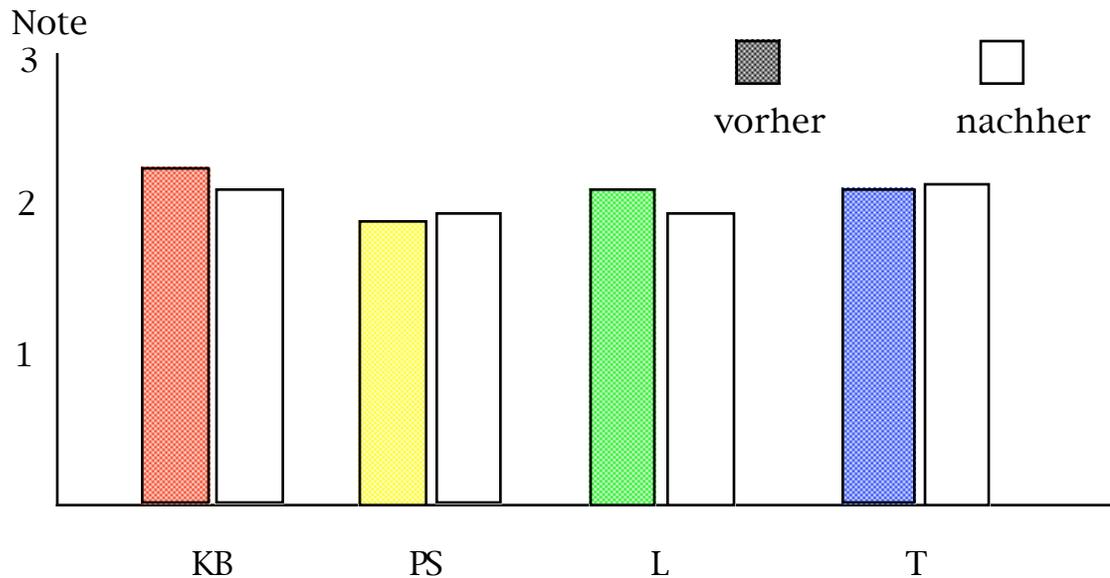


Abbildung 9: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe beider Testgruppen vor und nach dem Treatment

Es zeigt sich die grösste positive Veränderung im Bereich der Leistungserwartung und des körperlichen Befindens.

Hier werden die Veränderungen der Differenzen im Vergleich für Jahrgang 90, $n = 9$ und Jahrgang 88, $n = 7$, dargestellt.

Jahrgang 90, $n = 9$

KB + 0,033

PS - 0,108

L + 0,044

T - 0,033

Jahrgang 88, $n = 7$

KB + 0,168

PS + 0,089

L + 0,160

T - 0,019

Es werden beide Veränderungsmittelwerte addiert und durch zwei dividiert, um einen neuen gemeinsamen Mittelwert zu erhalten:

Jahrgang 88	Jahrgang 90	Summe	/2	Mittelwert
KB + 0,168	+ 0,033	+ 0,201		+ 0,1
PS + 0,089	- 0,108	- 0,019		- 0,01
L + 0,160	+ 0,044	+ 0,204		+ 0,102
T - 0,019	- 0,033	- 0,052		- 0,026

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

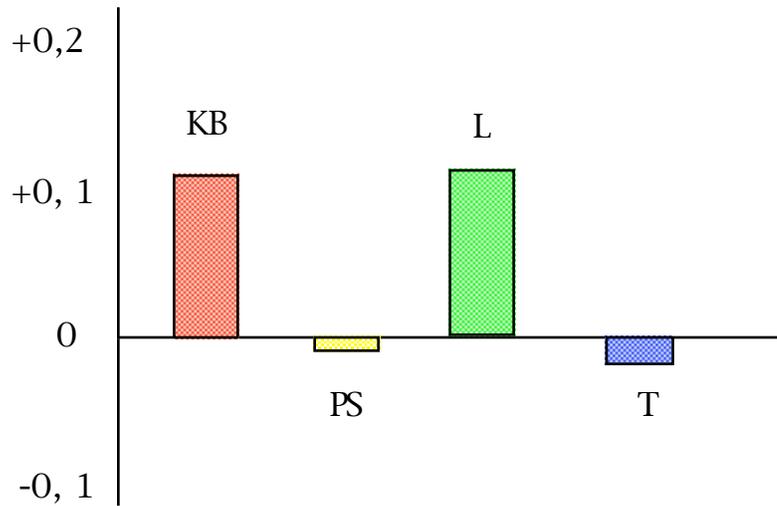


Abbildung 10: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe: die Mittelwerte beider Testgruppen

Es zeigt sich hier sehr deutlich die positive Veränderung im Bereich der Leistungserwartung und des körperlichen Befindens.

Zusammengefasst entspricht dies einer Veränderung, in Prozent ausgedrückt von:

KB	+ 2, 5 %
PS	- 0, 25 %
L	+ 2, 55 %
T	- 0, 65 %

5. 2. 2. 4 Ergebnisse des Vergleichs von Test- und Kontrollgruppe

Es lassen sich auch die Daten der Testgruppe und der Kontrollgruppe im Vergleich ihrer jeweiligen Differenz zwischen t 1 und t 2 darstellen. In dieser Zeit zeigten sich zwar bei der Testgruppe Verschlechterungen bei der PS und L, bei der Kontrollgruppe waren die Verschlechterungen aber deutlich größer. So zeigt sich folgendes Bild:

Die Differenz der Mittelwerte der Test- und Kontrollgruppe zeigt für die Testgruppe:

Mittelwert Differenz 88er t 2(Kontroll) und 90er (Test) t 2:

	88	90		
KB	-,058	+,033	=	+0, 091
PS	-,152	-,108	=	+0, 043
L	-,121	+,044	=	+0, 165
T	-,114	-,033	=	+0, 081

In einer Graphik dargestellt zeigt sich folgendes Bild:

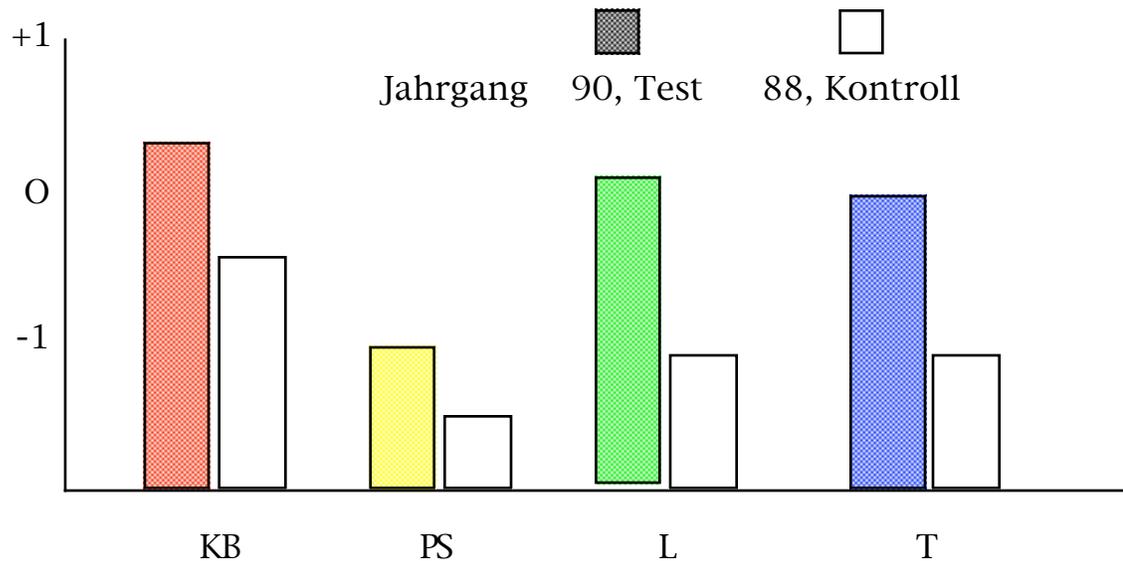


Abbildung 11: Befindlichkeitsvergleich der Fußballerstichprobe der Differenz der Mittelwerte aus Testgruppe und Kontrollgruppe

Es zeigen sich positive Veränderung in allen Bereichen, am größten wiederum bei der Leistungserwartung und des körperlichen Befindens. Dies entspricht in Prozent ausgedrückt eine Verbesserung in allen Bereichen von:

KB = 2, 275%
 PS = 1, 075%
 L = 4, 125%
 T = 2, 025%

5. 2. 2. 5 Zusammenfassung der Ergebnisse

Der Jahrgang 88 (n= 7) zeigte nach fünf Wochen Entspannungstraining eine Veränderung von:

KB + 4, 2 %
 PS + 2, 3 %
 L + 4, 0 %
 T - 0, 48 %

Der Jahrgang 90 (n= 9) zeigten nach drei Wochen Entspannungstraining eine Veränderung von:

KB + 0, 83 %
 PS - 2, 7 %
 L + 1, 1 %
 T - 0, 825 %

Hier wäre nochmals anzumerken, dass der Jahrgang 90 aus organisatorischen Gründen nur drei Wochen Zeit für das „Neue Entspannungstraining“ hatte. Es zeigt sich zwar eine Verbesserung in der Leistungserwartung und dem körperlichen Befinden, jedoch im Vergleich zum Jahrgang 88 geringer. Ein kausaler Zusammenhang

kann allerdings nicht verlässlich interpretiert werden.

Im Durchschnitt entspricht dies einer Veränderung in Prozent ausgedrückt von:

KB	+ 2, 5 %
PS	- 0, 25 %
L	+ 2, 55 %
T	- 0, 65 %

Die Differenz der Mittelwerte der Test- und Vergleichsgruppe zeigt für die Testgruppe:

KB	+ 2, 28 %
PS	+ 1, 08 %
L	+ 4, 13 %
T	+ 2, 03 %

Bislang zeigt sich also der größte Effekt im Bereich der Leistungserwartung, gefolgt vom körperlichen Befinden, was recht gut zu der Vermutung passt, dass das Training für eine bessere Erholung und lockerere Muskulatur und Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit sorgen soll. Indirekt könnte dadurch H1 und H2 (siehe 4. 2) als bestätigt interpretiert werden. Am ehesten lässt sich H8 als bestätigt vermuten. Wenn man davon ausgeht, dass man

besser spielt, wenn man sich besser fühlt und dabei eine etwas höhere Erwartung an seine eigene Leistung hat. Die Leistungserwartung darf auch nicht zu hoch werden, da dies zu Leistungsminderungen führen könnte.

5. 2. 3 Auswertung der Fragen zur Wirkung der einzelnen Übungen (Fragebogen II, Sportler)

Bei der Auswertung von Fragebogen II (FB II), Sportler (Anhang VII) konnten die einzelnen Übungen dahingehend überprüft werden, ob sie denn auch die gewünschte Effekte im Sinne von H1-H4 haben. „H1: Übung 1 bewirkt eine Regeneration. H2: Übung 2 bewirkt eine Aktivierung und Lockerung. H3: Übung 3 bewirkt eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und erholt und aktiviert. H4: Übung 4 vermittelt die Fähigkeit selbständig Bewegungshandlungen auszuführen um das aktuelle Befinden zum subjektiven Wohlfühl zu regulieren. Desweiteren wurden noch Fragen nach der subjektiven Einschätzung der Nützlichkeit der Übungen des „Neuen Entspannungstrainings“ für Training und Wettkampf gestellt. Auch konnte anhand des Fragebogens erkannt werden, ob die Übungen des „Neuen Entspannungstrainings“ überhaupt durchgeführt wurden. Bei insgesamt 16 Spielern kann man davon ausgehen.

Der Fragebogen II, Sportler (Anhang VII) fragte direkt nach den Effekten der Übungen, ob z. B. ein regenerativer Effekt oder ein Lockerungseffekt bemerkt wurde und wenn ja, bei welchen Übungen.

So konnte einerseits überprüft werden, welche Übungen von den Probanden am häufigsten überhaupt als wirksam bewertet wurden. Zum Zweiten kann gezählt werden, welche Wirkungen am häufigsten genannt wurden. Die Übung 5 wurde in diesem Fragebogen II, Sportler nicht erfasst, da nach dem 4-Wochen-Plan sie noch gar nicht geübt werden sollte.

Da die Wirkungsfragen sowohl mit „ja“, als auch „nein“, als auch mit „ich weiß nicht“ beantwortet werden konnten, wurden Punkte („ja“ = +1, „ich weiß nicht“ = 0, „nein“ = -1) addiert, um eine Rangliste zu erhalten. Es ergab sich folgende Reihenfolge.

Auswertung Fragebogen II, Sportler: n = 16, (88er, n= 7, 90 er, n = 9)

Die Reihenfolge der genannten Effekte:

1. Erholung: 12 von 16 Nennungen (12 Pt)
2. Lockern: 10 von 16 Nennungen (8 Pt)
3. Konzentrieren: 8 von 16 Nennungen (7 Pt)
4. Körpergefühl: 7 von 15 Nennungen (6 Pt)
5. Aktuelles Befinden: 5 von 15 Nennungen (3 Pt)
6. Beweglichkeit: 4 von 16 Nennungen (3 Pt)
7. Bewusstheit: 5 von 15 Nennungen (2 Pt)

8. Wahrnehmung: 2 von 14 Nennungen (1 Pt)

Es ist interessant, dass Erholung als Effekt so häufig genannt wurde, die Verbesserung der aktuellen Befindlichkeit aber um ein viertel weniger. Obwohl man davon ausgehen könnte, dass, wenn eine Erholung stattfindet, sich das aktuelle Befinden auch verbessert. Es liegt die Vermutung nahe, dass die Sportler die Effekte am häufigsten angestrichen haben, die sie auch am besten verstehen bzw. kennen. Beispielsweise lässt sich eine verbesserte „Bewusstheit“ und „Wahrnehmungsfähigkeit seiner selbst und seiner Umgebung“ auch mit dem Begriff „Konzentration“ verstehen. Konzentration wurde an dritter Stelle genannt, Bewusstheit und Wahrnehmung an den letzten beiden.

Ähnliches lässt sich für die Effekte „Lockerheit“ und „Beweglichkeit“ interpretieren.

Der Effekt: „Verbesserung des Körpergefühls“ wurde erstaunlich häufig genannt (7 Pt), obwohl man bei diesem Begriff auch davon ausgehen kann, dass er im Fußball nicht sehr häufig angewandt wird. Die Häufigkeit der Effektnennungen von den Effekten: „Erholung“, „Lockerung“, „Konzentration“ und „Körpergefühl“ lassen die Vermutung zu, dass solche Effekte auch gespürt wurden.

Insgesamt wurden bei der Beantwortung von FB II, Sportler 109 mal einzelne Entspannungsübungen angestrichen. Es waren die Übungen 1 - 4 und die Übung: „frei“ anzustreichen. Im Verlauf des 4-Wochen-Planes (3. 3. 6) sollte in der 4. Woche statt den CD Übungen, frei, d. h. ohne deren Hilfe selbstgestaltete Übungen durchgeführt werden.

Die Häufigkeit der genannten Übungen von 109 Nennungen:

1. Übung 1:	39
2. Übung 2:	24
3. Übung 3:	16
4. „frei“ Üben:	17
5. Übung 4:	13

Wie zu erwarten wurden Übung 1 und Übung 2 am häufigsten als nützlich genannt. Vermutlich wurden Sie auch am meisten durchgeführt. Interessanterweise bestätigt sich darin auch die Reihenfolge der Effekte: Erholung ist Schwerpunkt der Übung 1, Lockern ist Schwerpunkt der Übung 2, Konzentration Schwerpunkt der Übung 3, das Körpergefühl bei allen Übungen. So kann zumindest H1, H2 und H3 als bestätigt vermutet werden. Die Übung 4 wurde am wenigsten genannt, aber sie wurde genannt. Das lässt vermuten, dass z. T. nach dem 4-Wochen-Plan geübt wurde, obwohl Jahrgang 90 nur drei Wochen Zeit hatte.

Desweiteren wurden noch Fragen nach der Nützlichkeit der Übungen des „Neuen Entspannungstrainings“ für Training und Wettkampf gestellt.

Die Auswertung der Fragen ergab folgendes Bild:

5 von 15 (2 Pt) nannten das Entspannungstraining als hilfreich im Wettkampf

7 von 15 (4 Pt) waren mit ihren Ergebnissen im Wettkampf zufrieden

7 von 16 (6 Pt) nannten das Entspannungstraining als hilfreich im Training

10 von 16 (7 Pt) waren mit ihren Ergebnissen im Training zufrieden

Zum Zeitpunkt der Befragung war laut dem 4-Wochen-Plan, nachdem geübt werden sollte, noch keine direkte Wettkampfvorbereitung thematisiert und vorgesehen. Das erschwert eine stringenter Einschätzung. Etwas mehr als ein Drittel der Antworten nannten das „Neue Entspannungstraining“ als hilfreich im Training.

5. 2. 3. 1 Auswertung der Bewertung der aktuellen Befindlichkeitsveränderung nach Ausführung der Übungen (Dokumentationsbögen)

Zusammen mit der Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport“ und der CD, wurde auch ein Dokumentationsbogen ausgeteilt (Anhang VI). Er sollte 5 Wochen nach Erhalt und etwa zum Zeitpunkt der Beantwortung von FB II, Sportler, wieder eingezogen werden. Die Fußballer sollten dokumentieren, welche Übung sie durchführten und

ihr aktuelles Befinden davor und danach mit + = gut, 0 = durchschnittlich, - = schlecht bewerten. Dies sollten sie für die Übungen 1- 4 und die Übung „frei“ tun. Die Übung 5 wurde nicht erfragt.

Die Dokumentation der aktuellen subjektiven Befindlichkeitsveränderung durch die einzelnen Übungen weist aus: In 121 (50, 2 %) von 241 genannten Übungen tritt eine Verbesserung, in 117 (48, 5 %) ein Gleichbleiben und in 3 (1, 3 %) eine Verschlechterung ein.

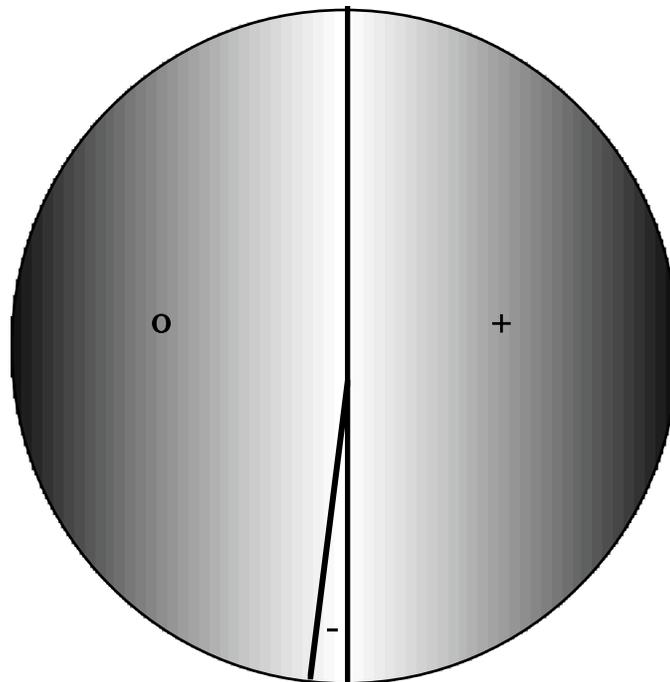


Abbildung 12: Veränderung der aktuellen Befindlichkeit aus 241 Beurteilungen

Von den 117 gleichbleibenden Befindlichkeitsbewertungen waren 71, also 60,6 %, schon vor der Übung gut, also durch die Bewertungskriterien, nicht mehr besser erfassbar.

Unter Berücksichtigung dieser Sachlage zeigen sich dann von 170 Bewertungen 121 als Verbesserungen (71,1 %), 46 ohne Veränderungen (27,1 %) und 3 als Verschlechterungen (1,8%).

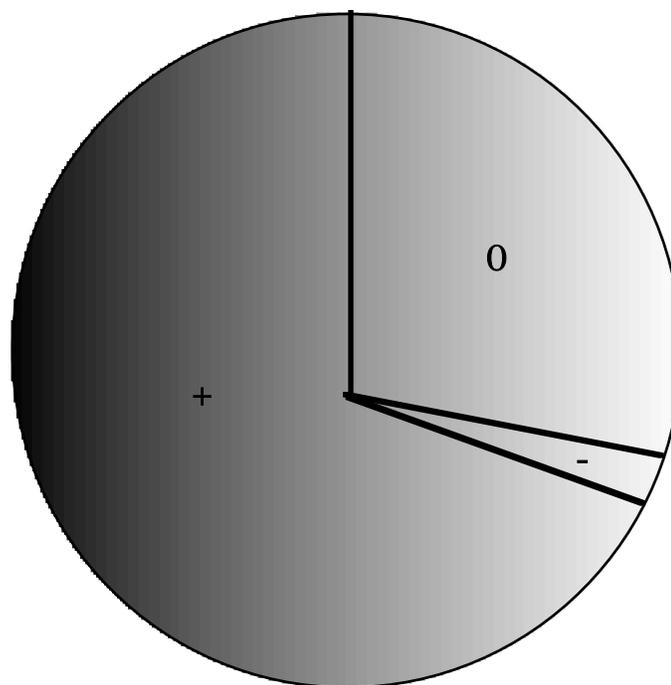


Abbildung 13: Veränderung der aktuellen Befindlichkeit aus 170 zu verbessernden Beurteilungen

Dieses Ergebnis bestätigt deutlich H7, in der vermutet wird, dass die Übungen die aktuelle Befindlichkeit verbessern.

5. 2. 4 Auswertung der Fragen zu den Auswirkungen des „Neuen Entspannungstrainings“ nach sechs Monaten (Fragebogen III, Sportler)

Der Fragebogen III (FB III), Sportler (Anhang VIII) wurde zum Messzeitpunkt t 4, sechs Monate nach Beginn der Untersuchung ausgeteilt. Darin wurde zum einen überprüft, inwieweit noch Übungen des „Neuen Entspannungstrainings“ durchgeführt werden, sich die Trainings- und Wettkampfvor- und nachbereitung verändert hat und ob eine Absicht besteht weiterhin regulative Übungen anzuwenden. Weiterhin wurde die Anwendung der Übung 5 überprüft, ob sie angewandt und als hilfreich betrachtet werden konnte.

5. 2. 4. 1 Auswertung Fragebogen III, Sportler, Jahrgang. 88

Nach sechs Monaten waren vom Jahrgang 88 nur 8 Spieler von denen, welche zu Beginn der Untersuchung (n= 22) eine Broschüre erhielten, befragbar.

Folgende Auswertung lässt sich aus 8 verwertbaren Fragebogen darstellen (die einzelnen Zitate der Fußballer werden mit einem Schrägstrich unterteilt):

Vier wenden zu Hause das Entspannungstraining noch an, vier dagegen nicht.

Am liebsten die Übung 1, 2 und 3.

Ein Spieler gab an 2 mal pro Woche Übungen durchzuführen.

Keiner wendet dabei im Fußballtraining Elemente aus dem Entspannungstraining an.

Drei sind der Meinung, dass sich ihre Trainingsvorbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert hat, 5 wissen es nicht, keiner verneinte dies.

Zwei beschrieben dies folgendermaßen: „Ich mache mich jetzt von alleine besser warm, weil ich oft verletzt war“ / „ich mache mich besser warm“.

Bei einem Spieler hat sich die Trainingsnachbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert, vier wissen es nicht, bei dreien hat sie sich nicht verändert.

Bei drei Spielern hat sich die Wettkampfvorbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert, fünf wissen es nicht, keiner glaubt, dass sie sich nicht verändert hätte.

Sie beschrieben dies folgendermaßen: „Ich bin entspannter aber konzentrierter“ / „Ich nutze eine bessere Ernährung, und habe mehr Konzentration“ / „Ich kann mich vor dem Spiel entspannen.“

Bei keinem hat sich die Wettkampfnachbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert, fünf wissen es nicht, zwei glauben es nicht

Fünf haben ihre persönlichen Trainingsziele, die sie sich vor 6

Monaten gesetzt haben erreicht, drei nicht.

Sechs wissen es nicht, ob ihnen das Entspannungstraining dabei geholfen hat, zwei glauben es eher nicht.

Vier haben ihre persönlichen Wettkampfziele, die Sie sich vor 6 Monaten gesetzt haben erreicht, vier nicht.

Ein Spieler glaubt, dass ihm das Entspannungstraining dabei geholfen hat, vier wissen es nicht, drei glauben es nicht.

Drei Spieler wollen weiterhin das Entspannungstraining anwenden, vier wissen es nicht, einer will es nicht.

Folgende Aussagen wurden bei den Frage zu Übung 5 gemacht:

Drei Spieler geben an, sie hätten die 5. Übung schon angewendet, fünf haben sie nicht angewendet.

Sechs wissen nicht, ob sie die 5. Übung weiterhin anwenden wollen, einer will es nicht.

Zwei glauben die 5. Übung hat Ihnen im Wettkampf geholfen, vier wissen es nicht, zwei glauben es nicht.

Vier konnten sich selbst während der 5. Übung eine bevorstehenden Situation gut vorstellen, 4 konnten es nicht.

Vier glauben sie können sich auch ohne CD, selbständig durch eine derartige Übung auf einen Wettkampf vorbereiten, vier wissen es nicht.

Zusammenfassung:

Interessant ist, dass kein Spieler vom Jahrgang 88, Elemente des Entspannungstrainings im Fußballtraining anwendet, bei nur einem hat sich die Trainingsnachbereitung verändert, aber bei keinem die Wettkampfnachbereitung. Dafür hat sich die Wettkampfvorbereitung bei dreien verändert, deren Beschreibungen könnten einen Einfluss des Entspannungstrainings vermuten lassen. Aber keiner glaubt, dass ihm das Entspannungstraining geholfen hat, seine Trainingsziele zu erreichen und nur einer glaubt, dass es ihm beim Erreichen seines Wettkampfzieles geholfen hat. Bei der 5. Übung ist hervorhebenswert, dass drei Spieler die Anwendung bestätigen, aber vier meinten sie konnten sich selbst gut während der Vorstellung der vorzubereitenden Situation, vorstellen. Zwei allerdings glauben die Übung hätte für den Wettkampf geholfen.

5. 2. 4. 2 Auswertung Fragebogen III, Sportler, Jahrgang. 90

Nach sechs Monaten waren vom Jahrgang 90 nur 9 Spieler von denen, welche zu Beginn der Untersuchung (n= 23) eine Broschüre erhielten, befragbar.

Folgende Auswertung lässt sich aus 9 verwertbaren Fragebogen darstellen (die einzelnen Zitate der Fußballer werden mit einem Schrägstrich unterteilt):

Sechs Spieler wenden zu Hause das Entspannungstraining noch an, drei dagegen nicht.

Am liebsten werden die Übungen 1, 3 und „frei“ genutzt. Die Spieler gaben an „3 mal pro Woche“ / „2 x im Monat“ / „kommt drauf an“, Übungen durchzuführen.

Zwei wenden vor dem Fußballtraining Elemente aus dem Entspannungstraining an.

Einer ist der Meinung, dass sich seine Trainingsvorbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert hat, vier wissen es nicht, vier verneinen dies.

Einer beschreibt dies folgendermaßen: „Ich bin lockerer“.

Bei keinem Spieler hat sich die Trainingsnachbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert. Vier wissen es nicht, bei fünf hat sie sich nicht verändert.

Bei zwei Spielern hat sich die Wettkampfvorbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert, drei wissen es nicht, vier glauben, dass sie sich nicht verändert hätte.

Sie beschrieben dies folgendermaßen: „Ich bin lockerer“ / „Ich bin konzentrierter.“

Bei keinem Spieler hat sich die Wettkampfnachbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert, drei wissen es nicht, sechs glauben es

nicht.

Sieben haben ihre persönlichen Trainingsziele, die Sie sich vor 6 Monaten gesetzt haben erreicht, zwei nicht.

Drei glauben, dass ihnen das Entspannungstraining dabei geholfen hat, vier wissen es nicht, zwei glauben es eher nicht.

Fünf haben ihre persönlichen Wettkampfziele, die Sie sich vor 6 Monaten gesetzt haben erreicht, vier nicht.

Zwei Spieler glauben, dass ihnen das Entspannungstraining dabei geholfen, drei wissen es nicht, vier glauben es nicht.

Zwei Spieler wollen weiterhin das Entspannungstraining anwenden, fünf wissen es nicht, einer will es nicht.

Folgende Aussagen wurden bei den Frage zu Übung 5 gemacht:

Ein Spieler gibt an an, er hätte die 5. Übung schon angewendet.

Dieser Spieler will die Übung auch weiterhin nutzen, vier wissen es nicht, einer will es nicht.

Der gleiche Spieler glaubt die 5. Übung hat ihm im Wettkampf geholfen, vier wissen es nicht, einer glaubt es nicht.

Zwei konnten sich ihr eigenes Verhalten während der 5. Übung in der

bevorstehenden Situation gut vorstellen, einer konnte es nicht, drei waren sich unklar.

Zwei glauben sie können sich auch ohne CD, selbständig durch eine derartige Übung auf einen Wettkampf vorbereiten, vier wissen es nicht, einer glaubte es nicht.

Von den drei Jugendfußballern, die zu Hause kein Entspannungstraining durchführen, wenden zwei Elemente aus dem „Neuen Entspannungstraining“ im Fußballtraining an, einer nach dem Training ein anderer vor dem Spiel. Letztere gibt an, dass sich seine Wettkampfvorbereitung im Vergleich zu vor 6 Monaten verändert hat, er sei konzentrierter. Der andere sagt, er sei in der Lage wettkampfvorbereitende Übungen, wie die 5. Übung, alleine ohne CD Anweisung durchzuführen, hat diese aber noch nicht durchgeführt. Er scheint ein Selbstkonzept zu haben.

Zusammenfassung:

Zusammenfassend lässt sich vermuten, dass von den 9 Spielern 7 wohl das Entspannungstraining angewandt haben, 6 sogar noch anwenden, wenn auch relativ selten ca. einmal pro Woche. Meist wird dabei die Übung 1 angewandt, interessanterweise aber nie als Trainingsnachbereitung interpretiert. Nur ein Spieler bestätigt eine Veränderung der Trainingsvorbereitung, dieser bestätigt auch eine Veränderung der Wettkampfvorbereitung, wie noch ein zweiter. Beide haben die 5. Übung allerdings nicht angewandt. Auch die Wettkampfnachbereitung hat sich überhaupt nicht verändert. Dies könnte auch daran liegen, dass im Übungsmaterial keine

fußballbezogenen Beispiele gegeben und formuliert wurden. (Obwohl es der Anspruch des Autors ist, sportartübergreifend ansprechende Übungen geschrieben zu haben, bedeutet dies nicht, dass durch eine Angleichung des Textes an die besonderen Anforderungen und Begriffe einer bestimmten Sportart nicht noch mehr Akzeptanz bei den Übenden erzeugt werden könnte.)

Fünf haben ihre persönlichen Trainingsziele erreicht, einer davon „teilweise“, drei davon glauben, dass ihnen das Entspannungstraining dabei geholfen hat.

Vier haben Ihre persönlichen Wettkampfziele erreicht und zwei davon glauben, dass ihnen das Entspannungstraining dabei geholfen hat. Zwei wollen auch weiterhin Entspannungstraining anwenden. Nur ein Spieler hat die 5. Übung angewandt, will sie auch weiterhin anwenden, aber „nur vor dem Wettkampf“. Er glaubt, dass ihm die Übung im Wettkampf geholfen hat, er konnte sich selbst dabei auch recht gut sein Verhalten vorstellen, glaubt aber nicht eigenständig, also ohne CD Anleitung, eine solche Übung durchführen zu können.

5. 2. 4. 3 Einschätzung der Ergebnisse aus Fragebogen III, Sportler für beide Jahrgänge

10 von insgesamt 17 Sportlern, die nach 6 Monaten, also zum Schluss der Untersuchung noch teilnahmen, geben an, das Entspannungstraining 6 Monate nach Beginn zu Hause noch anzuwenden. Meistens wird die 1. Übung dabei durchgeführt; die 4. Übung nie. Die 5. Übung wurde nur von 4 Personen angewandt.

Es ist davon auszugehen, dass die Trainingsempfehlung, die im 4-Wochen-Plan gegeben wurden nachweislich nur von drei Personen durchgeführt wurden.

Die Trainings- und Wettkampfvorbereitung hat sich zwar in drei Fällen verändert, doch lassen sich keine Erkenntnisse über den Effekt der didaktischen Vorgehensweise gewinnen. 5 von 17 wollen das Training weiterführen.

Drei von zwölf, die meinen ihre persönlichen Trainingsziele erreicht zu haben, glauben das Entspannungstraining habe ihnen dabei geholfen. Vor 5 Monaten waren es noch 7 von 16 (siehe 5. 2. 3).

Drei von acht, die meinen ihre persönlichen Wettkampfziele erreicht zu haben, glauben das Entspannungstraining habe ihnen dabei geholfen. Vor 5 Monaten waren es 5 von 15 (siehe 5. 2. 3).

Im Hinblick auf eine allgemeine Akzeptanz des Entspannungstrainings lässt sich sagen: nachweislich 10 von 45 (21%) wenden das Entspannungstraining noch an, indem sie ab und zu die Übungen auf der CD durchführen. Damit wird H 10 bestätigt. Fünf davon haben die

Absicht dies auch weiterhin zu tun, das sind 9 %.

5. 2. 4 Ergebnisse zur Nutzung des 4 -Wochen-Plans

Anhand der Dokumentationsbögen (siehe Anhang, VI) konnte nur bei drei Sportlern gesehen werden, dass relativ exakt nach dem 4-Wochen-Plan trainiert wurde. Allerdings konnte die Testgruppe Jahrgang 90 überhaupt nur drei Wochen nach dem 4-Wochen-Plan trainieren. Für die Ergebnisse der Untersuchung kann über ein Einhalten der Empfehlung nur soviel gesagt werden, dass sie scheinbar wenig eingehalten wurde. Sie wurde aus organisatorischen Gründen in der unter 3. 3. 6 dargestellten zeitaufwendigen Form formuliert. Auch bei den Patienten lassen sich keine verlässlichen Hinweise finden, dass überhaupt nach dem Plan trainiert wurde. Man sollte ihn also eher als Empfehlung begreifen und eventuell überlegen, wie er weniger zeitaufwendig gestaltet werden kann.

6 Zusammenfassung aller Ergebnisse, der Patienten- und Fußballerstichprobe

Die Grundannahme, die sich auf das Entspannungstraining ganz allgemein bezieht, geht davon aus, dass es überhaupt genutzt bzw. angewandt wird.

H0: Das Entspannungstraining wird angewandt mittels der Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport inkl. Audio-CD“.

Untersuchungsergebnisse zu dieser Vermutung zeigen, dass direkt fünf Wochen nach Überreichen der Broschüre 24 von 52 Personen das Training nachweislich angewandt haben; das entspricht etwa 48 %, nach 6 Monaten waren es noch 13 von 52, das entspricht 25 % und 8 von 52 wollen es noch weiter machen, das entspricht ca. 14 %.



Abbildung 14: Veränderung der Probandenanzahl bei der Durchführung der Übungen nach 5 Wochen, 6 Monaten und der künftigen Absicht

Dieses Ergebnis ist unter den gegebenen Umständen der Untersuchungen mehr als zufriedenstellend und gibt Anlass eine weitere Verbreitung der Broschüre „Neues Entspannungstraining im Sport“ anzustreben und weitere Untersuchungen anzuschließen. Allerdings wäre es wichtig eine weitere Kontrolluntersuchung hinzuzufügen, etwa im Vergleich mit einer Broschüre zur Progressiven

Muskelrelaxation.

Das „Neue Entspannungstraining“ kann als bei den Fußballern und Patienten für akzeptiert und genutzt angesehen werden.

Inwieweit bestätigen sich die vermuteten Wirkungen der einzelnen Übungen?

Die Untersuchungsergebnisse zu H1: Übung 1 bewirkt eine Regeneration, zu H2: „Übung 2 bewirkt eine Aktivierung und Lockerung“ und zu H3: „Übung 3 bewirkt eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und erholt und aktiviert“, zeigen in 5. 2. 2 die Auswertungen von FBII Sportler (Anhang VII):

Übung 1 und Übung 2 wurden am häufigsten als regulativ wirksam genannt. Sie wurden auch am häufigsten durchgeführt. Interessanterweise bestätigt sich darin auch die Reihenfolge der Effekte: Erholung ist Schwerpunkt der Übung 1, Lockern ist Schwerpunkt der Übung 2. Konzentration Schwerpunkt der Übung 3. So könnte H1, H2 und H3 indirekt als bestätigt vermutet werden.

Die Ergebnisse aus den Dokumentationsbögen der Fußballer (Anhang VI) sind bezüglich der Wirkung der Übungen sehr gut. Wie in 5. 2. 3. 1 dargestellt, führen 71 % aller dokumentierten Übungen zu einer aktuellen Befindlichkeitsverbesserungen. Ein deutliches Signal, dass die Übungen als regulativ wirksam betrachtet werden können. Auch die Ergebnisse aus den Befindlichkeitserhebungen nach Kratzer (1990) bei den Fußballern (5. 2. 2), in denen sich in allen Fällen eine Verbesserung des körperlichen Befindens zeigte und die Ergebnisse

der Befindlichkeitserhebungen nach Mathesius (1972) der Patienten (5. 1. 1), in denen sich für die Testgruppe eine starke Verbesserung des körperlichen Befindens, der Stimmung und der Aktivität zeigte, lassen eine positive Wirksamkeit des „Neuen Entspannungstrainings“ vermuten.

Die Ergebnisse zu der Wirkung der Übung 4, H4: „Übung 4 vermittelt die Fähigkeit selbständig Bewegungshandlungen auszuführen, um das aktuelle Befinden zum subjektiven Wohlfühl zu regulieren“ ergaben keinen Anlass zu verlässlichen Aussagen. Die Übung wurde zwar angewandt, aber auf den Dokumentationsbögen zeigte bei 15 Beurteilungen nur bei 5 eine Verbesserung und 10 ein Gleichbleiben der Befindlichkeit an.

Durch die Ergebnisse zu der Wirkung der Übung 5, H5: „Die 5. Übung hilft den Wettkampf vorzubereiten und beeinflusst die Leistungsfähigkeit im Wettkampf positiv“, konnte keine Aussage getroffen werden, da diese Übung nur von 4 Fußballern nachweislich angewandt wurde.

Die Vermutung, dass die Formulierungen der neuartigen Bausteine des Entspannungstraining von den Probanden verstanden werden, H6: „Die Übungsanweisungen werden von den Probanden so verstanden, wie es vermutet wird“ kann durch die Interviews (4. 4) mit Einschränkungen als bestätigt vermutet werden.

Die Ergebnisse zu der allgemeinen regulativen Wirkung der Übungen, H7: „Die Übungen helfen das aktuelle Befinden zum subjektiven Wohlfühl zu regulieren“, konnte sowohl für die Patienten (5. 1. 2),

als auch für die Sportler (5. 2. 3) anhand der Fragebögen II und der Dokumentationsbögen (5. 2. 3. 1) als bestätigt interpretiert werden.

Die Ergebnisse zu der sportartspezifischen Wirkung der Übungen, H8: „Die Anwendung der Übungen verbessert die sportartspezifische Leistung“, zeigen den größten Effekt im Bereich der Leistungserwartung, gefolgt vom körperlichen Befinden, so dass man vermuten kann, dass die sportartspezifische Leistung positiv beeinflusst wird.

Die Ergebnisse zu der Vermutung H9: „Die Probanden integrieren Elemente aus dem Entspannungstraining in ihren sportspezifischen oder normalen Alltag“, können für die Fußballer leider keine Aussagen ergeben. Die Jugendfußballer geben dafür keine Antwort. Bei den Patienten gilt, dass sie Elemente davon frei in ihren Alltag integrieren.

Die Ergebnisse zu der weiteren Anwendungsabsicht der CD Übungen, H10: „Die Probanden wenden Übungen von der CD weiterhin an“, wird durch die Ergebnisse von H0 bestätigt, dass nämlich das Training hauptsächlich mit Hilfe der CD Übungen durchgeführt wird und dass 14% angeben, dies weiterhin zu tun beabsichtigen.

Der 4- Wochen- Plan wurde weder von Patienten noch von Fußballern kaum durchgeführt. Bei den Fußballern musste allerdings bei der ersten Testgruppe die Zeitspanne zwischen der ersten (t1) und zweiten (t2) Erhebung (siehe 5. 2) um zwei Wochen verkürzt werden. Das bedeutete, dass innerhalb von drei Wochen der 4-Wochen-Plan

nicht durchgeführt werden konnte. Trotzdem wird vermutet, dass der 4-Wochen-Plan an sich zu zeitaufwendig und zu streng formuliert wurde. Dieser sollte korrigiert werden und zeitlich weiter ausgedehnt werden.

Die Trainings- und Wettkampfvorbereitung hat sich bei den Fußballern zwar in drei Fällen verändert, doch lassen sich keine Erkenntnisse über den Effekt der didaktischen Vorgehensweise gewinnen.

Aus allen Ergebnissen hat sich herausgestellt, dass die Übung 1 als am effektivsten bewertet wurde und am häufigsten angewandt wird.

6. 1 Diskussion

Ein Anliegen dieser Arbeit war ein Entspannungstraining zu erarbeiten, das sich in gewissen Punkten von bereits bekannten unterscheidet, diese sozusagen erneuert und Zugang in der Welt des Sportes finden kann. Die Grundlagen des Trainingsprogramms wurden aus der praktischen Erfahrung des Autors entwickelt und es sollte im Rahmen dieser Dissertation der Versuch unternommen werden, zu zeigen, inwieweit Effekte und Wirkungen zu erwarten sind.

Interessant war einerseits: in welcher Form kann es innerhalb der Welt des Sportes verbreitet werden und gelingt es mit Hilfe dieser Form Wirkungen zu erzielen? Und wird es von Sportlern überhaupt akzeptiert und angenommen?

Da der Autor die bekannten Formen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation als Orientierung benutzte und diese Formen auch ihre Anwendung in der Therapie und Gesundheitsförderung finden, wollte er die Übungen des zu untersuchenden und zu entwickelnden Entspannungstrainings auch für Nicht-Sportler anwendbar gestalten. Deshalb wurde das neue Programm mit Fußballern und Nicht-Sportlern untersucht. Es gelang eine Broschüre inklusive einer Audio-CD zu erarbeiten. In der Broschüre findet sich der Übungstext zum Nachlesen und mit Hilfe von Fotos kann der Benutzer überprüfen, ob er die Anweisungen auf der CD richtig verstanden hat. Es kann aufgrund der Untersuchungsergebnisse davon ausgegangen werden, dass diese Broschüre in ihrer Form akzeptiert und gerne benutzt wird.

Die Audio-CD wird dabei ebenso genutzt und akustisch verstanden, auch gelang es bei allen CDs diese so herzustellen, dass sie auch

abspielbar sind.

Es gelang ein zeitgemäßes und anwendbares Medium zu entwickeln, das Akzeptanz findet. Es kann für die Anwendung im Sport empfohlen werden.

Der Inhalt der Broschüre, das eigentliche Trainingsprogramm, wurde in mehrjährigem praktischem Erproben und Verwerfen und Wiedererproben unter mehreren, im Vergleich zu den häufig angewandten Entspannungsverfahren und Psychologischen Trainingstechniken „neuen“ Gesichtspunkten erarbeitet, bzw. wurden Aspekte aus anderen Bereichen, wie z. B. der Massage und der Bewegungsimprovisation in modifizierter Form integriert. Die Gedanken und Erläuterungen hierzu bilden den Hauptteil der Evaluation. Auch wenn diese vielleicht nicht so eingängig zu lesen sind und der wissenschaftliche Wert nicht überschätzt werden darf, glaubt der Autor, dass es recht wichtig ist, in diesem Bereich der praktischen Anwendung von Entspannungstechniken und muskeltonusregulierenden Bewegungshandlungen eine Diskussion anzustoßen. Wo, wenn nicht in der Sportwissenschaft? Vielleicht noch in der Physiotherapie-Forschung (Vgl. Appuhn 2002)?

Ergebnisse der Untersuchung bestätigten dann die Vermutungen und Absichten des Autors, nämlich erstens, dass die Übungen wie vermutet verstanden werden, zweitens, dass die Übungen auch die vermuteten Wirkungen zeigen und drittens, dass die Übungen die aktuelle Befindlichkeit verbessern.

Es gelang ein Entspannungstraining zu erarbeiten, das die erwarteten

Effekte tendenziell aufweist.

Ein übergeordnetes Prinzip ist die spezielle didaktische Vorgehensweise unter der das Programm angeordnet ist. Zwei Punkte sind zu nennen: erstens, dass die Übungen sich am Tagesablauf orientieren und zweitens, dass sie nach einem sogenannten 4-Wochen-Plan (3. 3. 6) durchgeführt werden.

Bei der Untersuchung kam es dabei zu nicht erwarteten Umständen, die allerdings für die Weiterentwicklung des „Neuen Entspannungstrainings“ bedeutend und deshalb gut sind.

Die Probanden (außer dreien) waren nicht in der Lage dreimal täglich Übungen durchzuführen, erst recht nicht 4 Wochen lang. Es zeigte sich, dass die Übungen zwar durchgeführt wurden, sich dann allerdings „Tageszeit-Favoriten“ herausstellten. Der eine benutzte am liebsten Übung 1, der andere Übung 2 der nächste übte am liebsten ganz frei etc..

Gut daran ist, dass Übungen durchgeführt wurden. Es konnten aber keine Effekte der didaktischen Vorgehensweise nachgewiesen werden.

Im Moment betrachtet erscheint es so, dass es wenig realistisch ist, ein Entspannungstrainingprogramm, das psychoregulativ und muskeltonusregulativ funktionieren soll, innerhalb eines so strengen 4-Wochen-Planes anzuwenden. Auch bei der Anwendung selbst sollte die Freiwilligkeit im Vordergrund stehen. Der 4-Wochen-Plan entstand eben auch aus organisatorischen Gründen, es war zeitlich nicht anders möglich.

Die Bedeutung der Übung 4: „Frei Bewegen“, die das selbständige

Modifizieren einzelner Bausteine zum Inhalt hat, ist in dieser Dissertation sehr in Abhängigkeit von dem 4-Wochen-Plan gestellt worden, so dass leider auch hierzu keine vernünftigen Aussagen gemacht werden konnten. Diese Übung wird sicherlich in dieser Form auch am wenigsten durchgeführt, sie dient ja als „Übergang“ zu einem völlig freien Üben, d. h. einem Anwenden und Gestalten regulativer Handlungen ohne CD-Anleitung, sprich in jeder Situation, also auch im Sport (Vgl. Abbildung 1 in 1. 3).

Es wäre sicherlich sinnvoll eine ähnliche Übung, wie die Übung 4, zusammen mit den Sportlern durchzuführen und in einem engeren Kontakt, deren Verhalten beurteilen zu können.

Allerdings gab es auch keine Informationen, die die vierte Übung als sinnlos betrachten ließen. Der 4-Wochen-Plan allerdings muss überarbeitet werden.

Auch war es etwas viel erwartet, dass die Motivation, das Training über einen längeren Zeitpunkt durchzuführen (hier 6 Monate) erhalten werden kann, ohne dass zusätzliche Informationen, Anregungen oder auch nur Kontakte zu den Sportlern entstanden. Die Sportart Fußball der untersuchten Gruppen bot hier auch wenig Möglichkeiten und es ist als ein Erfolg anzusehen, wie intensiv überhaupt geübt wurde.

Zusammenfassend lassen sich Tendenzen und Zusammenhänge vermuten, aber keine Erkenntnisse über Gesetzmäßigkeiten gewinnen, es fehlt eine Langzeituntersuchung. Dennoch kann das „Neue Entspannungstraining“ guten Gewissens angewandt und in das Trainings- und Wettkampfsystem integriert werden.

6. 2 Ausblick

Um aussagefähigere Ergebnisse bezüglich der didaktischen Vorgehensweise und der Wirkung der Übung 4 erzielen zu können, müsste erstens die Untersuchungsgruppe weitaus größer sein und auch unterschiedliche Sportarten umfassen, zweitens die Untersuchung über einen längeren Zeitraum und drittens mit wesentlich mehr zwischenzeitlichen Interventionen, Kontakten etc., also innerhalb eines intensiveren Betreuungsverhältnisses durchgeführt werden.

Interessanterweise bestätigt die Patientengruppe, zu der ein sehr intensiver persönlicher Kontakt besteht, dass eine Integration bestimmter Entspannungsmaßnahmen im Alltag stattfindet. Hierzu müssten auch die Fragebögen überarbeitet und vor allem Fragebogen I etwas schlanker gehalten werden.

Weiterhin müsste die Verlässlichkeit und Gültigkeit der Ergebnisse insofern verbessert werden, indem eine weitere Kontrollgruppe hinzugezogen wird. Zum Beispiel eine Gruppe, die mittels Progressiver Muskelrelaxation übt.

Sehr interessant wären zusätzliche quantitative Messmethoden, beispielsweise ein Vergleich des Muskeltonus nach einer längeren Muskelkontraktion und nach einem genauso langen freien, lockeren Bewegen der gleichen Muskeln.

Hierzu würde es genügen, die einzelnen Übungen im Ablauf der Progressiven Muskelrelaxation anzupassen, sie als Modifikation derselben zu interpretieren und lediglich die Anweisungen zu den einzelnen Muskelkontraktionen durch Anweisungen des freien

Gelenkbewegens (siehe 1. 4) zu ersetzen.

Schließlich würde es sich lohnen die Wirkung der einzelnen für den Sport neuartigen Bausteine (3. 1. 1) differenzierter zu untersuchen. Zum Beispiel den Unterschied zwischen dem „Ruhe“ im aufrechten Sitzen und in der Grundentspannungsposition.

Oder es ließe sich untersuchen, welche der 14 Übungspositionen (3. 2. 3) am häufigsten eingenommen werden und welche am wirksamsten beschrieben würden.

Es müssten dazu Hypothesen formuliert werden, die über die praktische Anwendung, der Akzeptanz und dem Nutzen hinaus gingen. Welche regulativen Effekte hat beispielsweise die Selbstmassage? Unter welchen Bedingungen ist sie wirksam und wie ist sie überhaupt wirksam?

Wann stellt sich eine „Relaxation Response“ (Benson 1975) im Sport ein?

Und in Anlehnung daran, wäre es für den Sport und einer Diskussion der Abgrenzung von Entspannung und Aktivierung sehr interessant zu sehen, ob es auch eine „Aktivierungs Reaktion“ gibt und welche Handlungen getan werden müssten, um solch eine Reaktion einregulieren zu können. In Anlehnung an Benson (1975) und Lichtstein (1988)(siehe auch 1. 3) vielleicht:

1. Die Absicht sich aktivieren zu wollen
2. eine ruhige Umgebung aufsuchen (so gut es geht)
3. ein Vehikel oder Objekt, auf welches sich der Trainierende konzentrieren kann; hier: „freie“ Gelenkbewegungen
4. eine aktive Erwartungs- und Vorbereitungshaltung; und
5. eine angenehme Körperposition und aktivierende Bewegungen.

Alle diese Komponenten finden sich in den Übungen unter „**Training beenden**“.

Es ließe sich eine Übung anwenden und quantitativ untersuchen, die Entspannungs- und Aktivierungsreaktionen provoziert: Übung 1.

Vielleicht käme man zu Ergebnissen, die ein psychophysisches Regulieren im Sport noch einfacher gestalten ließe: „Nimm dir etwas Zeit, tu was du willst und so wie du Lust hast und es dir angenehm ist“.

Nur, die Sportler müssten lernen, was sie als regulative Maßnahmen tun können. Dazu eignet sich das „Neue Entspannungstraining“ offensichtlich als ein erster Schritt.

7 Literatur

- Appuhn, P. (2002). *Akademisierung der Heilmittelberufe. Geschichte, Gegenwart, Perspektiven. Die Sommerserie bei physio.de. Über www.physio.de zu bestellendes Manuskript.* Berlin.
- Baumann, S. (2002). *Mannschaftspsychologie: Methoden und Techniken.* Aachen: Meyer und Meyer.
- Baumann, S. (2000). *Psychologie im Sport.* (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Becker, P. (1994). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie - Empirie-Diagnostik* (S. 13 - 50). Weinheim: Juventa.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response.* New York: Morrow.
- Benson, H., Klipper, M. Z.(1978). *Gesund im Stress. Eine Anleitung zur Entspannungsreaktion.* Berlin: Ullstein.
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D. (1978). *Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung.* München: Pfeiffer.
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training.* Champaign, IL: Research Press.
- Bös, K. (Hrsg.) (2001). *Handbuch Motorischer Tests.* (2. neu bearb. und erw. Aufl.). Göttingen: Hogrefe - Verlag.
- Brehm, W. (1997). Äquilibration und Disäquilibration der Stimmung bei sportlichen Aktivitäten - Ergebnisse aus neuen Studien aus dem Bereich der Individualsportarten. In Hubert Ilg unter Mitarbeit von M. Schmidt & D.-C. Mahlitz. *Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht* (S.

202 - 208). Köln: bps-Verlag.

Brinkmann, U. (1990). *Kontaktimprovisation. Neue Bewegung im Tanz*. Frankfurt: AFRA Verlag.

Cary, R. (1989) *Tanztherapie: Eine Einführung in die Grundlagen*. Stuttgart, New York: Gustav Fischer Verlag.

Contact Quarterly. *A vehicle for moving ideas. Biannual Journal of dance and improvisation*. P. O. Box 603, Northampton, MA 01061.

Diehl, B. J. M. (1987). *Autogenes Training und gestufte Aktivhypnose. Psychophysiologische Aspekte*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. (5. neu bearb. Aufl.). München: Copress.

Förster, A. (1990). *Psychoregulation und Mentales Training im Leistungssport. Entwicklung und Evaluierung eines psychologischen Trainingsprogramms*. Dissertation: Universität Karlsruhe.

Frester, R., Wörz, T. (1997). *Mentale Wettkampfvorbereitung. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer, Sportler*. Göttingen: Vandenhoeck und Rupprecht.

Frester, R. (1993). Psychomuskuläres Training im Sport. *Sportpsychologie* 4, S. 5 - 10.

Gabler, H., Janssen, J. P., Nitsch, J. R. (1990). *Gutachten „Psychologisches Training“ in der Praxis des Leistungssports*. Tübingen-Köln: edition Sport.

Gharote, M. L. (1997). *Grundgedanken des Yoga*. Düsseldorf: GGF.

- Glogowski, G. (1966). „Die Selbstmassage“ und *Selbstanwendung medizinischer Bäder und Kneipp`scher Verfahren*. München: Lehmanns-Verlag.
- Goetchel, R. (2002). *Entspannung – Grundlagen zum Thema unter einer gesundheitsförderlichen Perspektive*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Hahn, E. (1996). *Psychologisches Training im Wettkampfsport*. Schorndorf : Hoffmann.
- Hanna, J. L. (1979). *To dance is human*. Austin, London: University of Texas Press.
- Hamm, E. (2000). Progressive Muskelentspannung. In D. Vaitl & F. Petermann (Hrsg.), *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden*. (2. neu barb. Aufl.) (S. 305-336). Weinheim: Beltz.
- Hesse, I, Mauthe-Schonig, D., Schonig, B. (2001). *Im Gehen. Letzte Texte von Miriam Goldberg und Erinnerungen ihrer Freundinnen und Freunde*. Berlin: Sanduhr Selbstverlag.
- Hüter-Becker, A., Schew, H., Heipertz, W.(1996). *Physiotherapie. Massage, Gruppenbehandlung, Hygiene, Erste Hilfe, Verbandtechnik, Allgemeine Krankheitslehre. Band 6*. Stuttgart, New York: Thieme.
- Jacobson, E. (2002). *Entspannung als Therapie: progressive Relaxation in Theorie und Praxis* (5. neu bearb. Aufl.). München: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Kaltenbrunner, T. (1997). *Contact Improvisation: bewegen, tanzen und sich begegnen. Mit einer Einführung in New Dance*. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.

- Kolster, C. B. (2003). *Massage. Klassische Massage, Querfraktionen, Funktionsmassage*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag.
- Kratzer, H. (1990). *Bericht zum komplexen trainingswissenschaftlichen Forschungsvorhaben des WB (Wettkampfbereich) Fußball-Nachwuchsbereich*. DHfK Leipzig, unveröffentlicht.
- Kratzer, H., Mathesius, R. (1991). *Beiträge zur psychischen Regulation sportlicher Handlungen: Festschrift anlässlich des 65. Geburtstages von Prof. Dr. Paul Kunath*. Köln: bps-Verlag.
- Kunath, P. (2001). *Sportpsychologie für alle*. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.
- Kunath, P. (1997). Das Konstrukt der bio-psycho-sozialen Einheit des Menschen- eine mögliche Denkrichtung für wissenschaftliches Arbeiten auf dem Gebiet des gesundheitsfördernden Sporttreibens. In Hubert Ilg unter Mitarbeit von M. Schmidt & D.-C. Mahlitz. *Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht*. (S. 45 - 51.) Köln: bps-Verlag.
- Kunath, P., Schellenberger, H. (Hrsg) (1991). *Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie: eine Einführung für Sportstudenten und Praktiker*. Frankfurt am Main: Harri Deutsch Verlag.
- Lichtstein, K. L. (1988). *Clinical relaxation strategies*. New York: Wiley.
- Lindemann, H. (1984). *Einfach entspannen*. München: Mosaik Verlag.
- Linden, W. (2000). Meditation. In D. Vaitl & F. Petermann (Hrsg.), *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen*

und Methoden (2. neu bearb. Aufl.) (S. 256-268).
Weinheim: Beltz.

Mathesius, R. (1991). Konzentration als innere Bedingung für die Bewegungsregulation. In: Hannes Kratzer & Renate Mathesius. *Beiträge zur psychischen Regulation sportlicher Handlungen: Festschrift anlässlich des 65. Geburtstages von Prof. Dr. Paul Kunath* (S. 79f.). Köln: bps-Verlag.

Mathesius, R. (1972). Methoden zur Erfassung aktuell erlebter Zustände. In: *Beiträge zur Sportpsychologie 1*. S. 99 - 131. Sportverlag Berlin. 1972

Meyer, T. (2005a). *Sportmassage. Entspannung, Fitness und Wohlbefinden für den Körper*. (3. neu bearb. und erw. Aufl.). München: Copress.

Meyer, T. (2005b). Neues Entspannungstraining im Sport. In: Harald Seelig, Wiebke Göhner & Reinhard Fuchs (Hrsg.). *Selbststeuerung im Sport*. Abstractband zur 37. asp-Jahrestagung. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 147, S. 134 f.. Hamburg: Czwalina-Verlag.

Meyer, T. (1997). Zur Integration psychosozialer Aspekte in die Physikalische Therapie. In *Physikalische Therapie 11*, S. 683 f..

Meyer, T. (1995). *Physiomentales Management im Leistungssport*. Unveröff. Magisterarbeit. Universität Karlsruhe.

Muschinsky, B. (1992). *Massagelehre in Theorie und Praxis. Klassische Massage, Bindegewebsmassage, Unterwasserdruckstrahlmassage*. (3. Aufl.). Stuttgart, Jena, New York: Gustav Fischer Verlag.

Novack, J. C. (1990). *Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture*. Wisconsin: University of Wisconsin Press.

- Nitsch, J. R., Allmer, H. (Hrsg.) (2001). *Denken, Sprechen, Bewegen: vom 1. - 3. 7. 2000 in Köln. Bericht über die 32. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP)*. Köln: bps - Verlag.
- Nitsch, J., Allmer, H. (1979). Naive psychoregulative Techniken der Selbstbeeinflussung. In: *Sportwissenschaft* 9, 143 - 163.
- Oxford Center of Evidence Based Medicine (2005). *Levels of Evidence and Grades of Recommendation*. www.cebm.net/levels_of_evidence.asp (6. 12. 2005)
- Peter-Boelander, Martina (1992). Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung durch Tanz. In Elke Wilke, Gerd Hölter & Hilarion Petzold, (Hrsg.)(1992). *Tanztherapie - Theorie und Praxis: ein Handbuch* (2. Aufl.) (S. 469 f.). Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Petermann, Franz, Vaitl, Dieter, (Hrsg.) (2000). *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 2: Anwendungen* (2. neu bearb. Aufl.). Weinheim: Beltz-Verlag.
- Petermann, Franz (1981). Möglichkeiten der Einzelfallanalyse in der Psychologie. *Psychologische Rundschau*, 32, S. 31 - 48.
- Schlicht, W., Janssen, J.-P. (1990). Der Einzelfall in der empirischen Forschung der Sportwissenschaft. *Sportwissenschaft* 29, (3), S. 263 - 280.
- Schultz, J. H. (2003). *Das autogene Training: konzentrierte Selbstentspannung; Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. (20. neu bearb. Aufl.). Stuttgart, New York: Thieme.
- Seiler, R. et al. (Hrsg.) (2001). *Sportpsychologie. Anforderungen - Anwendungen - Auswirkungen*. Internationale Fachtagung für Sportpsychologie 2001, Magglingen: bps. Verlag.

- Smith, J. C. (1976). Psychotherapeutic effects of transcendental meditation with controls for expectation of relief and daily sitting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, S. 630 - 637.
- Sonnenschein, Inge (1989). *Das Kölner Psychoregulationstraining*. (3. überarb. u. erw. Aufl.). Köln: bps-Verlag.
- Sonnenschein, I., Tradt, A., Nitsch, J. (1983). *Kölner Psychoregulationstraining. Entwicklung und Erprobung eines Selbstregulationstrainings für Leistungssportler*. Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Abschlußbericht, Februar 1983.
- Stoll, O., Ziemainz, H. (1999). *Mentale Trainingsformen im Langstreckenlauf: ein Handbuch für Praktiker*. Butzbach-Griedel: AFRA - Verlag.
- Vaitl, Dieter, Petermann, Franz (Hrsg.) (2000). *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden*. (2. neu bearb. Aufl.). Weinheim: Beltz-Verlag.
- van Lysebeth, A. (1990). *Yoga. Für Menschen von heute*. München: Mosaik.
- Walach, H., Klöpfer, D., König, M., Ludwig, E. (1995). *Wirkung und Wirksamkeit der Massage. Literaturbericht, Expertise und Pilotstudie*. Heidelberg: Haug-Verlag.
- Wilke, E., Hölter, G., Petzold, H. (Hrsg.)(1992). *Tanztherapie - Theorie und Praxis: ein Handbuch*. (2. Aufl.). Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Wörz, T. (2000). Der optimale Leistungszustand. In T. Wörz & H.-W. v. Schleinitz (Hrsg.): *Neue Tendenzen zur Leistungsoptimierung - Schulen für Leistungssportler im internationalen Vergleich*. Lengerich: Pabst Science

Publishers.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*.
Stanford, CA: Stanford University Press.

Wood, E. C. (1984). *Klassische Massagemethoden:
Grundlagen -Wirkung-Technik der Ganz- und
Teilmassagen*. Stuttgart: Hippokrates-Verlag.

World Health Organisation (1986). Charta der WHO zur
Gesundheitsförderung, 82.

Zaporah, Ruth (1995). *Action Theater: The Improvisation of
Presence*. Berkley: North Atlantic Books

8 Anhang

I) Fragebogen I, Patienten

II) Befindlichkeitsfragebogen nach Mathesius (1972)

III) Fragebogen II, Patienten

IV) Fragebogen I, Sportler

V) Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer (1990)

VI) Dokumentationsbogen

VII) Fragebogen II, Sportler

VIII) Fragebogen III, Sportler

IX) Broschüre: „Neues Entspannungstraining im Sport“
mit Audio CD: Übung 1 - 5,
Sprecherin Heike Burkhard M. A.

X) Lebenslauf

I) Fragebogen I, Patienten

1. Name:

2. Geburtsjahr:

3. Treiben Sie Sport, wenn ja welchen und wie oft?

4. Können Sie kurz beschreiben was Sie unter Entspannungstraining verstehen ?

5. Haben Sie selbst Formen des Entspannungstraining für sich kennengelernt? (Bitte ankreuzen)

ja nein

wenn ja, welche?

6. Haben Sie Entspannungstraining in Ihr Alltags-, Berufsleben bislang eingesetzt?

ja nein

wenn ja, können Sie bitte über die Form, Häufigkeit und Intensität dieses Einsatzes berichten?

Die folgenden fünf Fragen beziehen sich auf den Einsatz verschiedener Maßnahmen in Ihrem Alltag:

7. Was unternehmen Sie bzw. würden Sie unternehmen bei Aufmerksamkeit- und Konzentrationsstörungen, z. B. dann, wenn Sie sich bei der Bewältigung einer Aufgabe leicht ablenken?

8. Was machen Sie, wenn Sie bei sich Anzeichen von Nervosität feststellen?

9. Was machen Sie, wenn Sie bei sich Anzeichen von Müdigkeit feststellen?

10. Was machen Sie, um sich zu erholen?

11. Was machen Sie wenn Sie sich unbeweglich fühlen und Ihre Muskulatur nicht locker ist?

12. Welche Bedeutung kann Ihrer Meinung nach ein Entspannungstraining haben ?
(Bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen sind möglich)

Möglichkeit zur Vorbereitung und Nachbereitung von besonderen ,
bspw. stressig erlebten Situationen

um mein aktuelles Befinden verbessern zu können

um selbständig meine Muskelspannung beeinflussen zu können

um körperlich beweglicher und lockerer sein zu können

um mich besser konzentrieren zu können

Erkenntnisse über meine eigene Person und mein Verhalten zu erlangen

13. Können Sie sich vorstellen ein Entspannungstraining selbständig, ohne Anleitung durchzuführen?

ja weiß nicht nein

14. Können Sie sich vorstellen während eines Entspannungstrainings Bewegungen durchzuführen, die Ihnen ganz von alleine einfach einfallen?

ja weiß nicht nein

15. Falls Sie bereits persönlich Erfahrung mit Entspannungstraining im Alltag gemacht haben, wie würden Sie die Effektivität dieses Einsatzes beurteilen und begründen?

II) Befindlichkeitsfragebogen nach Mathesius (1972)

Wie fühlen Sie sich in letzter Zeit? Kreuzen Sie bitte eine Ziffer an, die 0 steht für durchschnittlich.

Fühlen Sie sich in letzter Zeit?

stark	3	2	1	0	1	2	3	schwach
gleichgültig	3	2	1	0	1	2	3	kampfesfreudig
fröhlich	3	2	1	0	1	2	3	missmutig
begeistert	3	2	1	0	1	2	3	lustlos
kraftvoll	3	2	1	0	1	2	3	kraftlos
passiv	3	2	1	0	1	2	3	aktiv
gutgelaunt	3	2	1	0	1	2	3	verärgert
frisch	3	2	1	0	1	2	3	matt
unverwüstlich	3	2	1	0	1	2	3	erschöpft
träge	3	2	1	0	1	2	3	rastlos

gelähmt	3	2	1	0	1	2	3	energisch
stabil	3	2	1	0	1	2	3	labil
gemütlich	3	2	1	0	1	2	3	ungemütlich
müde	3	2	1	0	1	2	3	draufgängerisch
sorglos	3	2	1	0	1	2	3	bedrückt
angespannt	3	2	1	0	1	2	3	schlaff
vergnügt	3	2	1	0	1	2	3	niedergeschlagen
lahm	3	2	1	0	1	2	3	spritzig
teilnahmslos	3	2	1	0	1	2	3	einsatzfreudig
heiter	3	2	1	0	1	2	3	verdrießlich
froh	3	2	1	0	1	2	3	betrübt
schläfrig	3	2	1	0	1	2	3	explosiv
krafterfüllt	3	2	1	0	1	2	3	entkräftet

ja weiß nicht nein

wenn ja, durch welche Übungen:

1 2 3 4 frei ?

6. Können Sie Ihr aktuelles Befinden durch das E.Training positiv verändern?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

7. Spüren Sie eine Veränderung Ihres Gefühls für den Körper? So dass Sie Haut, Muskeln und Gelenke besser wahrnehmen können?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

8. Spüren Sie eine Veränderung Ihrer Bewusstheit für den Körper? So dass Sie Ihre eigenen Bewegungen besser erkennen, erklären kontrollieren und gegebenenfalls korrigieren können?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

9. Können Sie durch das E.Training Ihre Umgebung und Ihr eigenes Handeln besser wahrnehmen ?

ja weiß nicht nein

10. Können Sie sich durch das E.Training besser auf Ihre Aufgaben konzentrieren?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

IV) Fragebogen I, Sportler

0. Name:

1. Geburtsjahr

2. Geschlecht: männl. weibl.

3. welche Sportart bzw. welche Spezialdisziplin betreiben Sie leistungsmäßig und seit wann?

4. auf welcher Leistungsebene betreiben Sie zur Zeit Ihre Sportart? (z. B. Bundesliga, Kaderathlet, Nationalmannschaft)

5. wie oft trainieren Sie in der Woche?

- unter Anleitung ihres Trainers ...TE/W a ... stunden

-ohne Anleitung ...TE/W a ... stunden

6. Können Sie uns kurz beschreiben was Sie unter Entspannungstraining verstehen ?

7. Haben Sie selbst Formen des Entspannungstraining für sich kennengelernt? (Bitte ankreuzen)

ja nein

wenn ja, welche?

8. Wurden Entspannungstraining in Ihr Trainings- und Wettkampfgeschehen bislang eingesetzt?

ja nein

wenn ja, können Sie uns bitte über die Form, Häufigkeit und Intensität dieses Einsatzes berichten?

Die folgenden fünf Fragen beziehen sich auf den Einsatz verschiedener Maßnahmen in Ihrer Trainings- und Wettkampfpraxis.

9. Was unternehmen Sie bzw. würden Sie unternehmen bei Aufmerksamkeit- und Konzentrationsstörungen, z. B. dann, wenn Sie sich bei der Bewältigung Ihrer sportlichen Leistung leicht ablenken?

10. Was machen Sie, wenn Sie bei sich (im Training, vor oder während eines Wettkampfes) Anzeichen von Übererregung oder Nervosität feststellen?

11. Was machen Sie, wenn Sie bei sich (im Training, vor oder während eines Wettkampfes) Anzeichen von Untererregung oder Müdigkeit feststellen?

12. Was machen Sie, um sich zu erholen?

13. Was machen Sie wenn Sie sich unbeweglich fühlen und Ihre Muskulatur nicht locker ist?

14. Welche Bedeutung kann Ihrer Meinung nach ein Entspannungstraining haben ?

(Bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen sind möglich)

Möglichkeit zur Vorbereitung und Nachbereitung von Training und Wettkampf

um mein aktuelles Befinden verbessern zu können

um selbständig meine Muskelspannung beeinflussen zu können

um körperlich beweglicher und lockerer sein zu können

um mich besser konzentrieren zu können

um besser eigene Bewegungen spüren und eigene Bewegungshandlungen selbst erkennen und beschreiben zu können

Erkenntnisse über meine eigene Person und mein Verhalten zu erlangen

15. Können Sie sich vorstellen Entspannungstraining selbständig, ohne Anleitung durchzuführen?

ja

weiß nicht

nein

16. Können Sie sich vorstellen während des Entspannungstrainings Bewegungen durchzuführen, die Ihnen ganz von alleine einfach einfallen?

ja

weiß nicht

nein

17. Falls Sie bereits persönlich Erfahrung mit Entspannungstraining in Training oder Wettkampf gemacht haben, wie würden Sie die

Effektivität dieses Einsatzes bezüglich Erfolg und Misserfolg beurteilen und begründen?

18. Haben Sie ein persönliches Wettkampfziel für die nächsten 6 Monate?

Wenn ja, welches:

19. Haben Sie ein persönliches Trainingsziel für die nächsten 6 Monate?

Wenn ja, welches:

V) Befindlichkeitsfragebogen nach Kratzer (1990)

Geben Sie sich selbst Noten, wie fühlen Sie sich zur Zeit?

1= sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = schlecht, 5 = sehr schlecht

20. Ich habe eine gute Kondition

1 2 3 4 5

21. Ich habe großes Vertrauen in meine Leistungsfähigkeit

1 2 3 4 5

22. Ich glaube, dass ich mich in den nächsten Wettkämpfen steigern kann

1 2 3 4 5

23. Ich kann taktische Aufgaben mit Konsequenz und Disziplin erfüllen

1 2 3 4 5

24. Ich glaube, dass ich in den nächsten Wettkämpfen meine Leistungsfähigkeit voll ausschöpfen kann

1 2 3 4 5

25. Ich bin guter Stimmung

1 2 3 4 5

26. Ich glaube, dass meine Technik wettkampfstabil entwickelt ist.

1 2 3 4 5

27. Ich fühle mich spritzig

1 2 3 4 5

28. Ich bin in der Lage, voll konzentriert zu spielen

1 2 3 4 5

29. Ich glaube, dass ich unser Spiel durch überraschende Aktionen beleben kann

1 2 3 4 5

30. Ich sehe den bevorstehenden Aufgaben optimistisch entgegen

1 2 3 4 5

31. Meine Sprungkraft ist gut entwickelt

1 2 3 4 5

32. Ich erfülle die Anforderungen im Training und im Wettkampf mit hoher Einsatzbereitschaft

1 2 3 4 5

33. Meine spezielle Ausdauer ist gut entwickelt

1 2 3 4 5

34. Ich glaube, dass mein Zweikampfverhalten gut entwickelt ist

1 2 3 4 5

35. Ich glaube, dass ich in den nächsten Wettkämpfen eine neue Qualität des Zusammenspiels mit meinen Mannschaftskameraden erreichen kann

1 2 3 4 5

36. Ich fühle mich wohl in meiner Mannschaft

1 2 3 4 5

37. Ich glaube, dass ich meine Mannschaftskameraden in den nächsten Wettkämpfen mitreißen kann

1 2 3 4 5

38. Ich verfüge über eine gute Antrittsschnelligkeit

1 2 3 4 5

39. Ich glaube, dass ich im Spiel gut mitdenken und mich wirkungsvoll in Szene setzen kann

1 2 3 4 5

VI) Dokumentationsbogen:

Bitte dokumentieren Sie Ihr Befinden jeweils **unmittelbar vor** und **unmittelbar nach** den Übungen, mittels folgenden Symbolen:

O kein bestimmtes Befinden

+ gutes Befinden

- kein gutes Befinden

in folgende Tabelle:

welche Übung haben Sie durchgeführt? 1, 2, 3, 4 oder frei (f)
Tragen Sie für den Fall, dass Sie frei, also ohne CD Anleitung geübt
haben bitte ein „f“ ein.

VII) Fragebogen II, Sportler

0. Name:

1. Spüren Sie eine Wirkung auf Ihr allgemeines gesundheitliches Befinden durch die Übungen?

bitte kreuzen Sie einen Begriff an

ja ich weiß nicht keine

2. Wie empfinden Sie diese Wirkung?

negativ ich weiß nicht positiv

3. Können Sie sich durch das Entspannungstraining erholen?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen: (bitte ankreuzen, Mehrfachantworten sind möglich)

1 2 3 4 frei ?

4. Können Sie Ihre Muskulatur durch das Entspannungstraining lockern ?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

5. Können Sie Ihren Körper durch das Entspannungstraining beweglicher machen?

ja weiß nicht nein

wenn ja, durch welche Übungen:

1 2 3 4 frei ?

6. Können Sie Ihr aktuelles Befinden durch das Entspannungstraining positiv verändern?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

7. Spüren Sie eine Veränderung Ihres Gefühls für den Körper? So dass Sie Haut, Muskeln und Gelenke besser wahrnehmen können?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

8. Spüren Sie eine Veränderung Ihrer Bewusstheit für den Körper? So dass Sie Ihre eigenen Bewegungen besser erkennen, erklären kontrollieren und gegebenenfalls korrigieren können?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

9. Können Sie durch das Entspannungstraining Ihre Umgebung und Ihr eigenes Handeln besser wahrnehmen ?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

10. Können Sie sich durch das Entspannungstraining besser auf Ihre Aufgaben konzentrieren?

ja weiß nicht nein

wenn ja, bei welchen Übungen:

1 2 3 4 frei ?

11. Glauben Sie das Entspannungstraining hat Ihnen geholfen, bessere Ergebnisse im Wettkampf zu erzielen?

ja weiß nicht nein

12. Waren Sie mit Ihren Ergebnissen im Wettkampf zufrieden?

ja weiß nicht nein

13. Glauben Sie das Entspannungstraining hat Ihnen geholfen, besser zu trainieren?

ja weiß nicht nein

14. Waren Sie mit Ihren Ergebnissen im Training zufrieden?

ja weiß nicht nein

VIII) Fragebogen III, Sportler

0. Name

1. Wenden Sie noch E.training an, wenn ja wie oft?

2. Wenden Sie zu Hause noch E.training an ?

ja nein

Wenn ja, am mit welchen Übungen

1 2 3 4 frei ?

3. Wenden Sie im Training Elemente aus dem Entspannungstraining an?

ja nein

wenn ja, wann?

davor während danach

4. Hat sich Ihre Trainingsvorbereitung im Vergleich zu vor dem Projekt verändert?

ja weiß nicht nein

wenn ja, inwiefern?:

5. Hat sich Ihre Trainingsnachbereitung im Vergleich zu vor dem Projekt verändert?

ja weiß nicht nein

wenn ja, inwiefern?:

6. Hat sich Ihre Wettkampfvorbereitung im Vergleich zu vor dem Projekt verändert?

ja weiß nicht nein

wenn ja, inwiefern?:

7. Hat sich Ihre Wettkampfnachbereitung im Vergleich zu vor dem Projekt verändert?

ja weiß nicht nein

wenn ja, inwiefern?:

8. Haben Sie Ihre persönlichen Ziele, die Sie sich vor 6 Monaten gesetzt haben im Training erreicht?

ja nein

9. Haben Sie Ihre persönlichen Ziele, die Sie sich vor 6 Monaten gesetzt im Wettkampf erreicht?

ja nein

10. Hat Ihnen das E.training dabei geholfen?

ja weiß nicht nein

11. Wollen Sie weiterhin E.training anwenden?

ja weiß nicht nein

Zur Übung 5: Wettkampfvorbereitung

12. Haben Sie die 5. Übung schon angewendet?

Ja Nein

13. Wollen Sie die 5. Übung weiterhin anwenden?

ja weiß nicht nein

14. Glauben Sie die 5. Übung hat Ihnen geholfen Ihr Wettkampfziel zu erreichen?

ja weiß nicht nein

15. Konnten Sie sich während der 5. Übung innerhalb Ihrer bevorstehenden Situation selbst gut vorstellen?

ja weiß nicht nein

IX) Broschüre: „Neues Entspannungstraining im Sport“ .

Die Audio CD befindet sich in den gebundenen Exemplaren der Universitätsbibliothek Karlsruhe, auch veröffentlicht bei: Meyer, Thomas (2006). Entspannungstraining im Sport. Regulation durch freies Bewegen. Ein Leitfaden für Aktive, Trainer, Lehrer und Therapeuten. Schorndorf: Karl Hofmann.

Neues Entspannungstraining im

Sport

Übungsheft



Thomas Meyer M. A.
Seboldstr. 3
76227 Karlsruhe
www.praxismeyer.de

Inhalt

1. Praxis des Entspannungstrainings

- Einführung
- Allgemeine Grundsätze
- Organisatorische Voraussetzungen

2. Der 4-Wochen-Plan

3. Die Übungen

- Übung 1: Abend - Cool down
- Übung 2: Morgen - Warm up
- Übung 3: Mittag - Pause
- Übung 4: Frei bewegen
- Übung 5 : Top Performance

4. Freies Anwenden des Entspannungstrainings im Sport

1. Praxis des neuen Entspannungstrainings

Einführung

Das folgende Entspannungstraining ist eine Trainingsmethode, die das Körpergefühl, die Gelenkbeweglichkeit, die Muskeldehn- und belastungsfähigkeit verbessern, sowie die Psychoregulation und Regenerationsfähigkeit des Organismus aktivieren soll. Die Übungen werden im Alltag der Sportler anhand der beiliegenden Audio - CD erlernt. Die Trainingsform verbindet funktionelle Entspannung mit einfachen Gelenkbewegungen, Selbstmassagen und bestimmten Aufmerksamkeitsprozessen.

Die einzelnen Übungen sind in einer methodischen Reihenfolge gewählt, sie bauen aufeinander auf und orientieren sich am Tagesablauf. Empfohlen wird das Üben nach dem weiter unten vorgestellten 4-Wochen-Plan.

Ziel ist es, den Sportlern Möglichkeiten der Belastungsvorbereitung und Nachbereitung für

Training und Wettkampf zu zeigen, die sie je nach ihrer persönlichen Situation und Sportart selbstständig gestalten und anpassen lernen.

Zweitens stellt das Training eine Grundlage für das Erlernen des Mentalen Trainings dar.

Weshalb ist das Entspannungstraining neu?

Es gibt eine ganze Reihe von Bewegungsmethoden, die körperliches Bewegen und die Aufmerksamkeit der Menschen ansprechen. Dazu zählen „alte“ Formen, wie Yoga oder Tai Chi oder Qi Gong; Übungsformen, die sich teilweise unterscheiden, aber dennoch einige Gemeinsamkeiten haben, die wichtig sind:

- Konzentration auf die Bewegungsausführung und deren Qualität,
- Fühlen der Bewegung und des eigenen Körpers,
- die geistige Vorstellung bestimmter Bilder oder Themen,
- Imitationen von Haltungen und Bewegungen beispielsweise aus der Tierwelt
- Integration von Gefühlen und Empfindungen.

Haben die „alten“ Körper-Geist-Bewegungsmethoden ihren speziellen kulturellen, sozialen und weltanschaulichen Hintergrund, zeigen sich neuere Ansätze in erster Linie unter recht funktionellen Aspekten. Das heißt, Bewegungen werden geordnet nach den angesprochenen Muskelgruppen und Gelenken, verbunden werden diese Bewegungen mit Entspannungstechniken, die u. a. bewirken sollen, daß die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt werden kann.

Es gibt aber auch Methoden, die weniger streng funktionelle, sondern freie Bewegungen anleiten; Bewegungen, die sozusagen einfach entstehen, aus sich selbst heraus. Diese Bewegungsmethoden verbinden ebenso körperliche und geistige Aspekte, sie fördern das Bewegungs- und Körpergefühl und können individuelle Aspekte des Bewe-gens berücksichtigen.

Freie Bewegungen sind vom Bewegungsausführenden selbst bestimmt und werden nicht vorgegeben. Auf diese Weise ist das vorliegende Entspannungstraining neu, weil es sportart- und situationsspezifisch eingesetzt werden kann, denn nicht die Technik des Entspannungstrainings oder konkrete Bewegungsformen stehen im Vordergrund, sondern das eigene Erleben und Entscheiden des Trainierenden.

Zusätzlich werden die Übungen mit Selbstmassagetechniken unterstützt, die das Körpergefühl verbessern und beeinflussen helfen.

Allgemeine Grundsätze

- Die beschriebene Reihenfolge der Übungen sollte eingehalten werden
- Üben Sie regelmäßig, am besten täglich, dann haben sie die beste Wirkung
- Die Bewegungen sollen so leicht und locker wie möglich durchgeführt werden
- Die Übungen sind so gestaltet, daß sie nicht 100% korrekt ausgeführt werden müssen, denn Sie sollen sich mit Ihrer Aufmerksamkeit mehr auf sich selbst, als auf die Anweisung konzentrieren können und Sie sollen keine Bedenken vor Fehlern haben.
- Beachten Sie besonders den Anfang und das Ende der Übungen

- Schmerzen sollen vermieden werden
- Die Augen können Sie geöffnet oder geschlossen halten, wenn es nicht genau angewiesen wird
- Die Bewegungen werden ruhig und langsam, aber auch nicht zu langsam (kein Zeitlupentempo) durchgeführt. Werden diese beherrscht, können sie auch schneller durchgeführt werden.

Organisatorische Voraussetzungen

„Guter“, ruhiger Ort

Suchen Sie sich einen Ort oder einen bestimmten Platz, an dem Sie sich wohl fühlen und Sie ungestört sein können.

Größe des Platzes

Der Platz sollte mindestens etwa so groß sein, daß Sie, wenn Sie mit dem Rücken am Boden liegen, sich einmal ganz zur linken Seite und einmal ganz zur rechten Seite drehen können und dabei weder mit dem zur Seite gestreckten Bein noch mit dem zur Seite gestreckten Arm irgendetwas berühren oder gegen irgendetwas stoßen. Die Länge des Platzes sollte Ihre Körpergröße um mindestens 30 cm über dem Kopf und unter den Füßen überragen, damit Sie auch hier genügend Bewegungsspielraum haben.

Bodenbeschaffenheit

Der Boden des Raumes oder Platzes, den sie gewählt haben, sollte nicht kalt sein und sauber -vor allem bei Allergikern nicht staubig- wenn es möglich ist, wählen Sie bitte auch keine sich elektrisch aufladenden Teppichböden, da bei einigen Übungen mit dem Körper mehrfach am Boden entlang geglitten wird. Auch bei der Wahl Ihrer Kleidung sollten Sie auf diesen Umstand achten, d.h. vermeiden Sie aufladende Kunstfaserstoffe.

Weiterhin sollte sich der Untergrund nicht verschieben können, also kein leichter Teppich oder Läufer, der sich bei den Gymnastikübungen mitbewegt. Sie können sich ein großes Handtuch so falten, daß es gerade unter Ihren Rücken paßt, also die Bewegungsfreiheit Ihrer Arme, Beine und Ihres Kopfes nicht stört. Ich empfehle als Alternative auch den Einsatz kurzer Isomatten, die nur vom Kopf bis zum Becken reichen. Manche Isomatten laden sich aber auch elektrisch auf, das ist sehr unangenehm, ist dies der Fall, nehmen Sie lieber ein Handtuch.

Kleidung

Wählen Sie ausreichend warme Kleidung. Da die Übungen überwiegend ohne Anstrengung durchgeführt werden sollen, dienen sie auch eher einer allgemeinen Entspannung und es kann einem etwas kühl werden. Ich empfehle Kleidung nach dem Zwiebelprinzip: Kleidungsstücke, die Sie, falls Ihnen zu warm wird, ausziehen können.

Um die Bewegungsfreiheit nicht zu stören, sollten sie keine zu engen Hosen tragen. Verzichten sie nach Möglichkeit auch auf Schuhe.



Einteilung der Übungen

Die Übungen sind nach einer methodischen Reihenfolge zusammengestellt. Abend - Cool down; Morgen - Warm up; Mittag - Pause. Die 4. Übung können Sie sowohl morgens, mittags als auch abends anwenden, Sie können dabei möglicherweise unterschiedliche Grundspannungen bei sich selbst spüren.

Die 5. Übung, Top Performance ist als eine wettkampf- und prüfungsvorbereitende Übung erst nach der Durchführung des 4-Wochen-Plans anzuwenden.

Anwendungsmöglichkeiten:

	Alltag	Sport
Übung 1	Abend	nach dem Training
Übung 2	Morgen	vor dem Training
Übung 3	während einer Pause	
Übung 4	jederzeit, siehe 4-Wochen-Plan	
Übung 5	24-12 Stunden vor dem Wettkampf	

2. Der 4-Wochen-Plan:

Woche 1 + 2:

Wenden Sie die CD- Übungen zu Hause, wie empfohlen an; d. h. Übung 1 am Abend oder nach dem Training, Übung 2 am Morgen oder vor dem Training, Übung 3 am Mittag oder während einer Pause.

Woche 3:

Wenden Sie die 4. Übung täglich zu einem anderen Zeitpunkt an, anstelle der entsprechenden anderen Übung; z.B. einmal anstelle der Morgen-, dann anstelle der Mittag-, dann anstelle der Abendübung.

Woche 4:

Begeben Sie sich zu den entsprechenden Zeitpunkten an Ihren Übungsort und üben Sie völlig frei, ohne CD- Anleitung, Elemente aus dem Entspannungstraining, die Ihnen gerade in den Sinn kommen und die Ihnen gut tun; mit dem Ziel sich vorzubereiten, sich zu erholen oder eine Pause zu machen. Um sich einen zeitlichen Rahmen zu geben, können Sie sich auch eine Uhr stellen. Nach dem Klingeln beenden Sie die Übung in aller Ruhe.

Ab der 4. Woche:

Setzen Sie Elemente des Entspannungstrainings in Ihr sportartspezifisches Training ein, am ehesten in Kombination mit Ihrem herkömmlichen Aufwärm-, Abwärmverhalten und zwar im Sinne einer Sondereinheit: Vor dem normalen Aufwärmen und nach dem normalen Abwärmen.

Mit der Zeit werden Sie Ihr individuelles regulierendes Vorbereitungs- und Nachbereitungsprogramm entwickeln können, welches Sie auch unmittelbar vor Wettkämpfen einsetzen können.

Zusätzlich:

Natürlich können Sie darüber hinaus immer mit Hilfe der CD üben. Es ist immer wieder angenehm sich dem Vorgesagten hinzugeben.

Vor Wettkämpfen oder Prüfungen können Sie sich mit der 5. Übung vorbereiten, aber bitte 24 - 12 Stunden vor dem Wettkampf oder der Prüfung.

Die Häufigkeit des Übens:

Ein tägliches dreimaliges Üben ist auf Dauer natürlich nicht notwendig. Die anfänglich mehrmals tägliche Anwendung bietet sich an, um die Elemente möglichst gut zu erlernen und zu verinnerlichen; außerdem zeigte sich, dass ein regelmäßiges Üben den grösseren Effekt mit sich bringt. Es sollte auch Tage geben, an denen man nicht übt. Grundsätzlich gilt auch bei der täglichen Anwendung die Freiwilligkeit: das Üben darf nicht zwanghaft durchgeführt werden. Sie sollen es viel mehr für sich zu einer allgemeinen Psychohygiene und Muskelpflege entdecken und daran auch Spaß haben.

Zur Übungsdauer:

Aus didaktischen Gründen wurde die Übungsdauer der CD-Übungen auf 10 - 14 Minuten beschränkt, die Pausenübung auf 7 Minuten. Die Übungen wurden hiermit so knapp wie möglich gehalten, damit der Anreiz, die Übungen im Alltag auch tatsächlich durchzuführen

für Sie größer ist.

Sie können länger Entspannungsübungen durchführen, vor allem aus Gründen der Regeneration, z. B. 20 - 25 Minuten. Oder auch viel kürzer, z. B. 3 - 5 Minuten, vor allem zur Belastungsvorbereitung.

Bei Kurzentspannungsübungen sei aber auf folgendes hingewiesen:

Wenn Sie wissen, dass Sie sich nur kurz entspannen können, sollten Sie sich sicher sein, daß Sie sich die kurze Zeit auch wirklich ganz der Entspannung und diesem Moment hingeben. Am Ende sollten Sie sich immer wieder lockern und ausschütteln und versuchen von Ihrer Körperwahrnehmung wieder zu lösen, damit Sie sich Ihren folgenden Handlungen widmen können.

3. Übungen:

Übung 1: Abend - Cool down

Inhalt: Beschreibung des Übungsbeginns, der wichtigsten Entspannungshilfen: Atem- und Körperwahrnehmung, Atemgeräusche machen und das Ruhen. Das richtige Aufstehen und das Beenden der Übung durch Schüttelungen.

Einstiegsübung am Abend oder nach dem Training zur Regeneration und allgemeinen Stressbewältigung.

Position einnehmen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Sind Sie für den Beginn des Trainings bereit?

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Stellen sie die Beine angezogen auf den Boden, wählen Sie den Abstand der Fersen zum Po, so wie es Ihnen am angenehmsten ist. Sie können auch die Beine etwas spreizen oder die Kniee gegeneinander fallen lassen, wenn es Ihnen angenehm ist.

Die Arme legen Sie auf den Boden neben den Körper. Achten Sie darauf, daß Ihr Rücken, Ihre Schultern und Ihr Kopf ganz bequem und gemütlich am Boden liegen und Sie dabei nichts anstrengt. Bleiben Sie eine Weile so liegen und tun Sie nichts.



Atmung wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Beobachten Sie, wie Ihr Körper atmet. Lassen Sie Ihren Körper atmen, so wie er es im Moment eben tut und beobachten Sie dabei das Heben und Senken des Brustkorbes und des Bauches.

Atemgeräusche

Nun machen Sie ein Atemgeräusch.

Atmen Sie einmal tief ein und lassen Sie die Luft in Verbindung mit einem Geräusch, einem Ton oder einem Seufzer hörbar austreten.

Körper wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat. Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an. An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden. Wie schwer liegen Ihre Arme, Hände und Finger am Boden. Spüren Sie jeden einzelnen Finger. Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper?

Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken; spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden. Spüren Sie die Haltung der Beine, deren Schwere über die Füße in den Boden. Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh.

Gelenke bewegen

Widmen Sie sich nun den Gelenken Ihres Körpers und bewegen Sie sie in spielerischen, kleinen Bewegungen, locker und so wie es Ihnen einfällt. Behalten aber mit den bewegenden Körperteilen Kontakt zum Boden. Beginnen Sie mit dem Kopf. Spüren Sie die Kontaktstellen Ihres Kopfes am Boden und bewegen Sie ihn in kleinen leichten Bewegungen, so wie es Ihnen einfällt. Spüren Sie dabei die Bewegungen der Halswirbelsäule, wie bewegt sich die Halswirbelsäule mit? Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Spüren Sie Ihre Brustwirbelsäule und die Schultern, deren Schwere und Kontaktflächen zum Boden.

Spüren Sie nun die Lendenwirbelsäule und Ihr Becken, bewegen Sie, wie zuvor den Kopf, Ihr Becken spielerisch und locker, so wie es Ihnen einfällt am Boden. Spüren Sie, wie sich Ihre Brustwirbelsäule, Brustkorb, Halswirbelsäule, Schultern und Kopf mitbewegen. Kommen Sie nun wieder zur Ruhe und tun Sie nichts.

Gelenkbewegungen der Beine

Lassen Sie dann Ihre Beine locker nach vorne ausrutschen, diese kommen in leicht gespreizter und nach außen gedrehter Position zum Liegen.



Spüren Sie Ihre Zehen. Bewegen Sie alle Ihre Zehen so, wie es Ihnen gerade einfällt und Sie es locker können.

Bewegen Sie dabei nun auch die Sprunggelenke mit. Drehen Sie sie, so wie es Ihnen einfällt, mit beiden Füßen gleich oder verschieden und bewegen gleichzeitig noch Ihre Zehen mit, locker, spielerisch, ohne Anstrengung.

Kommen Sie wieder zur Ruhe.



Spüren Sie Ihre Hüften und beginnen Sie Ihre Beine von den Hüften ausgehend langsam nach Innen und Außen zu drehen, so wie es Ihnen angenehm ist, lassen Sie das Gewicht der Füße am Boden und die Kniee locker. Und kommen Sie wieder zur Ruhe.

Stellen Sie nun ein Bein nach dem anderen wieder in die Grundentspannungsposition, halten dabei aber die ganze Zeit Kontakt mit den Füßen zum Boden, lassen also die Füße am Boden entlangschleifen ohne Sie anzuheben.

Gelenkbewegung der Arme

Spüren Sie Ihre Arme:

Die Arme liegen neben ihrem Oberkörper entspannt am Boden. Spüren Sie das Gewicht

beider Arme am Boden. Spüren Sie beide Oberarme, Unterarme, Hände und Finger. Bewegen Sie nun etwas Ihre Finger, so wie es Ihnen gerade einfällt. Bewegen Sie auch die Handgelenke mit.



Bewegen Sie auch etwas Ihre Unterarme, heben Sie sie etwas vom Boden ab, drehen Sie sie etwas, bewegen Sie auch die Finger und Handgelenke mit.



Legen Sie die Hände auf den Bauch und spüren die Wärme des Bauches und seine Bewegungen.

Ruhen

Nehmen Sie sich nun Zeit für sich. Schließen Sie jetzt einfach die Augen. Nehmen Sie sich Zeit für sich in diesem Moment, in dieser Situation, an diesem Ort. Spüren Sie, daß Sie im Moment nichts besonderes tun und nichts besonders denken müssen, lassen Sie sich einfach so wie Sie sind und ruhen Sie sich aus.

Vorstellen, Erinnern

Richten Sie Ihre Gedanken nun darauf, was sie gerade direkt vor dem Beginn der Übung getan haben. Versuchen Sie sich an Ihr Handeln zu erinnern. Was haben sie vor einer Stunde getan? Womit haben Sie Ihren Tag verbracht ?

Körper wahrnehmen

Legen Sie die Arme wieder neben den Körper.

Spüren Sie nun Ihren Körper. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie auch die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat. Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie schwer liegen Ihre Arme, Hände und Finger am Boden? Spüren Sie jeden einzelnen Finger. Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper?

Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken; spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden. Spüren Sie die Haltung der Beine, deren Schwere über die Füße in den Boden? Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh.

Position ändern

Nun bereiten Sie sich darauf vor aufzustehen und behalten Sie etwas von dem Gefühl der Entspannung bei sich. Um aufzustehen drehen Sie sich zuerst auf eine Körperseite. Drehen Sie sich auf eine beliebige Seite und ziehen die angewinkelten Beine dabei etwas zum Bauch.



Drehen Sie sich nun weiter mit Hilfe Ihrer Hände in Richtung Bauchlage, drücken Ihren Oberkörper nach oben vom Boden weg und gelangen Sie so in den Vierfüßlerstand, die Fußrücken liegen ausgestreckt am Boden.



Aufstehen

Bleiben Sie eine Weile in diesem Vierfüßlerstand. Bewegen Sie hier spielerisch Ihre Wirbelsäule, Ihren Kopf, Ihren Po so, wie es Ihnen einfällt. Heben Sie nun die Füße an und stellen Sie sie wieder, nun mit den Zehen umgeklappt, am Boden auf.



Laufen Sie mit den Händen etwas näher zu den Füßen und heben den Po so nach oben an, daß ihre Kniee den Kontakt zum Boden verlieren und schauen Sie dabei durch Ihre Beine hindurch, Ihr Kopf hängt ganz locker. Lassen Sie die Beine leicht gebeugt.

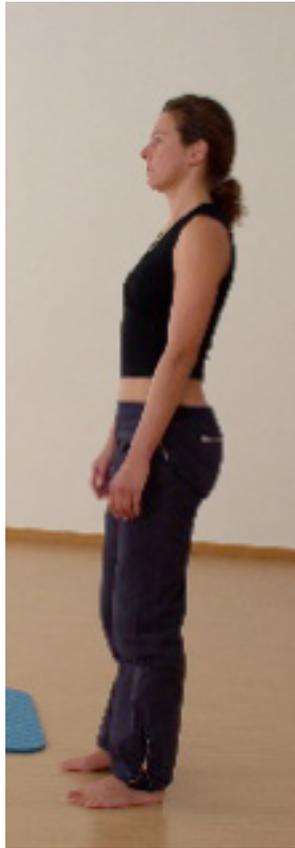


Laufen Sie nun mit Ihren Händen ganz nah zu den Füßen, lassen den Kopf weiter locker hängen. Dabei verlagert sich das Körpergewicht immer mehr auf die Füße. Bewegen Sie den hängenden Kopf in leichten, kleinen Bewegungen: ein paar mal hoch und runter nickend, ein paar mal rechts und links drehend.



Richten Sie sich nun langsam vom unteren Rücken ausgehend, Wirbel für Wirbel auf und lassen dabei Ihren Kopf locker hängen, bis Sie stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen.





Training beenden

Schütteln Sie nun locker Ihre Arme, Beine, Schultern, Schütteln Sie Ihren ganzen Körper durch. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um, wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur?, wie hören sich die Geräusche an ?; schütteln Sie sich ganz locker und achten Sie darauf, daß Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

Übung 2: Morgen - Warm up

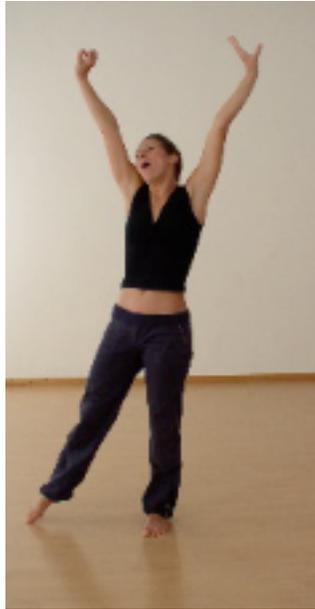
Inhalt: Erlernen unterschiedlicher Schütteltechniken der Extremitäten und der Wirbelsäule, zum einen durch aktives Bewegen der Muskeln, zum anderen durch Berührung, Massage und Schüttelung mit den eigenen Händen. Dabei soll die entspannende Grundstimmung erhalten bleiben. Die Übung hat der Tageszeit entsprechend einen aktivierenden Charakter, es werden vor allem das Einnehmen vieler unterschiedlicher Positionen angeleitet.

Position einnehmen

Stehen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort, stellen Sie sich so hin, wie Sie gerade wollen und Sie

Lust dazu verspüren, schauen Sie in die Richtung die Ihnen am besten gefällt. Nun räkeln und strecken Sie sich nach Herzenslust nach oben in die Länge und zur Seite in die Breite und gähnen Sie dabei oder machen Sie ein Atemgeräusch.



Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine grätschen Sie soweit auseinander, wie es locker geht. Stützen Sie Ihren Oberkörper mit Ihren Händen hinter Ihrem Po am Boden ab. Halten Sie die Wirbelsäule und den Kopf aufrecht.



Krabbeln Sie nun mit Ihren Händen um den Po herum nach vorne bis zu den Unterschenkeln, der Oberkörper geht dabei locker nach vorne mit und legen Sie Ihre Hände auf die Schienbeine, den Oberkörper und Kopf lassen Sie locker nach vorneüber hängen, soweit es geht und atmen dabei locker weiter. Dies kann ein Dehngefühl im oberen Rücken

auslösen.



Krabbeln Sie mit den Händen den Boden entlang zur Mitte zwischen den Beinen, vielleicht können Sie dabei auch etwas weiter nach vorne krabbeln, den Kopf lassen Sie locker hängen. Bewegen Sie Ihren locker hängenden Kopf leicht und spielerisch, so wie es Ihnen einfällt. Spüren Sie, wie Ihr Oberkörper von alleine weiter nach vorneüber beugt. Bleiben Sie eine Weile in dieser Position und beginnen Sie, so wie es Ihnen einfällt Ihre Zehen und Sprunggelenke spielerisch zu bewegen. Kommen Sie wieder zur Ruhe. Greifen Sie dann mit der rechten Hand in die Muskulatur und das Gewebe der rechten Oberschenkelinnenseite und ebenso mit der linken in die linke Oberschenkelinnenseite und drücken und kneten die Muskulatur und das Gewebe kräftig durch.



Nun krabbeln Sie mit beiden Händen zum linken Schienbein, der Kopf bleibt ganz locker hängen und dann zum rechten Schienbein. Krabbeln Sie hin und her.

Wenn Sie nun an einem Bein wieder ankommen, greifen Sie mit beiden Händen zum Oberschenkel, umschließen ihn kräftig und beginnen ihn gut durchzuschütteln. Winkeln Sie nun dieses Bein so bequem an, dass Sie mit den Händen Ihren Fuß berühren. Streichen Sie ihn mit beiden Händen, sie können dabei ruhig auch etwas Druck ausüben. Drücken Sie mit Ihrem Daumen kräftig in die Fußsohle, suchen Sie sich Stellen, denen dieses Drücken ganz besonders gut tut. Lassen Sie das Bein in dieser Stellung.

Krabbeln Sie nun wieder zum anderen Bein und massieren Sie den Oberschenkel ebenso durch.

Winkeln Sie nun dieses Bein locker und bequem an, dass Sie mit den Händen Ihren Fuß berühren und dann umschließen können. Massieren Sie den Fuß schön durch.



Fassen Sie mit beiden Händen hinter Ihren Oberkörper und richten ihn dabei langsam Wirbel für Wirbel wieder auf, bis Sie auch den Kopf heben. Sie stützen nun Ihren Oberkörper wieder auf den Händen oder Fingern auf, wie zu Beginn der Übung und befinden sich im Schneidersitz.



Begeben Sie sich in Rückenlage, indem Sie den Oberkörper mit den Handflächen seitlich abstützend Wirbel für Wirbel abrollend, nach hinten in die Rückenlage bewegen, die Hände gleiten dabei stützend über den Boden aus. Bleiben Sie eine Weile so liegen, die Beine sind noch wie im Schneidersitz überkreuzt und räkeln sich nochmals.



Grundentspannungsposition

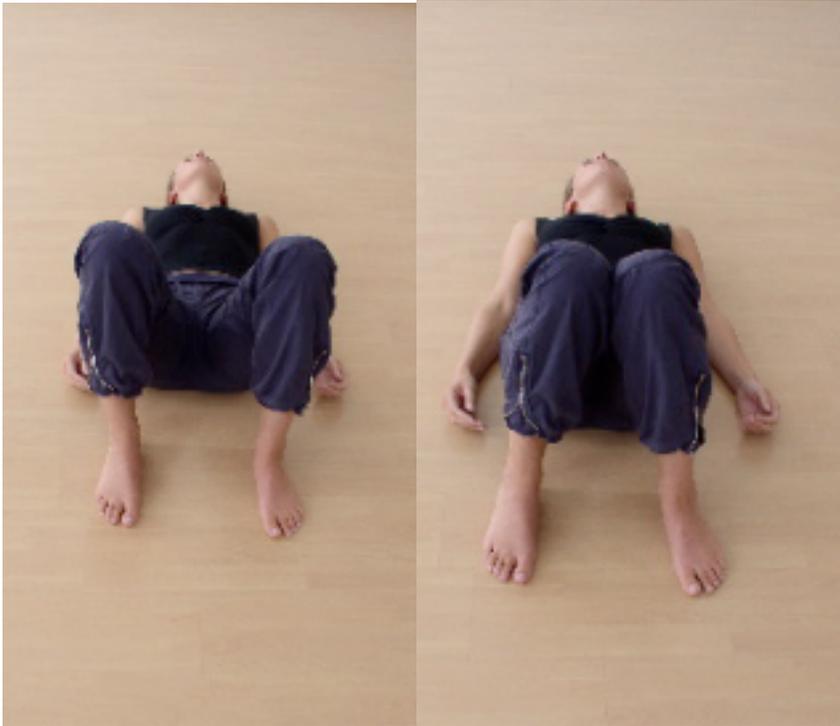
Stellen Sie die Beine wieder in die Grundentspannungsposition.

Körper lockern

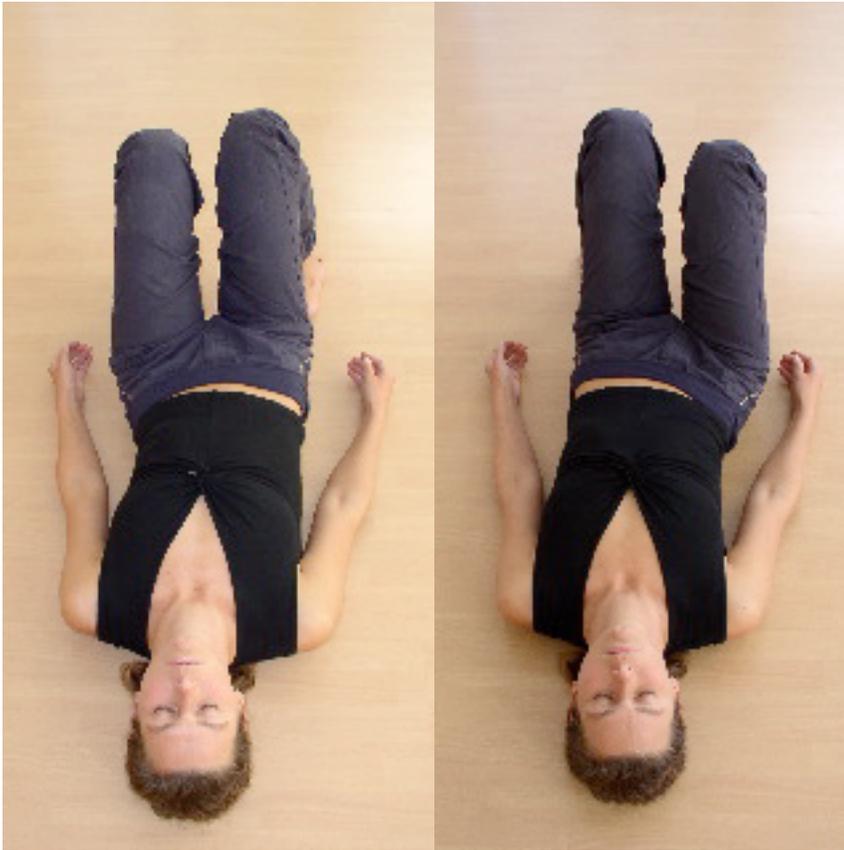
Fassen Sie jeweils mit einer Hand recht fest vorne auf einen Oberschenkel, so wie Sie ihn am bequemsten erreichen. Beginnen Sie nun beide Oberschenkel mit beiden Händen locker und schnell hin und her zu schütteln.



Legen Sie nun Ihre Hände wieder zur Seite neben den Körper ab. Und schütteln Sie Ihre Oberschenkel durch ein leichtes, schnelles und lockeres Öffnen und Schließen beider Kniee.



Kommen Sie wieder zur Ruhe.
Spüren Sie Ihr Becken. Bewegen Sie Ihr Becken auf dem Boden leicht und locker hin und her, von rechts nach links und von links nach rechts. Schütteln Sie Ihr Becken locker hin und her.



Spüren Sie, wie sich diese Schüttelbewegung des Beckens über die ganze Wirbelsäule bis zum Kopf und den Füßen auswirkt. Seien Sie im Oberkörper ganz locker. Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Position ändern
Käfer

Heben Sie nun ein Bein so an, dass das Knie nach oben zeigt und der Unterschenkel noch locker gebeugt hängt und heben Sie dann das andere Bein ebenso an. Strecken Sie nun ein Bein, so dass der Fuß nach oben zeigt, das Bein muß dabei nicht ganz gestreckt sein und machen Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein. Beide Beine sind nun nach oben ausgestreckt, das Becken bleibt am Boden.



Bewegen Sie Ihre Fußzehen und Sprunggelenke leicht und locker, so wie es Ihnen einfällt, beugen Sie ein paarmal die Beine und strecken Sie sie wieder, drehen Sie die Beine von der Hüfte ausgehend nach innen und nach außen. Fassen Sie wie zuvor im Liegen nun mit beiden Händen so bequem wie möglich zu jeweils einem Oberschenkel, umfassen diesen recht fest und beginnen sie ihn durchzuschütteln. Legen Sie dann die Hände wieder auf den Bauch oder den Boden und schütteln Sie die Beine, als ob Sie sie in die Luft strampeln.



Kommen Sie damit wieder zur Ruhe und stellen Sie die Beine eines nach dem anderen wieder am Boden in die Grundentspannungsposition ab und ruhen Sie sich einen Moment aus.

Position ändern **Seitlage**

Drehen Sie sich nun auf eine beliebige Seite. Ihr Kopf liegt am Boden oder auf dem untenliegenden Oberarm. Das obere Bein heben Sie etwas an und beginnen es aus der Hüfte heraus nach vorne auszuschütteln. Legen Sie das Bein wieder ab und kommen Sie wieder zur Ruhe.



Position ändern

Drehen Sie sich dann auf die andere Seite, indem Sie sich mit der oberen Hand am Boden auf Höhe Ihres Brustkorbes so abstoßen, dass sich Ihr Oberkörper, gefolgt vom Kopf und dann den angewinkelten Beinen auf die andere Seite rollt.

Heben Sie das obere Bein etwas an und schütteln es wie das andere. Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Position ändern

Drehen Sie sich nun mit Hilfe der Hände weiter auf den Bauch und finden Sie, die für Ihren Kopf und Ihre Arme angenehmste Position.

Heben Sie die Unterschenkel im rechten Winkel an und bewegen Sie Ihre Füße und Zehen, so wie es Ihnen einfällt und legen Sie die Beine wieder ab.

Nun machen Sie sich selbst eine kurze Rückenmassage. Legen Sie Ihre beiden Handrücken nebeneinander jeweils rechts und links von der Wirbelsäule auf den unteren Rücken. Sie können nun nach oben Richtung Brustwirbelsäule, nach unten über den Po, zur Seite zu den Flanken streichen, mit mehr oder weniger Druck, schneller, reibend oder langsam, sanft streichend, so wie es Ihnen einfällt und Ihnen gut tut. Und kommen Sie wieder zur Ruhe.



Position ändern

Oberschenkelsitz

Legen Sie Ihre Hände nun neben die Schultern, drücken Ihren Oberkörper vom Boden ab, lassen den Kopf locker hängen und „laufen“ mit den Händen bis zu den Knien, dabei bewegt sich der Po nach hinten zu den Fersen und Sie können Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln und den Kopf auf dem Boden ablegen. Um es sich noch gemütlicher zu machen, können Sie die Arme etwas nach vorne am Boden liegend ausstrecken.



Position ändern

Nun bereiten Sie sich darauf vor aufzustehen und behalten Sie etwas von dem Gefühl der Lockerheit bei sich.

Drücken Sie Ihren Oberkörper mit den Händen vom Boden ab, lassen Ihren Kopf hängen und gelangen Sie so in den Vierfüßlerstand.

Aufstehen

Heben Sie nun die Füße an und stellen Sie sie wieder, nun mit den Zehen umgeklappt, am Boden auf.

Laufen Sie mit den Händen etwas näher zu den Füßen und heben den Po so nach oben an, daß ihre Kniee den Kontakt zum Boden verlieren und schauen Sie dabei durch Ihre Beine hindurch, Ihr Kopf hängt ganz locker.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf locker hängen bleibt. „Laufen“ Sie nun mit Ihren Händen ganz nah zu den Füßen, lassen dabei den Kopf weiter locker hängen.

Richten Sie sich nun vom unteren Rücken ausgehend, Wirbel für Wirbel auf und lassen Sie dabei Ihren Kopf locker hängen, bis Sie stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen.

Training beenden

Schütteln Sie nun locker Ihre Arme, Beine, Schultern, Schütteln Sie Ihren ganzen Körper durch. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um, wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur?, wie hören sich die Geräusche an? - und denken Sie daran, was Sie als nächstes tun wollen, welche Aufgaben haben Sie heute?, schütteln Sie sich ganz locker und achten Sie darauf, daß Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

Übung 3: Mittag - Pause

Inhalt: Der Schwerpunkt der Übung liegt auf dem „In der Stille sitzen“, einem Nichts - Tun, in einer aufrechten Haltung, die auch außerhalb vom eigentlichen Übungsort eingenommen werden kann. Darauf folgt ein Aktivieren für die folgenden Aufgaben, unterstützt durch Selbstmassagen.

Training beginnen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Sind Sie für den Beginn des Trainings bereit?

Position einnehmen

Setzen Sie sich auf den Boden oder einen Stuhl und wählen Sie eine angenehme Position und machen Sie es sich bequem.



Atmung wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Spüren Sie, wie Ihr Körper atmet. Lassen Sie Ihren Körper atmen, wie er es im Moment eben tut und spüren Sie dabei das Heben und Senken des Brustkorbes und des Bauchs.

Atemgeräusche

Machen Sie ein Atemgeräusch.

Atmen Sie einmal tief ein und lassen Sie die Luft in Verbindung mit einem Geräusch, einem Ton oder einem Seufzer hörbar austreten.

Aufrichten

Bereiten Sie sich nun darauf vor, daß Sie die nächste Zeit möglichst aufrecht sitzen und sich nicht bewegen.

Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Wirbelsäule und Ihren Kopf auf.

Ruhen

Nehmen Sie sich nun Zeit für sich. Nehmen Sie sich Zeit für sich in diesem Moment, in dieser Situation, an diesem Ort. Sie müssen im Moment nichts besonderes tun, müssen nichts besonderes denken. Sitzen Sie aufrecht da und tun Sie nichts und kommen Sie zur Ruhe.

Pause (auf der CD:3 min. Stille)

Gut. Nun öffnen Sie wieder die Augen, sehen Sie sich in Ihrer Umgebung um, räkeln und strecken Sie sich und machen Sie es sich in Ihrer Position wieder bequem.

Bereiten Sie sich darauf vor aufzustehen und behalten Sie etwas von dem Gefühl der Ruhe und Erholung bei sich.

Aufstehen, Training beenden

Beugen Sie nun Ihren Kopf Wirbel für Wirbel ab. Lassen Sie Ihren Kopf locker hängen, bewegen ihn leicht und so wie es Ihnen einfällt und stehen mit hängendem Kopf auf. Stellen Sie sich aufrecht hin, richten Sie auch Ihren Kopf wieder auf und schütteln Sie Ihren Oberkörper, Arme und Beine. Greifen Sie nun mit Ihren beiden Händen in den Nacken, die rechte Hand in die rechte Nackenhälfte, die linke Hand in die linke Nackenhälfte und massieren, drücken und kneten mit Ihren Fingern kräftig den Nacken durch. Greifen Sie dann überkreuz mit der rechten Hand auf die linke Schultermuskulatur, den linken Arm lassen Sie locker hängen und greifen Sie fest in die Muskulatur und drücken und massieren Sie die Schultern kräftig durch, so wie es Ihnen angenehm ist, abschließend streichen Sie den linken Arm von der Schulter zur Hand ab, lassen den rechten Arm locker hängen und greifen mit der linken Hand in die rechte Schultermuskulatur, drücken und kneten die Muskeln schön fest und angenehm durch und streichen ebenso zum Abschluß über den rechten Arm nach unten ab.

Schütteln Sie nochmals Ihren Oberkörper, Arme und Beine locker durch und schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um, wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur, wie hören sich die Geräusche an? Schütteln Sie sich ganz locker und achten Sie darauf, daß Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

Übung 4: Frei bewegen

Inhalt: Zusammenfassen der wichtigsten Positionen und der Gelenkbewegungen und Selbstmassagen, deren Einsatz selbstbestimmt mit dem Motiv das momentane Wohlgefühl zu verbessern und den Muskeltonus für die bevorstehenden Aufgaben oder auch nach den bewältigten Aufgaben zu regulieren.

Nach den 2 Wochen, in denen Sie Übung 1-3 trainiert haben täglich mindestens einmal entweder anstelle der Morgen- oder der Mittag- oder der Abendübung durchführen, für eine weitere Woche.

Training beginnen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Sind Sie für das Training bereit?

Position einnehmen

Beginnen Sie das Training mit einer Position, die sie selbständig auswählen. Welche Position wollen Sie einnehmen? Wollen Sie stehen, sitzen oder liegen? Wählen Sie die Position, die Ihnen gerade einfällt und ruhen Sie sich eine Weile aus.

Diese Übung soll Ihnen helfen aus eigenen und freien Stücken Positionen und Bewegungen zu finden, die Ihnen in Ihrer momentanen Situation angenehm sind. Entscheiden Sie selbst. Haben Sie sich für eine Position oder Bewegung entschieden, und Sie ist Ihnen nicht mehr angenehm, oder Sie haben Lust an einer neuen, verändern Sie sie wieder.

So können sich auf diese Weise frei bewegen. Sie müssen sich auch gar nicht bewegen, Sie können auch einfach in einer Position ruhen.

Position ändern

Ändern Sie nun, falls Sie wollen und Sie Lust daran haben, Ihre Position, suchen Sie eine neue Position, so wie Sie Ihnen einfällt und Ihnen angenehm ist und ruhen Sie eine Weile aus.

Atmung wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Spüren Sie, wie Ihr Körper atmet. Lassen Sie Ihren Körper atmen, wie er es im Moment eben tut und beobachten Sie dabei das Heben und Senken des Brustkorbes und des Bauchs.

Atemgeräusche

Machen Sie ein Atemgeräusch.

Atmen Sie einmal tief ein und lassen Sie die Luft in Verbindung mit einem Geräusch, einem Ton oder einem Seufzer hörbar austreten.

Position ändern

Suchen Sie sich, falls Sie wollen erneut eine andere Position, oder verändern Sie die Lage Ihres Kopfes, der Arme, Hände, Finger oder Beine, Füße, Zehen so wie es angenehm ist und Sie gerade Lust dazu haben.

Position ändern

Wir machen nun ein kleines Spiel, falls Sie mitspielen wollen. Sie wählen eine neue Position, die Ihnen angenehm ist und bleiben eine Weile in dieser Position. Nun überlegen Sie sich eine neue Position, auf die Sie Lust haben, begeben Sie sich nun in diese Position, so wie es Ihnen einfällt und spüren Sie sich selbst dabei recht genau. Was tut der Kopf, die Arme, Hände, Finger, Schultern, Füße, Zehen, Kniee etc..

Und nun verändern Sie diese Position, die Sie eingenommen haben so, daß sie noch angenehmer wird. Dabei müssen Sie ja einzelne Gelenke bewegen.

Gelenke spielerisch bewegen + erinnern

Führen wir, wenn Sie wollen das Spiel insofern weiter, daß Sie jederzeit Ihre Position verändern können, wenn Sie wollen oder auch nicht aber Ihre Aufmerksamkeit nun auf die verschiedenen Gelenke Ihres Körpers richten und sich erinnern an die Gelenkbewegungen in der ersten Übung. Hier haben Sie die Gelenke Ihres Körpers spielerisch, locker, so wie es Ihnen einfiel durchbewegt. Dabei handelt es sich um leichte, lockere, unanstrengende Bewegungen.

Wenn Sie Lust dazu haben, bewegen Sie nun in der Position, in der Sie sich befinden irgendwelche Gelenke, die Ihnen in den Sinn kommen, so wie es Ihnen einfällt, spielerisch, leicht und locker und so wie es Ihnen angenehm ist.

Spüren Sie den Unterschied in der Größe der Gelenkbewegungen, wenn Sie die Gelenke einfach nur so locker, klein und leicht bewegen oder Sie deren Bewegungen einsetzen, um Ihre Positionen zu verändern. Sie können die Gelenke auch in unterschiedlichen

Geschwindigkeiten also langsamer oder schneller bewegen und Sie können Sie in unterschiedlichen Qualitäten bewegen beruhigend und entspannend oder schüttelnd und lockernd. Versuchen Sie das, wenn Sie Lust dazu haben.

Erinnern Sie sich an all die Möglichkeiten der Selbstmassagen und Selbstlockerungen der Muskulatur, die Sie ebenso zur Aktivierung einsetzen können, wie zum Entspannen.

Massieren oder streichen Sie mit Ihren Händen, wenn Sie Lust dazu haben, die Muskeln, die zu massieren Ihnen angenehm sind und Sie bequem erreichen können.

Bewegen Sie sich nun weiter, so wie Sie wollen, mit großen oder kleinen, schnellen oder langsamen Bewegungen oder gar keinen, je nach dem weshalb und wozu Sie sich bewegen wollen aber so wie es Ihnen angenehm ist und setzen Sie auch Selbstmassagen und Selbstlockerungen ein, wenn Sie wollen. Bewegen Sie sich frei bis das Ende der Übung angesagt wird, in ca. 5 min., auf der CD hören Sie solange nichts...Wenn Sie die Übung nun langsam beenden und sich am Boden befinden, stehen Sie auf, so wie Sie wollen und es Ihnen angenehm ist, lassen Ihren Kopf dabei aber hängen, bis Sie stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen. Abschließend lockern Sie Ihren ganzen Körper durch.

Übung 5: Top Performance

Anzuwenden frühestens nach dem 4-Wochen-Plan und 24 - 12 Stunden vor der Performance. Inhalt: Basierend auf der ersten Übung, die Entspannung etwas tiefer und länger angeleitet, werden besondere fordernde Situationen, z. B. Wettkampf oder Prüfungen angesprochen und sich damit auseinandergesetzt. Dies soll ein positives Bewältigen dieser Situationen zur Folge haben.

Position einnehmen Ruh

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort, legen Sie sich in aller Ruhe auf den Boden und machen Sie es sich bequem. Sind Sie für das Training bereit?

Begeben Sie sich in die Grundentspannungsposition und bleiben Sie eine Weile ruhig liegen und tun Sie nichts.

Spüren Sie Ihren Atem, beobachten Sie, wie sich Ihr Brust- und Bauchraum heben und senken. Wenn Sie währenddessen einmal das Bedürfnis haben tief durchzuatmen, dann tun Sie das.

Körper wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat. Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie schwer liegen Ihre Arme, Hände und Finger am Boden? Spüren Sie jeden einzelnen Finger? Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper?

Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken; spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden. Spüren Sie die Haltung der Beine, deren Schwere über die Füße in den Boden. Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh.

Ruhen

Nehmen Sie sich nun Zeit für sich. Schließen Sie jetzt einfach die Augen. Nehmen Sie sich Zeit für sich in diesem Moment, in dieser Situation an diesem Ort. Ruhen Sie einfach ein bißchen aus und tun Sie nichts.

Vorstellen der konkreten Situation, Vertrauen in eigene Fähigkeiten

Versuchen Sie nun Ihre Gedanken auf das zu lenken, worauf Sie sich gerade vorbereiten. Auf welche Aufgaben bereiten Sie sich vor? In welche Situationen werden Sie sich begeben?

Befanden Sie sich bereits in ähnlichen Situationen?

Versuchen Sie sich an ähnliche Situationen zu erinnern, die Sie mit einem guten Gefühl erlebt haben.

Denken Sie nun an Ihre Fähigkeiten, die Sie bei den bevorstehenden Aufgaben und Situationen nutzen wollen. Wie sehen diese aus?

Wie bewegen Sie sich?
Wie verhalten Sie sich?

Wie gut können Sie diese Fähigkeiten ausüben?

Können Sie sich vorstellen, wie Ihnen das Ausüben Ihrer Fähigkeiten so richtig gut und locker gelingt?

Denken Sie nun an den Ablauf der Situation, die auf Sie zukommt. Denken Sie an den Beginn Ihrer besonderen Situation, auf die Sie sich gerade vorbereiten.

Wie gelangen Sie an den Ort, an dem diese Situation stattfindet?

Wie sieht dieser Ort aus? Was tun Sie davor, wie bereiten Sie sich unmittelbar auf Ihre Aufgabe vor? Können Sie sich auf Ihre Aufgabe konzentrieren, können Sie dabei locker bleiben?

Lockern Sie sich zwischendurch.

Und widmen Sie sich dann Ihrer Aufgabe konzentriert, locker und vertrauen Sie sich selbst und Ihren Fähigkeiten.

Körper wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat. Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie schwer liegen Ihre Arme, Hände und Finger am Boden? Spüren Sie jeden einzelnen Finger? Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper?

Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken; spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden. Spüren Sie die Haltung der Beine, deren Schwere

über die Füße in den Boden. Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh.

Position ändern

Nun bereiten Sie sich darauf vor aufzustehen und behalten Sie etwas von dem Gefühl der Entspanntheit und Zuversicht bei sich. Um aufzustehen drehen Sie sich zuerst auf eine Körperseite. Drehen Sie sich auf eine beliebige Seite und ziehen die angewinkelten Beine dabei etwas zum Bauch. Drehen Sie sich nun mit Hilfe Ihrer Hände weiter in Richtung Bauchlage, drücken Ihren Oberkörper dabei nach oben vom Boden weg und gelangen Sie so in den Vierfüßlerstand, die Fußrücken liegen dabei ausgestreckt am Boden.

Aufstehen

Heben Sie nun die Füße an und stellen Sie sie wieder, nun mit den Zehen umgeklappt, am Boden auf.

Laufen Sie mit den Händen etwas näher zu den Füßen und heben den Po so nach oben an, daß ihre Kniee den Kontakt zum Boden verlieren und schauen Sie dabei durch Ihre Beine hindurch, Ihr Kopf hängt ganz locker.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf locker hängen bleibt. „Laufen“ Sie nun mit Ihren Händen ganz nah zu den Füßen, lassen dabei den Kopf weiter locker hängen.

Richten Sie sich nun vom unteren Rücken ausgehend, Wirbel für Wirbel auf und lassen Sie dabei Ihren Kopf locker hängen, bis Sie stehen und nur noch Ihren Kopf aufrichten müssen.

Training beenden

Schütteln Sie nun locker Ihren Oberkörper, Arme und Beine. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um, wie ist das Wetter, das Licht, die Temperatur?, wie hören sich die Geräusche an. Schütteln Sie sich ganz locker und achten Sie darauf, daß Sie etwas von dieser Lockerheit mit in den weiteren Tagesablauf nehmen.

4. Freies Anwenden des Entspannungstrainings im Sport

Sinn und Zweck des Entspannungstrainings ist die Regulation von Muskeltonus und Nervensystem und damit auch dem Wohlgefühl.

In einem regulierten, ausgeglichenen Zustand sind Sie konzentrationsfähiger, aufmerksamer, lernfähiger und leistungsfähiger.

Diese Regulation kann sowohl vor dem Leistungseinsatz zur Vorbereitung, als auch nach dem Leistungseinsatz zur Regeneration eingesetzt werden.

Vor dem Leistungseinsatz hat die Regulationsübung eher aktivierenden Charakter, kann aber ebenso wie die regenerativen Entspannungsübungen und die Pausenübungen zu Beginn aus einem Entspannen und Lenken der Aufmerksamkeit auf die Atmung und den Körper und dem Ruhen in einer angenehmen Position bestehen.

In der Praxis traf ich auf die Meinung: regulativ einsetzendes Entspannungstraining vor dem Leistungseinsatz sei leistungsmindernd, weil es den Muskeltonus zu sehr herabsetze. Genau diese Aussage hat mich unter anderem dazu veranlasst, ein „offenes“ Regulationskonzept auszuarbeiten, das den Ausführenden erlaubt, das

Entspannungstraining selbständig in ihrer jeweiligen Situation und in ihrer jeweiligen Dauer durchzuführen, anstelle von vorgefertigten Übungsabfolgen, die vielleicht den Muskeltonus tatsächlich zu sehr herabsetzen.

Das Entspannungstraining wird ohnehin durch die reale Situation beeinflusst, d. h. die gleiche Übung führt am Morgen zu einem anderen subjektiven Effekt, als am Abend. Dieses Phänomen kann durch das Durchführen der 5. Übung erlebt werden.

Ein wichtiges regulatives Element der Entspannungsübung ist der bewußte Transfer von der Alltags-, Berufs-, Schul- oder der Anreisesituation in die Situation der körperlichen Belastung.

Zum Beispiel sollte ein Läufer unbedingt vor dem Lauftraining muskeltonusregulierende Übungen für den Rücken durchführen, damit er etwaige Verspannungen abbaut und diese nicht durch sein Lauftraining verfestigt. Das gleiche gilt auch für das Krafttraining, bevor Sie Stabilisationsübungen im Kraftraum an den Geräten machen, sollten Sie sich eigentlich erst einmal auf den Boden in eine bequeme Lage begeben, ruhen und nichts tun, um den Muskeltonus zu regulieren.

Es ist dann schließlich Ihre Aufgabe nach der belastungsvorbereitenden Entspannungsübung für den richtigen Muskeltonus zu sorgen, durch entsprechendes Aufwärmen und eine entsprechende Lockerungsgymnastik. Deshalb wurde die aktivierende zweite Übung auch mit Lockerungsübungen und Selbstmassagemöglichkeiten versehen.

Eine regulative belastungsvorbereitende Entspannungsübung muß sich auch gar nicht unbedingt auf den ganzen Körper beziehen, sie kann sich auch beispielsweise nur auf die Füße beziehen, indem sich ein Fußballer in der Kabine vor dem Training die Füße, in der Umkleidekabine auf der Bank sitzend durchmassiert, hierbei macht er sich auch mit sich selbst und seinem Körper und der bevorstehenden sportlichen Situation vertraut und wärmt die Füße auf.

Freie Gelenkbewegungen zur Lockerung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung können Sie jederzeit durchführen. Bewegen Sie die Gelenke so, wie Sie gerade Lust dazu haben und es Ihnen angenehm ist. Das ist z. B. auch während des Einlaufens und Auslaufens möglich.

Integrieren Sie Ihre Sinne bewußt in das Auf- und Abwärmen. Genau in der Umgebung umschauen, sehen, hören, riechen, einen Eindruck von den räumlichen Begebenheiten erhalten, mit denen Sie sich auseinandersetzen müssen, sehr wichtig vor allem bei „Auswärtssituationen“.

Wenn Sie Ihre Aufwärmgymnastik auf dem Boden durchführen können, z. B. in einer Gymnastikhalle:

Legen Sie sich bequem in eine angenehme Position auf den Boden und geben Sie sich 2- 3 Minuten Zeit, um zur Ruhe zu kommen und tun Sie nichts. Bewegen Sie dann die Gelenke durch, die Ihnen gerade einfallen, so wie Sie wollen und Ihnen angenehm ist. Denken Sie daran, was Sie vor dem Training getan haben, erinnern Sie sich, was Sie im letzten Training gelernt haben, was haben Sie sich für das heutige Training vorgenommen?

Widmen Sie sich dann Ihrer herkömmlichen Gymnastik und integrieren vielleicht noch ein paar Selbstmassagen und Selbstlockerungen.

Wenn Sie Ihr Aufwärmen nicht auf dem Boden durchführen können, weil Sie sich im Freien

befinden und es kalt ist oder regnet:

Beginnen Sie im Stehen oder auch Gehen oder Hüpfen mit freien Gelenkbewegungen aller kleinen und großen Gelenke, so wie es Ihnen einfällt, als Warm up, machen Sie sich so Ihren Körper und Ihre momentane Situation bewußt, denken Sie daran, was Sie vor dem Training getan haben, erinnern Sie sich, was Sie im letzten Training gelernt haben, was haben Sie sich für das heutige Training vorgenommen; achten Sie auf die äußeren Begebenheiten, das Wetter, die Bodenbeschaffenheit, die Umgebung etc. und widmen Sie sich dann Ihrem herkömmlichen Warm up und integrieren Sie, wenn Sie wollen noch ein paar Selbstmassagen und Selbstlockerungen.

Während und nach Ihres Abwärmens können Sie ebenfalls freie Gelenkbewegungen durchführen, bewegen Sie Ihre Gelenke ruhig und sanft durch, so wie es Ihnen angenehm ist und Sie das Gefühl haben, Ihren Muskeln etwas Gutes und Pflgendes zu tun.



Lebenslauf

von Thomas Meyer,
geb. 12. 3. 1967 in Karlsruhe,

1986 Abitur, Kant-Gymnasium Karlsruhe

1987 - 1990 Ausbildung zum Masseur und med. Bademeister

1989 - 1993 Fortbildungen: Lymphdrainage, Fußreflexzonen-therapie,
Reflexionen und Meridiantherapie, Konzentrative Bewegungstherapie

1989 - 1990 Zivildienst

1990 - 1995 Studium der Sportwissenschaft, Philosophie und Geschichte an der
Universität Karlsruhe, Abschluss: Magister Artium

1996 selbständige Tätigkeit als Sportwissenschaftler und Masseur in der
Rehabilitation und Prävention, Lehrtätigkeit an Massageschule Kreiler,
Karlsruhe

seit 1/1997 Eigene Praxis in Karlsruhe-Durlach

1998 Buchveröffentlichung: Meyer, Thomas (1998). *Sportmassage. Fitness und
Wohlbefinden für den ganzen Körper*. München: Copress

1997 - 1998 sportpsychologische Betreuung der A1 Jugend Fußballmannschaft
beim Karlsruher Sport Club (KSC).

seit 2002 externe Promotion an der Universität Karlsruhe bei Prof. Dr. Bös, unter
Betreuung von Prof. Dr. Paul Kunath, ehem. DHfK Leipzig

seit 2003 Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland.

Sonstiges

1981 - 1985 Mitglied der Jugendnationalmannschaft im Wasserspringen, mehrfacher Deutscher Jugendmeister, Süddeutscher und Baden-Württembergischer Meister

1982 Jugendauswahlspieler des Badischen Wasserballverbandes
1985, 1999 Oberliga Baden-Württemberg, Wasserball

1993 Gründung einer New Dance Performancegruppe, Auftritte in Deutschland und Frankreich bis 2000.

seit 1997 Triathlon bis Mitteldistanz und Wintertriathlon (DM Teilnahmen).

Erklärung:

ich versichere, dass die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt sowie die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, durch Angabe der Quellen kenntlich gemacht wurden.

.....
Datum und Unterschrift