

## Beispiel-Stunde: „Stressbewältigung durch Reduzierung der Belastung“

### Beispiel für die 06. Angebotseinheit (60 Minuten)

**Name des Angebotes:** „Stressbewältigung und Entspannung“

**Zielgruppe:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

**Themen der Stunde:** Förderung der Entspannungsfähigkeit, Aufbau einer Selbstwirksamkeitsüberzeugung zur Stressreduzierung, Erkennen von eigenen Stressmustern und Stressbewältigungsstrategien

| Phase/Zeit                                           | Ziele                                                                                                                | Inhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Organisationsform | Materialien/Medien                                            |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| Begrüßung 5'                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eröffnung der Stunde</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Begrüßung</li> <li>● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“</li> <li>● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>                           | Halbkreis         | Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“ |
| Einstimmung 5'                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lockerung der Gruppenatmosphäre</li> <li>● Körperliche Erwärmung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● „Bälle aus und in den Kasten“</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | Großgruppe        | Kasten, Bälle, evtl. Musik                                    |
| Schwerpunkt 30'                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wahrnehmung von Stressmustern und -regeln</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● „Tanzender Kreis“</li> <li>● „Staffelball“</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | Kleingruppen      | Evtl. Musik<br>Verschiedene Bälle                             |
| Schwerpunktabschluss 5'                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Verdeutlichung Verhaltensregeln und Stressbelastung</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● „Regelei“</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Mannschaften    | Softbälle                                                     |
| Informationsphase 5'                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aufzeigen von Möglichkeiten der Stressprävention</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Reduzierung der Belastung“</li> </ul>                                                                                                                                                        | Halbkreis         | Info-Material: „Reduzierung der Belastung“                    |
| Ausklang 5'                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● „Verwöhnkarussell“</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        | 2 Gruppen         | Sandsäckchen, Igelbälle, Massagegeräte etc.                   |
| Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5' | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Erproben des Erlernten im Alltag</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Die TN sollen in ihrem Alltag eine Belastungssituation auswählen und mit Hilfe der Tabelle des Informationsmaterials „Reduzierung der Belastung“, persönliche Möglichkeiten zur Stressprävention für diese konkrete Situation bearbeiten.</li> </ul> | Halbkreis         | Info-Material: „Reduzierung der Belastung“                    |



## „Bälle aus und in den Kasten“

In der Mitte des Raumes steht ein Kastenteil, in welchem sich Bälle befinden. 1-2 TN werfen diese Bälle in alle Richtungen in den Raum, um den Kasten zu leeren. Alle anderen versuchen, die Bälle einzusammeln und in den Kasten zurückzubringen.

- *Was hat für Sie den Reiz dieses Spiels ausgemacht?*
- *Brauchen Sie einen Wettkampf, um sinnvoll spielen zu können?*
- *War das Spiel anstrengend/stressig für Sie? Wenn ja, was hat den Stress ausgemacht?*
- *Wie kann das Spiel variiert werden, damit es weniger Stress erzeugt?*

## „Tanzender Kreis“

Die TN bilden einen Kreis mit einem Spieler in der Mitte. Der Kreis bewegt sich geschlossen im gleichen Radius durch den Raum. Der TN in der Mitte läuft mit und muss sich den vorgegebenen Bewegungsrichtungen anpassen, ohne die Mitspieler zu berühren. Anschließend darf sich der Läufer in der Mitte durch den Raum bewegen, und der Kreis muss versuchen im gleichen Radius um den TN mitzulaufen, ohne die Form zu verändern.

- *Was war für Sie schwieriger, sich mit der Gruppe anzupassen, oder sich in der Mitte anzupassen?*
- *Was war einfacher, mit dem Kreis zu führen oder den Kreis alleine laufen zu lassen?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie `Folgen` müssen und dadurch Stress entsteht?*
- *Kennen Sie welche, in denen Sie `Führen` müssen und dadurch Stress entsteht?*
- *Können Sie Ihre Umgebung so steuern, dass Sie Belastungen reduzieren können?*

## „Staffelball“

Die TN sollen sich zum Staffellauf in mehrere Reihen aufstellen. Es wird für jede Reihe ein Slalomparcours aufgebaut. Anschließend laufen die Spieler einzeln mit einem Fußball, dann mit einem Softball, mit einem Pezziball und mit einem Medizinball. Zum Schluss sollen sie mit einem Luftballon laufen. Es wird ausdrücklich nicht erwähnt, wie sie den Slalom durchführen sollen und das es sich nicht um ein Wettspiel handelt.

- *Wie ändert sich das Bewegungsverhalten mit den unterschiedlichen Bällen? Entsteht Stress?*
- *Gibt es typische Fortbewegungsarten, die Sie „automatisch“ durchgeführt haben?*
- *Warum machen Sie einen Wettlauf daraus, obwohl keiner vorgeschrieben war?*
- *Gibt es in Ihrem Leben viel Leistungsdruck?*
- *Haben Sie die Gewohnheiten, sich eher zu viel oder zu wenig zuzumuten?*
- *Haben Sie oft Stress, den Sie sich selber machen?*

## „Regelei“

Die Gruppe wird so aufgeteilt, dass ca. 2/3 der TN in der einen und 1/3 in der anderen Mannschaft sind. In der größeren Gruppe (Jäger) bekommt jeder einen Ball und muss versuchen, die TN der kleineren Gruppe (Hasen) abzuwerfen, die sich im Falle eines Treffers nicht mehr bewegen können und stehen bleiben müssen. Das Spiel wird, je nach Gruppe, im leichten Lauf- oder Walkingtempo durchgeführt.

Das Spiel ist in der oben beschriebenen Form relativ uninteressant, da die Hasen sehr schnell abgetroffen werden. Deshalb bekommen die TN nach einer kurzen Spielphase die Aufgabe, neue Regeln aufzustellen, damit das Spiel für alle attraktiver wird (z.B. Gruppengröße ändern, Bälle austauschen, Freimale einführen, Augen verbinden usw.).

- *War das Spiel am Anfang für die Hasen stressig?*
- *Finden Sie das Spiel mit neuen Regeln interessanter?*
- *Gibt es in Ihrem Alltag Regeln, die Ihnen Stress machen?*
- *Können Sie in Ihrem Alltag „Regeln“ verändern, so dass Belastung geringer werden? Wo liegen Schwierigkeiten? Was steht dem entgegen?*

## „Verwöhnkarussell“

Die TN liegen zur Hälfte in einem Kreis mit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Die anderen TN gehen im Wechsel alle 1,2,3 ... Min. zu einem anderen Partner und verwöhnen diesen mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder - je nach Kontakt in der Gruppe - auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade verwöhnt.

Wichtig ist es, darauf zu achten, wie das Miteinander in der Gruppe ist, und ob diese sehr „nahe“ Entspannungsform den Wünschen der TN entspricht. Außerdem muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen!!! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z.B. nur der Rücken) oder die liegenden Partner sagen jeweils vor Beginn dem Partner für die Massage eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen !!!

**Hinweis:** die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal **STOP** die Massage abbrechen. Die Massierende Person **MUSS** dieses Signal unbedingt **SOFORT** beachten.

- *Würden Sie gerne wissen, wer Sie massiert hat?*
- *Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen?*
- *Haben Sie Vermutungen, wer Sie wann massiert hat?*
- *War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es dem Partner gesagt?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag, um sich entspannen zu können?*
- *Wie entspannen Sie sich in Ihrem Alltag?*