

Ausgleich finden

Aufgabe 1:

Gehen Sie kurz in sich: Wie geht es Ihnen heute eigentlich? Tut Ihnen etwas weh oder fühlen Sie in Ihrem Körper irgendwo Spannungen, die vielleicht sogar länger schon vorhanden sind?

Mein Körper fühlt sich heute an.

Hier habe ich Verspannungen:

Insgesamt fühle ich mich gesund ganz gut eher schlecht schlecht

Warum ich mich so fühle:

Aufgabe 2:

Lesen Sie sich nun zunächst einzeln das Fallbeispiel durch:

Es ist Dienstagmorgen und Paula hat mit Christina Frühdienst. Christina klagt seit gestern über Verspannungen im Rücken. Deshalb greift Paula spontan ein: Sie lässt alle Kinder sich um sie beide versammeln und bittet Christina, mit ihr die erst kürzlich erlernte Fünf-Finger-Atemtechnik auszuprobieren. Und alle Kinder sollen mitmachen! Bald atmet die ganze Gruppe bewusst, und Christina dankt Paula für die Idee, gemeinsam mit den Kindern eine Entspannungstechnik auszuprobieren. Nach Feierabend zeigt Paula Christina weitere einfache Ausgleichsübungen für den Körper, die sie in ihren Alltag integrieren kann. Christina ist begeistert und rät Paula, diese Übungen auch anderen Kolleginnen und Kollegen zu zeigen, weil sie präventiv wirken können.



Überlegen Sie nun in Ihrer Gruppe, welche Maßnahmen Ihnen bereits gegen körperliche Verspannungen geholfen haben. Wer von Ihnen nutzt Entspannungstechniken, wer kennt eine gute Atemübung wie oben, wer hat andere Ausgleichsmöglichkeiten für sich entdeckt? Womit haben Sie selbst positive Erfahrungen gesammelt? Was möchten Sie zukünftig vielleicht ausprobieren? Beispiele könnten sein: Autogenes Training, Meditationsübungen, progressive Muskelentspannung, Phantasiereise, Spaziergang im Wald, Gartenarbeit, Sport usw. Halten Sie fest, was Sie sich an Methoden vornehmen.

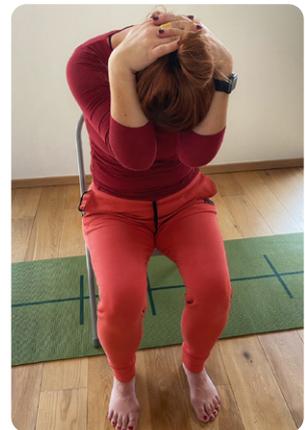
Aufgabe 3:

Testen Sie in Ihrer Gruppe gemeinsam die folgenden Ausgleichsübungen. Anschließend sprechen Sie darüber, ob die Übungen Ihnen helfen könnten. In welchen Situationen Ihres beruflichen Leben profitieren Sie von solchen Übungen? Welchen Belastungen können Sie damit vielleicht begegnen?

Brustkorböffner

Sie sitzen auf dem vorderen Drittel des Stuhls, die Wirbelsäule aufgerichtet und die Beine beckenbreit aufgestellt.

Die Arme, mit den Händen verschränkt hinter den Kopf platzieren. Dabei ruht der Kopf in Ihren Händen. Platzieren Sie die verriegelten Hände weit oben an Ihren Hinterkopf. Dehnen Sie die Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten, um den Brustkorb zu öffnen. Schieben Sie Ihren Hinterkopf mit leichtem Druck in Ihre Hände. Das Kinn neigt sich leicht Richtung Brustbein.



Rollen Sie den Kopf so weit wie möglich zum Brustbein. Die verschränkten Hände bleiben am Hinterkopf. Bringen Sie in dieser Haltung die Ellenbogen so weit wie möglich zusammen und spüren Sie die Dehnung der Nackenmuskulatur.

Kopf-, Schulter- und Nackenmuskulatur

Drehen Sie bei geradem Rücken den Kopf sanft zur rechten Seite bis an Ihre persönliche Grenze. Halten Sie die Position für mehrere Atemzüge, den Kopf leicht zur rechten Schulter geneigt. Dann wenden Sie im Halbkreis Ihren Kopf nach unten und drehen dabei Ihren Kopf langsam zur linken Seite, um hier gleichfalls innezuhalten.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.



Alle Fotos: © Sandra Steffens

Arbeitsblatt 3, Seite 3, Atem- und Ausgleichsübungen ausprobieren

Isometrische Übung

Die Beine sind schulterbreit geöffnet. Legen Sie die Hände an die Innenseite der Knie. Mit der Einatmung drücken Sie beide Knie mit Ihren Händen zusammen. Gleichzeitig drücken die Hände fest dagegen. Halten Sie die Spannung und lösen Sie diese mit der Ausatmung.

Platzieren Sie nun die Hände an den Knieaußenseiten. Einatmend schieben Sie die Knie nach außen und schaffen Widerstand mit den Händen, indem die Hände die Knie nach innen pressen. Die Spannung halten und mit der Ausatmung lösen.



Armmuskulatur, Brustkorböffnung

Hände ineinander verhaken: Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante. Richten Sie Ihren Rücken auf. Die Hände werden ineinander verhakt. Mit der nächsten Einatmung ziehen Sie die Arme kräftig auseinander. Beim Ausatmen wieder lockerlassen, dabei bleiben die Finger während der ganzen Zeit ineinander verhakt.

Propeller: Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, die Schultern bleiben locker. Dann drehen Sie die rechte Handinnenfläche nach oben und die linke nach unten. Nun krümmen Sie Ihre Finger und haken die Handinnenflächen seitenverkehrt ineinander. Einatmend bewegen Sie den rechten Ellenbogen nach oben bis zu Ihrer persönlichen Grenze. Bei der Ausatmung drehen Sie nach unten wie ein Propeller. Dann zeigt der linke Ellenbogen nach oben und der rechte Ellenbogen nach unten. Bewegen Sie sich weiter in der Propellerübung. Danach wechseln Sie die Seite beim Einhaken der Hände und wiederholen die Übung.



Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur

Sie sitzen aufgerichtet auf dem ersten Drittel Ihres Stuhls. Heben Sie bei geradem Rücken Ihr rechtes Knie Richtung Brustkorb nach oben. Umgreifen Sie dabei das rechte Knie mit beiden Händen von außen und ziehen Sie das Knie mit geradem Rücken heran. Verweilen Sie ein paar Atemzüge in dieser Position. Dann ziehen Sie das Knie weiter heran und runden Ihren Rücken. Lösen Sie die Haltung und wechseln Sie die Seite.



Arbeitsblatt 3, Seite 4, Atem- und Ausgleichsübungen ausprobieren

Dehnung der Wirbelsäule, Mobilisierung der Schultergelenke, Dehnung der Beintrückseite

Greifen Sie die Außenseite der rückwärtigen Stuhllehne und gehen Sie so weit mit den Füßen nach hinten, bis Sie im rechten Winkel stehen. Dann strecken Sie die Beine, bringen die Halswirbelsäule auf eine Linie mit Ihrer gesamten Wirbelsäule. Bei der Ausatmung darf der Brustkorb immer tiefer sinken. Sie verstärken die Übung, wenn Sie das Gesäß aktiv nach hinten schieben. Die Füße und Beine bleiben weiterhin parallel und stabil. Halten Sie die Position eine Weile.

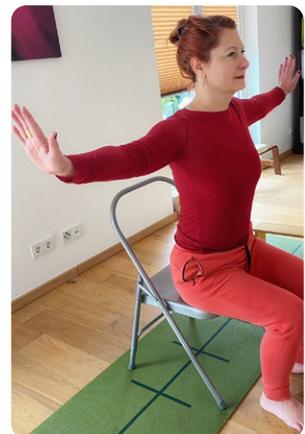
Achtung: Wenn Sie die Übung auflösen wollen, sollten Sie **IMMER** zuerst die Knie beugen und dann zur Ausgangsposition zurückkommen.



Streckung der Wirbelsäule, Brustkorböffner

Setzen Sie sich auf den vorderen Bereich der Sitzfläche, die Füße parallel, die Beine beckenbreit aufgestellt. Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und drehen Sie die Handinnenflächen nach oben.

Variante: Winkeln Sie die Hände nach oben ab und strecken Sie dabei die Arme so, als wollten Sie Schiebetüren auseinanderhalten. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



Wirbelsäulendehnung, Aufrichtung der Wirbelsäule

Sie sitzen auf dem vorderen Stuhlrand und führen einatmend die Arme langsam schulterbreit nach oben ausgestreckt über den Kopf (alternativ Handflächen zusammenbringen). Dabei so weit wie möglich nach oben dehnen und gleichzeitig die Schultern nach unten fallen lassen.

Variante: In dieser Haltung langsam nach links und nach rechts neigen, um die Flanke zu dehnen.



Wirbelsäulendrehung 1

Auf dem vorderen Stuhlrand sitzend, Beine beckenbreit aufgestellt, führen Sie die rechte Hand an die Außenseite Ihres linken Knies. Drehen Sie den Oberkörper nach links und versuchen Sie, so weit es Ihnen möglich ist, die linke Hand an die rechte Stuhlaußenseite zu bringen. Wenden Sie den Kopf so weit wie möglich nach links, das Kinn leicht Richtung Schulter dehnen. Halten Sie die Drehung eine Weile und lösen Sie sie sanft mit der Ausatmung auf.



Wirbelsäulendrehung 2

Ausgangssitzposition wie in der Übung zuvor einnehmen. Strecken Sie das rechte Bein und ziehen Sie die Fußspitze zu sich heran. Führen Sie die rechte Hand an die Außenseite des linken Knies. Strecken Sie den linken Arm in der halben V-Haltung mit der Handinnenfläche nach oben und drehen Sie den Oberkörper, den gestreckten Arm und den Kopf so weit wie möglich nach links. Halten Sie eine Weile die Spannung und lösen Sie sie sanft mit der Ausatmung. Dann folgt der Seitenwechsel.

