Workshop-Nr. 2403, Entspannung im Sport – angeleitet erholen!

Melanie Becker - Sonntag, 22.11.2026 15:30 – 17:00 Uhr

WARUM ENTSPANNUNG IM SPORT SO WICHTIG IST
„Runterfahren ist auch eine Leistung."
Über Selbstregulation, individuelle Entspannung und die Kunst, nichts leisten zu müssen

1. Was bedeutet eigentlich Entspannung?
Entspannung bedeutet nicht automatisch:
- still liegen
- Augen schließen
- nicht bewegen
- leise sein

Denn:
Äußere Ruhe ≠ innere Entspannung
Ein Kind kann still auf einer Matte liegen und innerlich völlig aufgedreht sein.
Ein anderes Kind kann in einer Hängematte schaukeln und dabei wunderbar herunterfahren.
Ein Erwachsener kann bei der Entspannung einschlafen und wacht völlig aufgedreht wieder auf.
Ein Erwachsener kann sich am besten beim Joggen entspannen.
Entspannung sieht bei jedem Menschen anders aus.

2. Die wichtigste Frage
Nicht:
❌ „Sieht der Mensch entspannt aus?"
Sondern:
„Wird der Mensch gerade ruhiger?"
Achte auf:
- langsamere Bewegungen
- ruhigere Stimme
- veränderte Körperspannung
- gleichmäßigere Atmung
- weniger Reizsuche
- längere Aufmerksamkeit
- zunehmende Ruhe



3. Entspannung ist individuell
Was hilft mir?
Was hilft dir?
Was hilft einem Kind?

Das kann völlig unterschiedlich sein.

Manche Erwachsene entspannen durch:
🛋️ Ruhe und Nichtstun
📖 Lesen
🎵 Musik
🌳 Natur
🚶 Bewegung
🧘 Yoga
🛁 Wärme
🤗 Nähe
🛌 Rückzug

Und manche Kinder entspannen durch:
🪁 Schaukeln
🐻 Kuscheln
🐌 Zeitlupe
💤 Schnarchspiele
🤸 Rollen
🧸 Einwickeln
🌊 Wiegen
😄 Lachen
🏃 noch ein bisschen Bewegung

4. Kinder brauchen andere Entspannungsangebote als Erwachsene
Kinder regulieren sich häufig stark über ihren Körper.
Sie brauchen möglicherweise:
- Bewegung
- Rhythmus
- Schaukeln
- Rollen



- Druck
- Körperwahrnehmung
- spielerische Übergänge
- Nähe
- Rückzugsmöglichkeiten

Erwachsene (dagegen) wünschen sich häufig zum Entspannen:
- Ruhe
- Genuss
- Zeit für sich
- Rückzug
- wenig Anforderungen
- keine Leistungsaufgabe

5. Bewegung kann entspannen
Entspannung und Bewegung sind keine Gegensätze.
Wir kennen es selbst:
Wir gehen spazieren und fühlen uns danach besser.
Wir schaukeln.
Wir schwimmen.
Wir laufen.
Wir tanzen.
Wir machen Yoga.
Wir bewegen uns – und werden ruhiger.

Auch Kinder können Bewegung zur Selbstregulation nutzen.

6. Der Übergang ist entscheidend
Ein Mensch kann nicht immer einfach von: „Vollgas!“ → „Entspannung!“ wechseln.
<u>Hilfreich sind Übergänge:</u>
schnell → langsam
groß → klein
laut → leise
viel Bewegung → wenig Bewegung
Aktivität → Wahrnehmung

7. Praktische Ideen für Kinder
💤 Schnarchspiele



Auf die dicke Matte legen. Wer kann schnarchen wie:

- ein Bär?
- ein Riese?
- ein Elefant
- eine winzige Maus?

Dann wird das Schnarchen immer leiser.
Warum?
Spielerischer Übergang von Aktivität zu Ruhe.

🐌 Zeitlupenspiele

Alles wird immer langsamer:

- gehen
- setzen
- aufstehen
- winken
- drehen
- springen
- Partner begrüßen

Ziel: Tempo bewusst wahrnehmen und verändern.

🌙 Hängematte

- Schaukeln
- Schwingen
- Wippen
- Vielleicht erzählen
- Vielleicht summen
- Vielleicht einfach nur liegen

🐻 Matten-Kuscheln

- Einrollen
- In eine dicke Matte kuscheln
- Wie ein Igel
- Wie ein Bär in seiner Höhle
- Körper spüren
- Druck erleben
- Ruhiger werden



8. Entspannung darf Spaß machen
Entspannung muss nicht ernst aussehen.

Kinder dürfen:

- lachen
- kichern
- schnarchen
- albern sein
- sich bewegen

Humor kann ein Weg in die Ruhe sein.
Nicht jedes Kind und nicht jede:r Erwachsene:r brauchen den direkten Weg:
„Augen zu – ruhig liegen."

9. Selbstregulation statt „ruhigstellen"
Selbstregulation bedeutet:
Ich nehme meinen eigenen Zustand wahr.
Ich merke: „Ich bin gerade aufgedreht.", „Ich bin müde.", „Ich brauche Bewegung.", „Ich brauche Ruhe.", „Ich brauche Abstand."
Und ich kann etwas tun, das mir hilft.

Layout mit KI generiert