

Heute geht es um

Entspannungsideen

für die Eltern 😊

Während der Coronazeit bündelte sich das komplette Familienleben Zuhause. Dies führte an manchen Stellen zu Spannungen und Unzufriedenheit. Zeit zum Durchatmen blieb wenig. Der Stress legt sich inzwischen langsam, aber die Verspannungen beispielsweise im Schulter-Nacken-Bereich oder die innere Unruhe lassen einen nicht los (vor allem, weil noch keine Routine eingekehrt ist).

Im Folgenden will ich Ideen geben, um den Stress abzuschütteln.

Beginnen wir gleich damit - SCHÜTTELN 😊

Schütteln Sie sich mal kräftig durch! Arme – Beine – Po – Kopf (nicht kreisen) – Bauch – Rücken – Schultern – Gesicht – Finger – Zehen – Oberkörper - ...

Eine Studie hat 18.000 Menschen befragt, wie sie entspannen. Die Ergebnisse in absteigender Reihenfolge:

1. Lesen
2. in der Natur sein
3. Zeit für sich selbst
4. Musik hören
5. nichts tun
6. spazieren gehen
7. baden oder duschen
8. Tagträumen
9. fernsehen
10. meditieren
11. mit Tieren spielen
12. Freund oder Familie treffen
13. Tee oder Kaffee trinken
14. kreativ sein
15. Gartenarbeit

Viele Antworten tragen zur Entspannung bei. Das wichtigste ist, im HIER und JETZT zu sein. Kritisch sehe ich die Punkte fernsehen und nichts tun (wenn es mit 'auf dem Sofa liegen' interpretiert wird). Hier werden nicht die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin abgebaut. Teilweise begünstigen manche Sendungen auch die Produktion dieser Hormone.

Verwurzelt wie ein Baum

Bei dieser Übung stellen Sie sich auf beide Füße. Stehen Sie dabei fest auf dem Boden. Augen können Sie offen oder zu lassen. Bewegen sie nun die Arme und den Oberkörper leicht hin und her, so als wenn Sie ein Baum wären und ein leichter Wind kommt auf. Nun zieht ein starker Sturm auf und die Bewegungen in Arme, Kopf und Oberkörper werden schneller und kräftiger. Bleiben Sie weiterhin mit beiden Beinen fest auf dem Boden verankert. Nach einer gewissen Zeit, ebnet der Sturm ab und eine leichte Brise weht über Sie hinweg. Am Ende wird es ganz still und die Bewegungen werden langsam und hören komplett auf. Bleiben Sie noch kurz angewurzelt stehen und achten Sie auf Ihren Atem.

Nach Belieben kann der Sturm öfters wiederholt werden.

Hinweis:
Bei allen Übungen gilt:
Wenn negative Gedanken kommen, nehmen Sie sie an und verabschieden Sie sie wieder.
Ein „Aussperren“ der Gedanken bewirkt meist das Gegenteil.

Schulterzucken

Stehen oder sitzen Sie bequem, die Arme hängen locker seitlich am Körper herab. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Heben Sie nun langsam Ihre Schultern in Richtung Ohren und atmen Sie dabei tief ein. Halten Sie die Schultern für zwei bis drei Sekunden in dieser Position.

Lassen Sie die Schultern dann fallen und atmen Sie dabei durch den leicht geöffneten Mund aus.

Wiederholen Sie die Übung min. drei Mal.

Achtsame Tätigkeit

Führen Sie verschiedene Tätigkeiten bewusst aus. Lassen Sie sich nicht ablenken, sondern lenken Sie Ihre komplette Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit. 'Wie ein Kind, das es zum ersten Mal erlebt.'

Beispiele sind:

Spaziergang machen (wie laufe ich)

Natur (was sehe ich)

Essen (wie schmeckt es)

Blumen (wie riechen sie)

Atmung (wie atme ich gerade)

Barfuß laufen (was spüre ich)

Vogel (höre ich morgens/abends Vögel, wie viele könnten es sein)

Ich wünsche viel Spaß beim Entspannen.

Fragen, Anregungen oder Feedback können Sie mir gerne zukommen lassen.

Tina Geiwitz – Sportfachkraft - m.geiwitz@jeh-seitz.de