



Achse 1: Entspannung.

Achse 2: Entspannungstechniken beherrschen, ihre Bedeutung für das stressige Alltagsleben erkennen.

Achse 3: Es ist eine biologische Fähigkeit des Körpers, durch bestimmte Übungen, in denen die Atmung in der Regel involviert ist, Stress zu reduzieren und die Konzentration zu fördern – auch ohne Medikamente

und Drogen.

Methode 5: «Entspannung und Achtsamkeit»

- Geeignet für 3 bis 20 Jugendliche und als Modul im Rahmen einer Themenwoche, einer Veranstaltungsreihe oder eines Gesamtangebotes (z.B. «Freipass»)
- Zeitaufwand: 5 bis 20 Minuten

Folgende Übungen dienen dazu, auch in herausfordernden Situationen innere Ruhe zu finden und bei Bedarf die Konzentration zu fördern.

- 1. Regelmässig tief ein- und ausatmen löst unmittelbar ein Gefühl der Entspannung aus. Dies möchten wir mit dieser einfachen Übung beweisen. Jugendliche können liegen oder sitzen, die Augen können offen oder geschlossen sein. Wichtig ist: Kein Lärm, keine Ablenkung. Der Auftrag ist einfach: «Tief und langsam durch die Nase einatmen» ... «Luft anhalten» ... «Langsam aus dem Mund mit einem leisen Geräusch ausatmen» ... Man wiederholt die Übung 5 bis 10 Mal. Fragen Sie dann die Jugendlichen, wie sie sich fühlen. Sie werden sich entspannt fühlen. Erklären Sie: «Es ist so einfach, sich zu entspannen. Versuche es selbst die nächsten Tage». Wiederholen Sie in den kommenden Wochen die Übung bei Gelegenheit, so dass es zur Gewohnheit wird, sich zu entspannen. Und erklären Sie auch, warum diese Entspannungsübung so wichtig ist: «Damit kannst du stressbedingte Symptome wie Erschöpfung, Kopf- und Bauchschmerzen wie auch Schlafstörungen mildern.» Ob für Jugendliche Stress ein Problem ist, können sie mit einem Selbsttest auf www.feel-ok.ch/stress-teststress herausfinden.
- 2. «Reise durch den Körper» und «Was spüre ich?» sind zwei einfache Übungen, mit denen Jugendliche neue Kräfte tanken können. Die Texte dieser zwei Übungen, die Sie mit ruhiger Stimme den Jugendlichen vorlesen können, finden Sie auf www.feel-ok.ch/entspannung-01. Auf der gleichen Website bieten 4 Audio-Dateien eine Demonstration, wie die Übungen verlaufen. Falls es in der Gruppe eine junge Person gibt, die eine besonders angenehme und beruhigende Stimme hat, können Sie dieser Person die Aufgabe geben, die Texte der 2 Übungen in ruhiger Atmosphäre den Jugendlichen vorzulesen.
- 3. Die Website schulebewegt.ch bietet in der Rubrik «Bewegungspause beruhigend» zahlreiche Übungen, mit denen sich Jugendliche in wenigen Minuten entspannen können. Diese Übungen, die mit Videoanleitungen vorgeführt werden, wurden für die Schule konzipiert, können aber ohne Weiteres auch in anderen Lebensbereichen eingesetzt werden, u.a. in der offenen Jugendarbeit.

Info: Wir empfehlen, die vorgestellten Methoden den Bedürfnissen der angesprochenen Jugendlichen anzupassen und flexibel einzusetzen. 25 Themen, Tests, Quiz, Tools und mehr auf www.feel-ok.ch/alles







