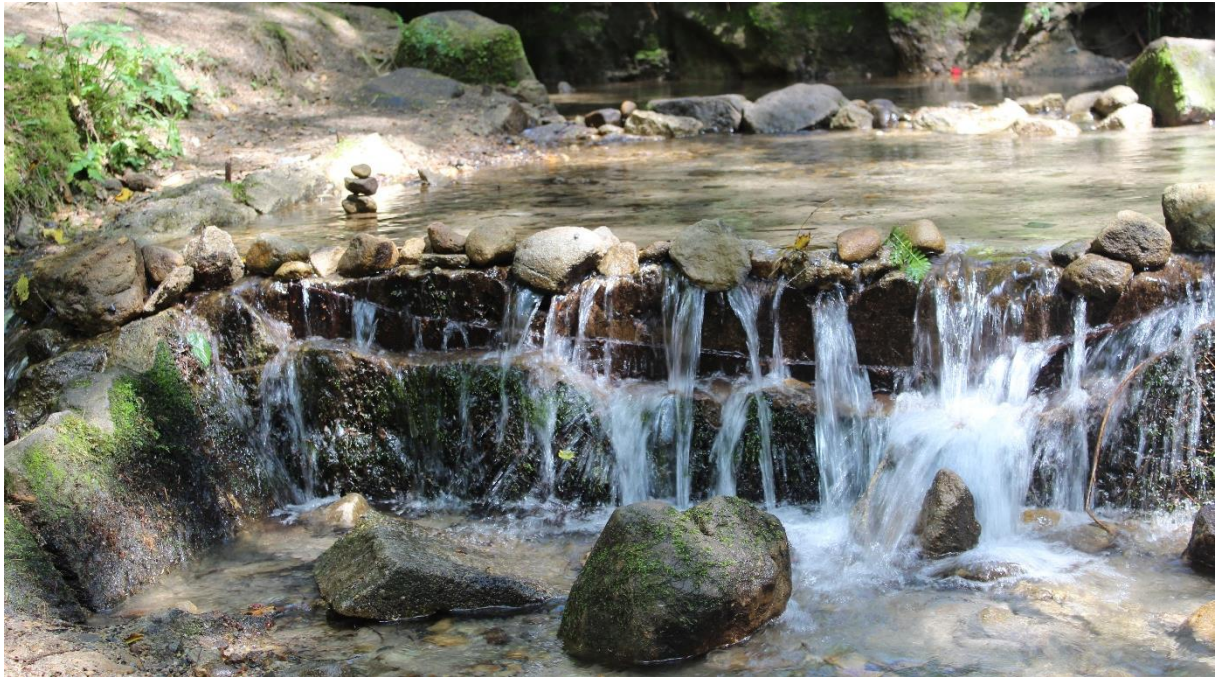


## Jugenderholung in Coronazeiten 11: „Gut drauf Teil 3 – Entspannung



### Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Wie bleibt man dabei „gut drauf“, wie bleibt man gesund?

**„Gut drauf“ sein und gesund bleiben: Sich gut ernähren, bewegen und entspannen!**

(nach: Gut Drauf – Leitfaden, 2016)

### Teil 3: Entspannung

#### Entspannung

Viel Zeit zu Hause bietet scheinbar viel Zeit für Entspannung? Wie wird Entspannung möglich, wenn man auf kleinerem Raum zusammen ist und sich womöglich nicht zurückziehen kann? Was macht Entspannung aus und wie finde ich sie auch auf engem Raum?

Klar ist: Entspannung ist wichtig und grundlegend für jegliche weitere Aktivität, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Der stetige Wechsel von (gesunder) Ernährung, Bewegung und Entspannung bringt uns bzw. die Kinder und Jugendlichen in ein körperliches und psychisches Grundgleichgewicht, mit dem man jeder Art von Belastung, „Stress“, gut begegnen kann.

Im ersten Schritt ist es wichtig zu verstehen:

**Was macht Stress aus, was kann zur Belastung werden?**

- **die Rahmenbedingungen, in denen wir leben:**
  - ⇒ Überlastung im Alltag
  - ⇒ „psychosozialer“ Stress, der im Kontakt mit den mich umgebenden Menschen entsteht
- **„hausgemachter“ mentaler Stress**

Die Antwort unseres Körpers auf „Gefahr“ (=Stress), ist ein uraltes angelegtes Warnsystem, das dazu dient, auf Bedrohungen zu reagieren und Überleben zu sichern.

- Der Körper mobilisiert Kraftreserven:
  - ⇒ Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet.
  - ⇒ Der Körper wird auf Kampf oder Flucht eingestellt.
  - ⇒ Die Atmung beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller.
  - ⇒ Die Muskeln spannen durch vermehrte Blutzufuhr an.
  - ⇒ Die Empfindlichkeit für Schmerzen sinkt.
  - ⇒ Das Immunsystem wird hochgefahren.
- Der Körper fährt alle Funktionen, die nicht notwendig sind, herunter, z.B. die Verdauung.

Nach der „Gefahr“ sorgt das Gehirn dafür, dass nach der Anspannung wieder Entspannung eintreten kann. Ein gewisses Maß an Stress brauchen wir, um uns zu konzentrieren und leistungsfähig zu machen. Stress hilft z.B. im sportlichen Wettkampf oder beim Vorstellungsgespräch. Stress ist also nicht per se negativ oder schädlich. Es kommt ganz darauf an, wie er beschaffen ist, wie lange er anhält und ob er zu bewältigen ist. Er wird gesundheitsschädlich, wenn er lange anhält und auf Anspannung keine Entspannungsphase folgt.

### Bei andauerndem Stress

werden die Stresshormone nicht abgebaut, Gehirn und Körper bleiben in permanenten Alarmzustand. Es kann zu dauerhaften gesundheitsrelevanten Folgen kommen.



- **Gefühle (emotionale Ebene):**  
Angst, Unsicherheit, Unausgeglichenheit, Nervosität, Gereiztheit, Kraftlosigkeit, Depression.
- **Gedanken (kognitive Ebene):**  
Lern- und Konzentrationsstörungen, Tagträume, Grübeln, Gedächtnisstörungen, eingeschränkte Leistung etc.
- **Stoffwechsel (vegetative Ebene):**  
Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Hautveränderungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Magenschleimhautentzündungen etc.
- **Muskeln (muskuläre Ebene):**  
allgemeine Verspanntheit, Muskelzittern, Rückenschmerzen etc.

### „Selbstgemachter“ Stress

Entscheidend dabei ist, wie ich eine Anforderungssituation persönlich bewerte:

Ist die rote Ampel ein Ärgernis oder nehme ich sie als nicht änderbar wahr? Lähmt der Gedanke an die bevorstehenden Klassenarbeit oder spornt er zu besseren Vorbereitungen an?

Was für den einen dabei Stress ist, ist es für den anderen noch lange nicht. Die emotionalen und kognitiven Bewertungen sind stark mit den bisherigen Erfahrungen verknüpft. So kann eine Wildwassertour für manche Jugendliche ein Vergnügen, für andere jedoch ein angstbesetztes Erlebnis sein.

### Wie schaffe ich mir und anderen Ruhe, Entspannung, Erholung?

- **Erholungszeiten**  
sind nach Phasen der Aktivität und Konzentration für die Regeneration wichtig und brauchen ebenso viel Aufmerksamkeit wie die Phasen der Aktivität. Diese Erholungszeiten gilt es zu inszenieren, wie es auch Profis machen: Geben Sie ihnen einen eigenen (Zeit-)Raum wie z.B. durch
  - ⇒ „Chillen“, Musikhören
  - ⇒ Partner\*innen- oder Selbstmassage mit Igelbällen,
  - ⇒ Aufenthalt in der Badewanne,

- ⇒ Phantasiereisen, Meditation
- ⇒ Malen, Singen
- ⇒ Dehnungsübungen, Spaziergehen.

Wichtig ist es, dafür Zeit freizuschaukeln, um das zu tun, was wirklich Spaß macht. Was Freude bereitet, hat allein schon eine stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung.

- **Besinnungspausen**

helfen im hektischen Alltag, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Ein bewusstes Innehalten und die Wahrnehmung z.B. über bewusstes Ein- und Ausatmen auf den Körper, auf sich selbst lenken und in sich reinhorchen: Eine kleine „Atempause“, die uns wieder zu uns zurückbringt und entspannen lassen.

Besinnungspausen können auch „Ruhe-Inseln“ zwischen körperlich aktiven Phasen sein: Dabei kann bewusst der Atem wahrgenommen werden, und wie er sich bei ruhigem Sitzen oder im Liegen nach Aktivität langsam verändert und beruhigt. **Der Atem bzw. das Atmen wird zur Insel der Ruhe**, auf die wir – ohne viel mehr Aufwand als die Wahrnehmung dahin zu lenken und es uns bewusst zu machen – immer wieder einkehren können!



- **Negative Gedanken in den Griff bekommen**

Innehalten und sich fragen: Trifft meine Bewertung oder Annahme tatsächlich zu?

Häufig entpuppen sich stressreiche Situationen bei genauerer Betrachtung als weniger belastend oder bedrohlich, als sie erscheinen.

Es hilft: <https://www.coreszon.com/de/eine-atem-uebung-um-das-herz-zu-beruhigen/>

Gerade auch Kinder und Jugendliche brauchen diese Entspannungszeiten/-momente/-strategien: Sie sind in ihrem Schulalltag, auch zur jetzigen Zeit, stark von Leistungs- und Zeitdruck geprägt. Die Erwartungen von ggf. Eltern bzw. mindestens Schule und Gesellschaft sind oftmals hoch. Die Angst steigt, diesen Erwartungen nicht entsprechen zu können.

Die Aufgaben und Themen, die Kinder und Jugendliche zu bewältigen haben, sind für sie häufig mit Stress verbunden:

- ⇒ Sich gewöhnen an den sich immer weiter verändernden Körper
- ⇒ Der Wunsch danach, autonom zu werden und zu sein
- ⇒ Das gleichzeitige Bedürfnis nach Schutz, Sicherheit
- ⇒ Die Anerkennung bei den Gleichaltrigen
- ⇒ Die Frage: „Wer bin ich, wer will ich sein?“, Konflikt mit sich selbst
- ⇒ Der Streit mit den Eltern und den Geschwistern

Die Angst, dabei zu scheitern, veranlasst die Kinder/Jugendlichen entweder, keine Rücksicht auf ihre eigenen Grenzen zu nehmen und zu viel zu tun, oder sie entziehen sich mit der Gegenstrategie: Nichtstun. Doch heimlich wächst auch hier der Druck, der indirekt durch die Gesellschaft, in der man bestehen muss, ausgeübt wird.

Es hilft den Kindern und Jugendlichen, die eigene Wahrnehmung zu schulen und die Dinge einmal anders zu betrachten:

- ⇒ Hilft meine übliche Reaktion wirklich weiter?
- ⇒ Was ist es eigentlich, was mir Angst macht?



Für die Entspannung und Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen gilt es, mit dem richtigen Gespür situativ zu gestalten:

„Hängen sie ab“ haben sie oft „Null Bock“ ⇔ Bewegungsübungen sind angebracht.  
Sind sie überspannt und überdreht, ⇔ brauchen sie Entspannung.

Auch Ernährungsangebote, die alle Sinne ansprechen, helfen Anspannungen und Belastungen vorzubeugen oder abzubauen. Denn die Fähigkeit, genießen zu können, ist selbst bereits stressregulierend.

Hier schließt sich der Bogen unserer Betrachtung von „Gut drauf“ (Newsletter 6,9,11): Für einen gesunden, erholenden Lebensstil, für „Jugenderholung zu Hause“, bedingen und ergänzen sich **Ernährung, Bewegung und Entspannung** und gleichen sich gegenseitig aus. Berücksichtigen Sie alle drei Bereiche gleichermaßen wertschätzend in Ihrem Familienalltag!

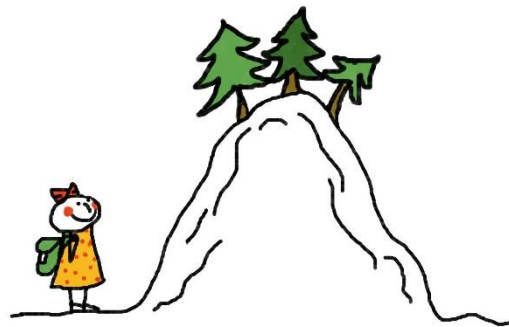
## **Unterstützungsangebot**

Wir wissen jedoch: „**Leichter gesagt als getan!**“  
Die derzeitige Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

**Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr**  
**Telefon: 040. 251 20 55**

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und  
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



## Ideen für die Spiel- und Freizeit

### Küche/kochen/backen/essen

- **Salat im Paprikamonster:** Eine Paprika ist die ideale Salatschale. Schneide dafür oben die Paprika auf und hole das Kernhaus aus dem Paprika heraus. Wasche die Paprika und schnitze ein Gesicht in die Paprika. Wasche grünen Salat, Tomaten und Gurken und schneide diese klein. Dressing : 3 EL Essig, 1 EL Öl, 3 TL Zucker, 1 TL Salz, etwas Pfeffer. Nun mischst du den Salat mit dem Dressing und füllst ihn in die Paprika. <https://www.sinaswelt.de/2014/10/14/gesunde-halloween-snacks-fuer-kinder/>
- **Bananenmilch:** 1 Banane kleinschneiden und mit ¼ Liter Milch pürieren.

### Bewegung

- **Draußen: Naturbingo**  
Nimm dir ein Blatt Papier und teile es in 4 Spalten und 4 Zeilen ein, so dass 16 Felder entstehen. Nun füllst du die Felder mit verschiedenen Bildern, die du in der Natur finden kannst. z. B. Eichhörnchen, Spinnennetz, Vogel, Marienkäfer, Schmetterling, Spinne, Hund, Katze, Blatt, Ast, Sonne, Blume, Sand, Erde, Fußabdruck, Fliege, usw. Nun geht es darum, draußen diese Dinge zu finden, um das entsprechende Feld durchzustreichen. Wenn du 4 Felder in einer Reihe, Spalte oder diagonal gefunden und durchgestrichen hast, hast du ein Bingo. <https://www.lavendelblog.de/2018/05/mit-kindern-die-natur-entdecken-naturbingo-ein-suchspiel-fuer-wald-und-flur/>
- **Draußen: Musikvideos nachtanzen**  
Schau dir verschiedene Musikvideos an und tanze das Video nach. Alternativ kannst du auch deine eigenen Tanzschritte nutzen.



### Für den Kopf

- **Geheimschrift:** Mit Zitronensaft kannst du auf ein Papier schreiben, ohne dass es für andere sichtbar ist. Um das Geschriebene sichtbar zu machen, legst du das Blatt Papier in den Ofen oder auf den Herd bei niedriger Hitze. Lass dir hier von einem Erwachsenen helfen. Durch die Wärme wird die Schrift wieder sichtbar.



- **Teekesselchen** ist ein Spiel, bei dem ein Wort mit mehreren Bedeutungen erraten werden muss. Eine Person überlegt sich einen Begriff und nennt dann unterschiedliche Aussagen, die zu den Begriffen passen. Dabei wird der eigentliche Begriff mit Teekesselchen ersetzt. Eine andere Person versucht den Begriff zu erraten. Beispiel: Teekesselchen 1 kann leuchten. Teekesselchen 2 kann man essen. Teekesselchen 1 ist zerbrechlich. Teekesselchen 2 ist grün, gelb oder braun. Erraten? Das Teekesselchen ist eine Birne (1: Lampe, 2: Obst). weitere Teekesselchen: Bank, Hahn, Flügel, Pony, Becken, Schalter, Nagel, Maus, Schloss, Fliege, Schlange, usw.

### Basteln und Kreatives

- **Blumentopf-Trommel:** Die Öffnung eines Blumentopfs kleisterst du mit mehreren Lagen Butterbrotpapier zu. Nach dem Trocknen kannst du die Trommel schön anmalen. <https://www.besserbasteln.de/Basteln%20mit%20und%20fuer%20Kinder/trommel.html>

- **Gänseblümchen-Salbe** ist gut für reine Haut und eignet sich auch für empfindliche Haut. Blaue Flecken heilen schneller ab. Im Wasserbad 2 Hände voll Gänseblümchen und 60ml Öl erhitzen und 1,5 Stunden auf dem Herd ziehen lassen. Im verschlossenen Glas lässt du das Öl 2-3 Tage bei Raumtemperatur ziehen. Anschließend gießt du die Mischung durch ein Mulltuch, so dass du das Öl von den Blüten trennst. Das Öl kannst du schon verwenden. Um eine Salbe herzustellen, nimmst du 50 g des Öls und erhitzt es vorsichtig mit 5 g Biernenwachs in einem Topf und füllst die Salbe in ein Cremedöschen ab.
- **Marmeladenglas voll Glücksmomenten:** Nimm ein Marmeladenglas und wasche es gut aus. Nun schreibst du auf kleine Zettel Momente, in denen du glücklich warst oder sehr viel Spaß hattest. Die Zettel packst du in das Marmeladenglas. Wenn es dir nicht gut gehen sollte, schraubst du das Marmeladenglas auf und liest dir einen Zettel durch, um dich an schöne Momente erinnern zu können.



### Träume/Ruhe/Entspannen

Schokoladenmeditation: <https://www.frau-achtsamkeit.de/schokoladenmeditation/>