

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Artikel: Die Suche nach der optimalen Spannung

Autor: Gautschi, Roland / De Jaco-Stebler, Edith

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991450>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Suche nach der optimalen Spannung

Es gibt viele Techniken für eine bessere Körperwahrnehmung. Einige davon können auch für den Sportunterricht in der Schule wertvoll sein. «mobile» stellt vier Methoden vor.

Roland Gautschi, Edith De Jaco-Stebler

In Sport ist «entspannt sein» nicht der ideale körperliche Zustand. Gefragt sind vielmehr Reaktionsbereitschaft und wacher Kontakt zur Aufgabe als Voraussetzung für das Techniklernen. Es kann sinnvoll sein, eine Entspannungssequenz, als Ausklang einer Lektion oder eines Trainings, durchzuführen. Die Sporthalle soll jedoch keinesfalls zu einem «Erschlaffungstempel» werden. Lohnender wäre es, beim Tun sich so zu verhalten, dass nicht von einem Anspannungs-Entspannungs-Modell des Körpers ausgegangen wird. Vielmehr soll über zunehmende Empfindungsfähigkeit und Körperwahrnehmung unser Verhalten zweckmässiger und ökonomischer werden. So, dass wir im besten Falle nicht überanstrengt werden.



Fotos: Daniel Käsermann

Eutonie –

Weg zur Wohlspannung

Es gibt immer eine ideale Spannung für das, was man tut. Wohlspannung ist nötig zum Schlafen, aber auch um ein grosses Arbeitspensum erledigen zu können. Bei der Eutonie geht es nicht um den Gegensatz von Anspannung und Entspannung, sondern um das Erlangen eines möglichst ausgeglichenen und wohldosierten Tonus. Mit dieser «elastischen Spannung» kann der Mensch seine Kräfte den Anforderungen besser anpassen. Eutonie liegt die Idee zugrunde, dass immer mit dem Gesunden und Funktionierenden im Menschen im gegenwärtigen Zustand gearbeitet werden soll. Von dieser Basis aus wird versucht, an die persönlichen Verspannungen heranzukommen.

Eutonie arbeitet nicht mit Übungsformen. Vielmehr geht es um Versuche zur Selbstwahrnehmung bei der Erfüllung von Alltagsaufgaben.



«Wenn ich länger als zehn Minuten sitzen musste, hatte ich permanent Schmerzen im Oberschenkel. Im Unterricht bei Frau De Jaco fanden wir heraus, dass ich eine Verkrampfung im Gesäß hatte, und nun konnte ich gezielt an der Lösung dieser Verspannung arbeiten. Bereits nach kurzer Zeit bemerkte ich Fortschritte, und seit einigen Wochen kann ich wieder völlig schmerfrei sitzen und mich bewegen.»

Carmen, Deutsches Gymnasium Biel,
11. Schuljahr

Autogenes Training –

Selbsthypnose als Rückzugsmöglichkeit

Beim Autogenen Training versetzen sich die Übenden in einen hypnoseähnlichen Zustand und lösen diesen auch wieder ohne fremde Hilfe auf. Üblicherweise führen sechs Übungsschritte zum Erlangen der so genannten «Grundstufe». Allgemein betrachtet bewirkt man mit diesen Übungen ein Umschalten vom Sympathikus auf den Parasympathikus, also von den willkürlichen auf die unwillkürlichen Muskelgruppen. Die Wirkungen des Autogenen Trainings bestehen in einer Erholung, Entspannung und einer Erhöhung der Konzentration.

Autogenes Training mit Jugendlichen

Ältere Jugendliche sind durchaus in der Lage, Autogenes Training für sich durchzuführen. Ein Vorteil liegt darin, dass sie sich selbst anleiten. Die Lehrkraft kann Zeitgefäße schaffen, in denen ein solches Training möglich ist. Autogenes Training sollte durch eine Fachperson vermittelt werden, da während der Entspannung Zustände auftreten können, die Erfahrung und Hintergrundwissen erfordern.

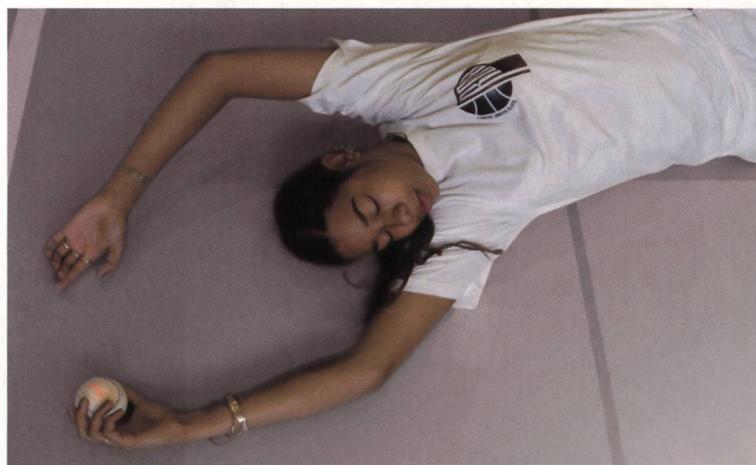
Auf der Unterstufe sind auch Phantasie und Märchenreisen geeignet, damit Kinder zur Ruhe und zu sich kommen können. Es gibt Geschichtensammlungen, bei denen Übungsbereiche des Autogenen Trainings in die Erzählungen eingeflochten sind und so unbewusst auf die Zuhörerinnen und Zuhörer wirken. Die Erzählerinnen und Erzähler sollen verantwortungsvoll mit ihrer Leitungsfunktion umgehen.

Progressive Muskelentspannung – Spannung und Entspannung

Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson (1938) entwickelte eine Entspannungstechnik, bei der durch gezielte muskuläre Anspannung die anschliessende Entspannung erfahrbar gemacht wird. Bei der progressiven Muskelentspannung werden der Reihe nach Körper und Muskelpartien bewusst angespannt und entspannt. Dadurch sinkt das persönliche Aktivierungsniveau (Blutdruck sinkt). Besonders günstig wirkt sich diese Art von Entspannung nach längerer physischer Anspannung, wie zum Beispiel langes Sitzen, Schwerarbeit oder Ausdauertraining aus.

Progressive Muskelentspannung mit Jugendlichen

Die progressive Muskelentspannung kann der Sportlehrer oder die Trainerin problemlos anwenden. Die Technik ist schnell lernbar und eignet sich gut, um Trainierende aus einem überspannten in einen entspannteren Zustand zu bringen. Der Entscheid, welche Muskelpartien progressiv entspannt werden, liegt bei den Lehrenden. Progressive Muskelentspannung eignet sich weniger als Mittel zur bewussten Körperwahrnehmung oder zur Herbeiführung eines möglichst optimalen Spannungszustandes, da in erster Linie die muskulären Extremzustände (Überspannung – totale Erschlaffung) angesprochen werden.



Kleine und kleinste Bewegungsreize, beispielsweise mit einem Ball, verstärken die Selbstwahrnehmung. Sie ermöglichen das Entdecken von Blockierungen freier Bewegungen – auch und gerade in der Ruhe.

Taiji – Energiefluss strömen lassen

Die weichen, fliessenden und runden Bewegungen des Taiji lassen kaum erkennen, dass es sich hier ursprünglich um eine chinesische Kampfkunst handelt. Diese verschiedenen Dimensionen des Taiji stehen nicht im Widerspruch zueinander. Immer geht es um den richtigen Energiefluss. Die Bewegungen sind weich und entspannt, aber nicht schlaff.

Die Bewegungsfolgen des alten Yang-Stils bestehen aus drei Teilen, die Erde, Himmel und Mensch symbolisieren, und dauern im Ablauf 15 bis 20 Minuten. Vorgeschlagen wird ein- bis zweimaliges Üben täglich. Mit sechs «Vertiefungsstufen» kann man noch tiefer ins Taiji eindringen.

Taiji mit Jugendlichen

Taiji kann mit Jugendlichen gut durchgeführt werden. Vorausgesetzt, die Lehrperson hat genügend eigene Erfahrung. Bewährt haben sich auch Kurse im freiwilligen Schulsport mit zugezogenen Fachpersonen. Die kämpferischen, dynamischen Seiten des Taiji eignen sich jedoch besser als die eher gesundheitsorientierten und viel Geduld fordernden Bewegungsfolgen.

Literatur

- Alexander, G.: Eutonie – ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. 5. Aufl. München 1984. **70.2101**
- Amaral M.: *Tai Chi Chuan*, in: Baumann, C./Grössing, S.: Ganzheitlichkeit und Körpererfahrung in der Sporterziehung. Salzburg 1983.
- Langen, D.: Autogenes Training. GU Ratgeber Gesundheit, München, 1994.
- Müller, E.: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie und Märchenreisen. Frankfurt am Main, Fischer, 1999.
- Seifert, Th.; Waiblinger, A.: Die 50 wichtigsten Methoden der Psychotherapie, Körpertherapie, Selbsterfahrung und des geistigen Trainings. Stuttgart, Kreuz Verlag, 1993.
- Vaitl, D.; Petermann, F. (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren. Beltz Verlag, Weinheim, 1993.