

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	An einem Sommermorgen
Themenbereich	Schutzkonzepte Fantasie- und Entspannungsreise Lernen sich auf die Geschichte einzulassen und Entspannung zuzulassen.
Dauer	10 Minuten
Benötigte Materialien	Musik, Liegeunterlagen
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Suche dir einen Platz, an dem du dich genügend weit ausbreiten kannst. Dann lege dich auf deine Unterlage in einer dir angenehmen Position. Strecke die Beine hüftbreit aus und lege deine Arme locker neben deinen Körper ab, ohne ihn zu berühren. Lasse deine Schultern entspannt auf die Unterlage fallen. Deine Hände sind geöffnet und entspannt. Die Fußspitzen fallen locker nach außen. Nun schließe deine Augen.</p> <p>Atme dreimal langsam und tief in deinen Bauch hinein. Fühle wie sich die Luft in dir ausbreitet und sich deine Bauchdecke sanft hebt und senkt. Nun spüre den Boden unter dir. Gebe dich vollkommen diesem Gefühl hin. Fühle deinen Körper bewusst und intensiv. Er fühlt sich schwer an; schwer und entspannt. Du fühlst dich gelöst und ruhig. Deine Arme und Hände sind schwer. Dein Nacken und deine Schultern sind schwer. Deine Füße und Beine sind schwer. Dein gesamter Körper ist schwer und Du wirst vom Boden getragen. Das Gesicht ist entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Nun spüre wieder, wie sich deine Bauchdecke mit jedem Atemzug sanft hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Mit jedem Atemzug entweicht die Spannung. Du bist ruhig und gelöst.</p> <p>Es ist noch früh am Morgen. Du stehst barfuß im Gras und beobachtest, wie der Tag beginnt. Noch verschleiern Nebelschwaden das satte Sommergrün der Wiesen und die</p>

	<p>letzten Sterne blitzen am Himmel. Schon aber durchziehen einige Silberstreifen den Horizont und auf den wenigen Wolken liegt der zarte Schimmer der aufgehenden Sonne. Erholt von der Nacht atmest du diese frische Morgenluft tief ein und aus. Gierig saugt dein Körper diese Frische auf. Du fühlst dich wunderbar gelöst. Langsam gehst du über die taubedeckte Wiese. Das Gras ist angenehm kühl. Deine Füße spüren den weichen, federnden Boden. Ab und zu streifen längere Grashalme deine Unterschenkel und kitzeln dich. Aus dem Boden steigt der Duft von Sommer. Auch die Vögel sind schon erwacht und der Wind trägt dir ihr morgendliches Gezwitscher zu. Am Horizont weicht das letzte Dunkel der Nacht mit jedem Schritt, den Du machst. Und mit einem Mal blitzt die Sonne auf. Erst erscheint nur ein schmaler goldener Streifen. Dann aber schiebt sie sich groß und golden in den Tag. Mit ihren Strahlen streicht sie zärtlich über dein Gesicht. Sie umhüllt deinen Körper mit einem zauberhaften Lichtmantel. Darin fühlst du dich angenehm warm und geborgen. Inzwischen färbt sich auch der Himmel in schönstem sommerblau; weiße Wattewölkchen schaukeln gemütlich hin und her. Du schließt die Augen und spürst den neuen Tag. Deine Brust hebt und senkt sich. Mit jedem Atemzug nimmst du ihn in dir auf. Und du spürst, wie sich die Wärme der Sonne und ihre Energie immer weiter in dir ausbreiten. Du fühlst, dass dies ein ganz besonderer Tag für dich wird.</p> <p>Nun ist es an der Zeit langsam zurückzukehren. Halte die Augen geschlossen, aber lenke deine Aufmerksamkeit langsam wieder auf das Hier und Jetzt. Atme immer noch tief ein und aus. Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke und räkle dich wie nach einem erholsamen Schlaf. Spanne nun alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir. Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen. Du wirst erfrischt und wach sein und dich angenehm und wohl fühlen. 5-4-3-2-1 und 0.</p>
<p>Weiterführendes Material/ Literatur</p>	<p>Graf, C., Quilling, E. & Ordelmans, E. (2012). „Klassechillen“ – Entspannungsreisen für die Schule</p>
<p>Quellenangabe</p>	<p>gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</p>