

## Erfassung Methoden für die Betreuer\*innenausbildung

Titel	<b>Flug mit dem Heißluftballon</b>
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>Heute machst du eine Reise mit dem Heißluftballon. Das Wetter ist schön und es weht ein kleiner lauer Sommerwind. Du steigst in den Korb. Über dir schwebt bereits der riesige Ballon aus leichtem buntem Stoff. Solange die Leinen noch am Boden verankert sind, flattert er mit dem Wind hin und her. Dann werden die Seile gelöst und deine Reise beginnt. Rasch steigt</p>

	<p>der Ballon nach oben, schon schwebst du über den Baumwipfeln. Eine besondere Leichte breitet sich in dir aus. Auch du fühlst dich schwerelos und treibst in dem kleinen Wind dahin. Die Bäume und die Felder unter dir werden immer kleiner, bis du nur noch grüne und goldene Quadrate oder Rechtecke erkennen kannst. Auch die Kühe auf den Weiden sind nur noch weiße, braune, schwarze Tupfer. Häuser und Autos sehen aus, als sind sie aus Spielzeug. Ab und zu ziehen Vögel vorbei und schauen verwirrt auf das große bunte Ding. Immer höher fliegst du in den Himmel hinauf und bald schon hast du das Gefühl, es sind nur noch wenige Meter, dann könntest Du nach den Wolken greifen. Ob sie nach Zuckerwatte schmecken?</p> <p>In der Höhe ist es still. Sehr still. Eine solche Ruhe hast Du bislang noch nie gefühlt. Tief atmest Du die Ruhe in dich hinein. Sie breitet sich in dir aus und du wirst ganz ruhig und gelöst. Nur ab und zu ertönt das Zischen der Gasflasche, um die Luft im Ballon zu erwärmen. Du schaust auf die kleine Erde hinunter. Häuser, Autos, wie Spielzeug erscheinen sie dir. Du fühlst dich wieder wie ein kleines Kind, so leicht, so wunderbar. Ein warmes Gefühl breitet sich in dir aus. Du gleitest über die Welt dahin, ab und an kannst du kleine Menschen auf ihren kleinen Terrassen erkennen, siehst, dass sie winken. Manchmal trägt der Wind ihre Stimmen herauf. Manchmal ihr Lachen. Du nimmst dieses Lächeln in dir auf und winkst zurück. Die Luft ist so sauber hier oben und das Leben so leicht wie die Wolken aus Zuckerwatte. Tief atmest du ein und aus, und fühlst, wie die reine Luft deine Lungenflügel komplett ausfüllt. Sämtlichen Ballast hast du auf der Erde zurückgelassen, wie klein sind doch die Sorgen plötzlich. Vielleicht sind sie sogar ganz vergangen. Wie auch immer, sanft gleitest du über sie hinweg und das Leben ist leicht.</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>
Weiterführendes Material/ Literatur	Graf, C., Quilling, E. & Ordelmans, E. (2012). „Klassechillen“ – Entspannungsreisen für die Schule
Quellenangabe	<a href="https://www.transfer-ev.de">gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</a>