

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	„Ritt auf dem Elefanten“ oder „Am Strand“
Themenbereich	Schutzkonzepte Fantasie- und Entspannungsreise Lernen sich auf die Geschichte einzulassen und Entspannung zuzulassen.
Dauer	10 Minuten
Benötigte Materialien	Musik
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>Der Elefant, der dich tragen wird, ist groß. Die weißen Stoßzähne glänzen in der Sonne, die graue Haut ist runzlig, aber überraschend weich und warm, wenn du ihn am Rüssel</p>

streichelst. Dabei schauen dich seine braunen Augen sanft an, und du fürchtest dich nicht. Die Geräusche, die er von sich gibt, während du ihn streichelst, klingen wie ein tiefes Schnurren. Nach einer Weile steigst du über eine kleine Treppe in den bunten Sattel. Wie ein Thron steht er auf dem breiten Rücken des Tieres. Über seinem Kopf sitzt ein erfahrener Elefantenreiter, der dich begleiten wird. Er lächelt dir zu, treibt mit bloßen Füßen den Elefanten leicht an, dann setzt dieser sich in Bewegung.

Langsam, gemächlich ist sein Schritt über diesen uralten Pfad, den schon unzählige Elefanten vor ihm durch den Dschungel zu ihrer Wasserstelle gebahnt haben. Du sitzt bequem in dem Sattel und schaukelst leicht hin und her. Als wenn ein leiser Wind dich tragen würde. Und so reitest du vorbei an riesigen Palmen. Manchmal siehst du Kokosnüsse, manchmal Bananen. Sie sind so nah, dass du nach ihnen greifen könntest. Dann gibt es exotische Sträucher und riesige Farne. Immer wieder blitzen wilde Orchideen, lila, weiß, blau, durch die großen Blätter hindurch. Frangipanibäume verbreiten einen wunderbaren Duft. Zwischen den dichten Ästen schummeln sich leise kleine Sonnenstrahlen hindurch und wärmen dein Gesicht.

Dein ganzer Körper fühlt sich angenehm warm an. Laut zwitschern die Vögel, die Grillen zirpen. Ab und zu hörst du, wie Affen meckern und manchmal kannst du sogar sehen, wie sie sich durch die Bäume hangeln. Schmetterlinge tanzen in allen Farben und Mustern auf und ab. Was für eine wunderbare Welt eröffnet sich dir. Nach einer Weile hörst du das Rauschen eines Baches. Dort stoppt der Elefant und taucht seinen langen Rüssel in das angenehme kühle Wasser. Er trinkt. Und wieder taucht der Rüssel ein und plötzlich prustet er das Wasser fröhlich in die Luft. Tausend kleine Tropfen fliegen über dich hinweg und fangen das Sonnenlicht ein. Einen Moment lang wirbeln kleine Regenbogen über dich hinweg und mit einem Mal bist du wieder das Kind, das nach den Seifenblasen greift. Dann regnen die Tropfen sanft auf dich herab. Sie kühlen deine warme Haut und du fühlst dich wunderbar erfrischt und gelöst.

Du atmest die Frische tief in dich ein, wieder aus, bis der Elefant langsam seinen Weg fortsetzt. Wieder geht es an dichten Sträuchern, Bäumen, Palmen und Blüten vorbei, während auf deiner Haut die Tropfen trocknen. Du schließt die Augen, genießt das Vogelgezwitscher und das sanfte Rascheln, wenn der Wind durch die Palmäste geht. Du atmest den Dschungel tief ein und wieder aus, das Schaukeln im Elefantensattel wiegt dich leicht hin und her, als würde der Wind dich tragen, und du fühlst dich richtig gut.

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.

Alternativ

Fantasiereise: „Am Strand“

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 Armelocker 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.

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.

Es ist ein schöner Tag und du stehst am Strand. Die Sonne scheint dir freundlich ins Gesicht. Das Meer plätschert leise und die Wellen rollen sanft über den feinen Sand. Immer wieder rollen sie vor, zurück und werden von der nächsten eingeholt. Dein Atem passt sich dem Rhythmus an. Ein leiser Lufthauch weht dir ins Gesicht; er ist angenehm kühl. Du atmest tief ein und aus und schmeckst die Frische des Meeres auf deiner Zunge. Frisch und salzig und du spürst, wie sich die Frische in dir ausbreitet. Nun gehst Du langsam am Meer entlang. Der warme Sand kribbelt unter deinen Füßen. In der Ferne gleitet langsam ein Segelboot auf den Horizont zu. Du setzt dich in den weichen Sand und beobachtest es eine Weile. Es wird kleiner und kleiner und irgendwann kannst du die Segel kaum noch erkennen. Der Tag ist sehr schön und du genießt die Weite des Meeres. Die Wellen umspülen deine Füße und deine Knöchel, ihr leises Murmeln mischt sich mit dem sanften Wind, der über dein Gesicht streichelt.

	<p>Es macht dich müde und du legst dich zurück in den hellen, weichen Sand. Du ruhst dich aus. Dein Körper ist schwer und du fühlst dich ruhig und entspannt. Du spürst seine Wärme unter deinem Kopf, deinem Rücken, unter deinen Armen und deinen Beinen. Über dir breitet sich der blaue Himmel aus. Wie aus Watte fliegen dort oben einige weiße Wolken entlang und du fragst dich, wohin ihre Reise wohl gehen wird. Dann schließt du deine Augen, fühlst die Wärme unter dir und lauscht dem Murmeln der Wellen. Die leichte Brise weht über dein Gesicht und streicht durch deine Haare. Ab und zu kreischt eine Möwe. Es ist ein sehr schöner Tag und du fühlst dich gut.</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	gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)