

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Sonnenuntergang
Themenbereich	Schutzkonzepte Fantasie- und Entspannungsreise Sich auf die Geschichte einlassen und Entspannung zuzulassen.
Dauer	10-15 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>Du sitzt auf deiner Terrasse, der Tag neigt sich seinem Ende zu. Schon schimmert die Mondsichel blass am Horizont, aber noch steht gegenüber der Sonne und wirft ihre Strahlen zu dir herüber. Du atmest das warme goldene Leuchten tief ein und aus; immer wieder atmest du es ein und aus, bis deine beiden Lungenflügelgänzlich mit Licht gefüllt sind. Langsam wechselt</p>

	<p>am Himmel das Gold in ein glühendes Orange und Rot über. Was für ein eindrucksvolles Farbenspiel der Natur. Das blau ist kaum noch zu erkennen; es scheint, als brenne der gesamte Horizont. Aber niemand möchte dieses wunderbare Feuer löschen. Die Farbenpracht überzieht, spiegelt sich in den Fenstern und du fühlst die letzte Wärme des Tages.</p> <p>Du nimmst die Energie der Sonne in dir auf, während sie immer tiefer imHorizont versinkt. Bald ist sie nur noch halb, bald nur noch als Streifen zu erkennen. Ein letztes Mal wirft sie noch ihre Farben in die Welt, will der Nacht nicht weichen, dann erinnert nur ein letzter Streifen an dieses wunderbare Schauspiel. Nun mischt das Blau des Himmels das Rot, das orange zu diesem besonderen Lila. Vanilla Sky, denkst du und fühlst, wie hinter dir das Hell des Tages vom Dunkelnder Nacht abgelöst wird.</p> <p>Eine angenehme Kühle kommt auf. Du atmest sie tief ein und aus. Eine tiefe Ruhe steigt in dir auf, während die Mondsichel silbern strahlt und die ersten Sterne freundlich auf dich herab blinken. Laut zirpen die Grillen ihr nächtliches Lied, ein paar Käuzchen rufen in das Dunkel hinein. Du schließt die Augen, es geht dir gut und es ist Nacht.</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	
Quellenangabe	<u>gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</u>