

Jutta Ehret

Entspannt in fünf Minuten

Fantasiereisen
für Sport, Wellness und Therapie

Hrsg. Bernd Brümmer



Jutta Ehret, Jahrgang 1962, studierte Sport an der Pädagogischen Hochschule in Freiburg. Sie ist als Fitnesstrainerin, Übungsleiterin im Gesundheitsbereich und im Reha-Sport, Atembegleiterin und Gedächtnistrainerin tätig. In ihrer Arbeit haben Körpererfahrung und Entspannung einen hohen Stellenwert.

Inhalt

Hinweise zum sinnvollen Einsatz

1. **Den eigenen Körper spüren**

Wir machen eine Reise durch unseren Körper

Wir spüren unseren Atem

Wir fühlen inneren Frieden

Wir erleben liebevolle Verbundenheit

Wir werden zum Springbrunnen für die Freude

2. **Stiller Beobachter sein**

Eine Tulpenbetrachtung

Ein Meer aus Apfelblüten

Ein Löwenzahnsamen auf der Reise

Eine Elefantenparade

Ein Kerzenlicht

Eine Windmühle bei der Arbeit

3. **Spaziergänge**

Waldspaziergang im Frühling

Spaziergang am Strand

Spaziergang in den Bergen

Wanderung zum Gipfel

Spaziergang im Weinberg

Herbstspaziergang durch eine Kastanienallee

4. **Fahren, gleiten, schweben**

Dem Alltag entschweben
Frei wie ein Vogel
Eine Fahrt mit dem Heißluftballon
Auf dem Trampolin
Eine Cabriofahrt im Sommer
Traumstadt am Fluss
Ein Segelausflug
Eine Fahrt mit dem Pferdeschlitten

5. **Schaukeln und wiegen**

Eine Schaukel im Wind
Eine Hängematte im Wald
Eine Hollywood-Schaukel im Garten
Auf der Schiffschaukel
Unser Schaukelstuhl
Das innere Kind wiegen

6. **Wohlfühlorte**

Freiraum schaffen
Unser persönlicher Ruheraum
Unser Wohlfühlort
Lichterzauber
Am Lagerfeuer
Im Wald verwurzelt
Ein Besuch in der Farbensauna
In der Wellness-Oase

7. **Anfang und Ende**

Vorschläge zur Hinführung

Vorschläge zur Rückführung

Dank

Hinweise zum sinnvollen Einsatz

*„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen
Geschwindigkeit zu erhöhen.“*

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)

Die Aussage von Mahatma Gandhi, die bereits im letzten Jahrhundert ihre Gültigkeit hatte, gilt heutzutage umso mehr. In unserem hektischen Alltag wird es für jeden Einzelnen immer schwieriger, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

Als Übungsleiterin im Sport- und Gesundheitsbereich erlebe ich häufig, wie meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestresst und verspannt im Übungsraum ankommen. Um sie aus dieser Anspannung herauszuführen, ist ein klarer Aufbau der Stunde und die abschließende Entspannungsphase sehr hilfreich. Die Fantasiereisen dieses Buches werden Ihnen bei der Gestaltung und der Durchführung Ihrer Entspannungsphasen eine große Hilfe sein.

Die Fantasiereisen können in Sport, Wellness und Therapie eingesetzt werden und eignen sich für Erwachsene und Jugendliche gleichermaßen.

Die Geschichten nehmen jeweils etwa fünf Minuten in Anspruch. Achten Sie beim Vorlesen auf einen ruhigen und freundlichen Tonfall. Planen Sie auch immer wieder kurze Erzählpausen ein, damit sich die vorgeschlagenen Bilder

und Gedanken bei Ihren Teilnehmern entwickeln können. Die Textabsätze bieten Ihnen hierbei eine Orientierung.

Bedenken Sie, dass sich Ihre eigene Stimmung sehr leicht auf Ihre Teilnehmer übertragen kann. Bereits durch Ihre Stimmlage oder Modulation beim Vorlesen können Sie die Entspannungsfähigkeit der Gruppe beeinflussen. Aus diesem Grund sollten Sie den Text sorgfältig auswählen. Berücksichtigen Sie auch die Erfahrungen, die Sie schon mit Ihrer Gruppe gesammelt haben. Wissen Sie beispielsweise, dass ein Teilnehmer Höhenangst hat, sollten Sie bei der Auswahl Ihrer Fantasiereise darauf Rücksicht nehmen.

Wenn sich Ihre Teilnehmer wohlfühlen, werden sie sich schnell und leicht mit Ihnen auf die Entspannungsübung einlassen können. Hierbei spielt auch die Temperatur eine Rolle. Falls der Raum nicht angemessen beheizt werden kann, geben Sie den Teilnehmern vorab die Möglichkeit, sich etwas Wärmendes überzuziehen. Ein Gefühl der Kälte kann den Entspannungsprozess empfindlich stören. Um auch optisch eine ansprechende Atmosphäre zu schaffen, dämpfen Sie das Deckenlicht oder wählen Sie eine indirekte Beleuchtung. Zudem können Sie den Hinweis geben, die Augen zu schließen. Möchten Sie eine Musik zur Untermalung, wählen Sie eine ruhige Entspannungsmusik aus. Aber auch ganz ohne Klangteppich entfalten die Fantasiereisen ihre Wirkung.

Jede Fantasiereise folgt einem klaren Aufbau: Zu Beginn holt der Text die Teilnehmer in der Gegenwart ab und führt sie an den eigentlichen Inhalt der Übung heran. Gegen Ende begleitet er sie wieder aus der Vorstellungswelt zurück in unsere Wirklichkeit. Zur besseren Orientierung sind die Einleitungs- und Schlussphasen kursiv gedruckt.

Im Kapitel „Anfang und Ende“ finden Sie weitere Vorschläge dazu. Ich halte es für sehr wichtig, den Teilnehmern in der Rückführungsphase genügend Zeit zu lassen, um sich wieder zu aktivieren. Achten Sie dabei auch darauf, dass die Teilnehmer nicht sofort aus der Liegeposition aufstehen (mögliche Schwindelgefühle), sondern erst eine Weile sitzen und sich dann langsam erheben.

Um ein leichtes und flüssiges Vorlesen zu gewährleisten, habe ich in den Texten auf Geschlechterzuordnungen verzichtet.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit dem vorliegenden Buch und gute Erholung!

Jutta Ehret

1.

**Den eigenen Körper
spüren**

Wir machen eine Reise durch unseren Körper

Wir setzen uns bequem auf einen Stuhl oder legen uns hin. Wer möchte, schließt die Augen. Nun beginnen wir, unseren Körper auf der Unterlage zu erspüren. Haben Arme, Beine, Rumpf und Kopf eine angenehme Position gefunden? Dann wenden wir uns unserer Atmung zu.

Wir lenken die Aufmerksamkeit ganz auf das Ein- und Ausatmen und wie unser Körper darauf reagiert. Für zwei bis drei Atemzüge bleiben wir bei dieser Beobachtung. Womöglich wird unsere Atmung dadurch ruhiger und tiefer. Deutlich spüren wir die Bewegung der Atemmuskulatur am Brustkorb und im Bauchraum.

Danach fangen wir an, unseren Rücken wahrzunehmen. Wie fühlen sich Nacken und Schultern an? Können die Schultern bei der Ausatmung entspannt nach unten sinken? Wir wandern weiter zur Brustwirbelsäule. Wie fühlt sie sich an? Wo spüren wir hier die Atembewegungen? Wenn wir weiterwandern, nehmen wir unsere Lendenwirbelsäule wahr. Fühlen wir Anspannung oder sind Muskeln und Gewebe locker, nachgiebig?

Wir begeben uns gedanklich durch das Becken hindurch zu den Beinen. Sind die hinteren Oberschenkel angenehm entspannt? Können wir unsere Kniegelenke lokalisieren? In den Unterschenkeln erforschen wir unsere Waden. Sind sie locker oder fest? Durch die Sprunggelenke hindurch setzen