



EINE BLUMENWIESE¹

Ich lade Dich ein, jetzt einfach ein wenig zu entspannen.

Stell Dir vor, Du bist draußen. Du stehst vor einer großen Wiese.

Auf der Wiese sind so viele Blumen. Es sieht aus, wie ein buntes Meer.

So viele Blumen in so bunten Farben. Das ist das erste Mal, dass Du so etwas siehst.

Es ist wunderschön. Du freust Dich.

Die Blumen strahlen in vielen Farben. Gelb, Rot, Orange, Lila und viele andere Farben.

Auch als Du wieder zu Hause bist, erinnerst Du Dich immer an diese Farben.

Du hast diesen Anblick mitgenommen.

Du hast mit der Kamera Fotos gemacht. Und die hebst Du Dir für graue Regentage auf.

Ein besonders schönes Foto hast Du ausdrucken lassen.

Jetzt hängt es in Deinem Zimmer und strahlt Dich an.

So holst Du Dir den Frühling ins Haus. Egal, zu welcher Jahreszeit.

Du spürst eine tiefe Erholung in Dir. Körper und Geist sind vollkommen erholt.

¹ Abgewandelt aus dem Buch: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Vorlesen und anhören, gemeinsam entspannen. Von Tina M. Ossege und Doris Hammerschmidt. Ernst Reinhardt Verlag München 2019, Seite 34



EIN BLUMENMEER (ORIGINAL)²

Ich lade Dich ein, jetzt einfach ein wenig zu entspannen.

Stell Dir vor, Du hast Urlaub und reist nach Holland.

Schon immer hast Du Dir gewünscht, die Tulpenpracht im Frühling zu sehen.

Allen davon zu erzählen, dass Du die vielen Tulpenfelder bestaunen konntest.

Freunde haben Dir immer wieder von diesem prachtvollen Frühlingsergnis erzählt.

Als es dann soweit ist, kannst Du es kaum fassen. So viele Blumen in den unterschiedlichsten Farben hast Du noch nie gesehen.

Du bist überwältigt. Die Tulpen strahlen in Gelb, Rot, Orange, Lila und vielen weiteren Farben, die Du gar nicht beschreiben kannst.

Auch als Du wieder zu Hause bist, erinnerst Du Dich immer noch an diese Farben. Diesen Anblick hast Du mitgenommen.

Du hast mit einer Kamera Fotos gemacht. Und die hebst Du Dir für graue Regentage auf.

Ein besonders schönes Foto hast Du ausdrucken lassen.

Jetzt hängt es über Deinem Bett und strahlt Dich an.

So holst Du Dir den Frühling ins Haus, egal zu welcher Jahreszeit.

Das ist es, was Du Dir wünschst.

Du spürst eine tiefe Erholung in Dir.

Körper und Geist sind vollkommen erholt.

² zitiert und aus dem Buch: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Vorlesen und anhören, gemeinsam entspannen. Von Tina M. Ossege und Doris Hammerschmidt. Ernst Reinhardt Verlag München 2019, Seite 34



FÜR DIE FACHKRAFT:

Erinnerungen an schöne Erlebnisse sind etwas sehr Wohltuendes und Kraft spendendes. Die meisten Menschen lieben es, von früher zu erzählen und sie lieben es, Fotos zu betrachten.

Ziel ist es, zu erfahren, was den einzelnen Menschen Kraft spendet und für gute Gefühle sorgt. Das sind wichtige Ressourcen die man in späteren Situationen aufgreifen kann.

MÖGLICHE FRAGEN NACH DER ENTSPANNUNGSEINHEIT:

Welche Erlebnisse haben in Deinem Leben eine besondere Bedeutung?

Was gibt Dir Kraft?

Welches Bild erinnert Dich daran?

Möchtest Du dieses Bild gerne bei Dir haben?/ In Deinem Zimmer aufhängen?

Wenn ja, welches Motiv soll es sein?



Der Text ist, mit leichten Abwandlungen, zitiert und aus dem Buch: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen. Von Tina M. Ossege und Doris Hammerschmidt. Ernst Reinhardt Verlag München 2019. Seite 34-36

Rückmeldungen gerne an die FiT-Koordinatorinnen

Anne.Becke@lmbhh.de oder Joana.Roos-Bugiel@alsterdorf.de