



## WIR WÜNSCHEN EINE GUTE NACHT<sup>1</sup>

Stell Dir vor, Du liegst in Deinem Bett.

Ganz warm, weich und geborgen.

Du hörst beruhigende und angenehme Musik.

Du bist ganz zufrieden und glücklich.

Einfach so. Du fühlst Dich wohl.

Du bist eins mit Dir und Deinem Körper.

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Du spürst, wie sich eine angenehme Ruhe in Deinem Körper ausbreitet.

Du spürst mit jedem Atemzug, dass Du immer ruhiger und entspannter wirst.

Du konzentrierst Dich auf Deinen Atem.

Du atmest ganz ruhig ein und aus.

Zwischendurch seufzt Du ganz tief.

Du spürst eine wunderbare Ruhe in Dir.

Langsam breitet sich wohltuende Schwere in Dir aus.

Dein Körper wird immer schwerer und schwerer.

Es beginnt an Deinen Armen, an Deinen Schultern, gefolgt von Deinem Oberkörper und Bauch bis hin zu Deinen Beinen und Deinen Füßen.

Es ist angenehm, diese tiefe Schwere zu spüren.

---

<sup>1</sup> Die gesamte Passage ist zitiert 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 119



Du bist bei Dir und genießt diesen wunderbaren Zustand.

Langsam spürst Du, dass auch Dein Körper immer wärmer und wärmer wird.

Es ist eine angenehme Wärme, die nun durch Deinen ganzen Körper strömt.

Hände, Füße, Arme und Beine sind warm. Du spürst nur noch Dich, Deinen Geist und Deinen Körper.

Und Du bist froh und zufrieden, müde und wohlrig warm.

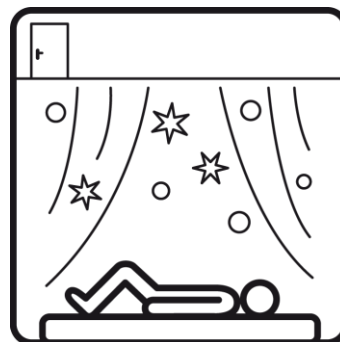
Du schläfst jetzt ein.

Du bist behütet und ganz sicher.

Du wirst morgen neugierig und voller Zuversicht erwachen.

Das Leben erwartet Dich und es hält noch viele wunderschöne Momente für Dich bereit.

Schlaf schön!



## INFO

Wir alle kennen das Gefühl, am Abend nicht immer gut loslassen zu können. Wir sind möglicherweise mit irgendetwas beschäftigt – und dann kommen noch störende Geräusche aus dem Nachbarzimmer. Das kommt in Wohnheimen und Wohngemeinschaften relativ häufig vor und lässt sich nicht vermeiden.

Die Geschichte lädt ein, loszulassen und einfach bei sich zu sein. Alles ist gut, so wie es ist. Die Zuhörer sollen sich schlichtweg auf das Wesentliche konzentrieren, auf den Atem, auf Erdung und Wohlbehagen. Einfach Ruhe und Schlaf finden.

Diese Geschichte bedarf insofern keiner weiteren Reflexion. Wir wünschen einfach eine gute Nacht!