

RELAX



Ziele

- Den Sinn für die Beobachtung der Körperempfindungen entwickeln
- Eine Visualisierungstechnik erproben, um schnell einen entspannten Zustand zu erreichen



Zielpublikum

12 Jahre und älter

Größe der Gruppe

2 - 15 Teilnehmer/innen



Material

- Zeichenpapier
- Buntstifte



Dauer

15-35 Minuten



Vorbereitung

- Ein Blatt Papier und Buntstifte verteilen



Ablauf der Aktivität

1. Phase

Der/die Leiter/in erklärt: Wenn wir ein angenehmes, behagliches Gefühl erleben, entspannt und lockert sich unser Körper, wir fühlen uns entspannt, relaxt! Wenn „relax“ ein Tier, ein Gegenstand, ein Baum oder eine Pflanze wäre, was wäre es dann?

2. Phase

Der/die Leiter/in schlägt vor, für einige Augenblicke die Augen zu schließen und sich so genau wie möglich vorzustellen, wie „relax“ aussehen würde, indem man seine Form, seine Farben, seine Textur, seinen Geruch... visualisiert. Nach 30 Sekunden schlägt der/die Leiter/in vor, die Augen zu öffnen.

3. Phase

Anschließend geht es darum, 10 Minuten lang mit möglichst vielen Farben zu zeichnen, was in der vorherigen Übung aufgetaucht ist (es handelt sich nicht um einen Malwettbewerb).

4. Phase

Nach Ablauf der 10 Minuten (oder früher, wenn die Jugendlichen fertig zu sein scheinen) schlägt der/die Leiter/in vor, die Stifte abzu legen. Dann fordert er/sie die Jugendlichen auf, sich vorzustellen, dass sie dieses Mal zu dem „Relax“ werden, an das sie gedacht haben (Objekt, Tier, Baum, Pflanze...). Die Idee ist, den Körper in diesen „Relax“-Zustand zu bringen und zu beobachten, wie sich die Empfindungen und die Atmung verändern.

Die Aktivität kann eventuell mit einem Austausch in der großen Gruppe um die vierte Phase herum fortgesetzt werden.

5. Phase

Die Aktivität endet mit der Erklärung, dass man schnell wieder in einen entspannten Zustand gelangen kann, indem man sich mit seinem inneren Raum „relax“ in Verbindung setzt.

