

## Übung für den Körper

### Imagination „Ausflug ans Meer“

„Ausflug ans Meer“ ist eine Fantasiereise. Nimm Dir genug Zeit für sie und suche Dir ein ruhiges Plätzchen, an dem Du einen Moment lang ungestört bist. Mache ruhig kleine Pausen beim Lesen, so kannst Du Dir in Ruhe alle Details der Geschichte ausmalen und genau so vorstellen, wie Du sie möchtest. Wenn Du die Geschichte vorgelesen bekommst, schließe gerne die Augen oder richte Deinen Blick auf irgendeinen ruhigen Punkt. Probiere einfach aus, was Dir guttut!

Stell Dir vor, Du läufst die Strandpromenade entlang, langsam, Schritt für Schritt, schlenderst Du barfuß über den mit warmen Steinen gepflasterten Fußweg und nimmst den angenehm rauen Untergrund mit jeder Zehe und Schritt für Schritt mit der ganzen Fußsohle wahr. Deine Augen sehen den Stein nur ab und zu unter den feinen, warmen Sandkörnern hervorblitzen, die den Weg bedecken und bei jedem Schritt der Form Deiner Füße nachgeben.

Du blinzelst nach oben, kneifst die Augen etwas zusammen, um nicht von der warmen, hellen Sonne geblendet zu werden und schaust über den menschenleeren Strand hinweg, bis auf die hohe See hinaus.

Du hast das Gefühl, dass die Sonne und die frische Brise, die über die See weht und mit Deinen Haaren spielt, Dich angenehm in Deiner Nase kitzeln. Du verharrst in Deinem Schritt und legst beide Hände flach auf Deinen Bauch. Du nimmst drei tiefe Atemzüge durch die Nase und fühlst, wie Dein Bauch sich ganz langsam hebt und senkt, hebt und wieder senkt, hebt und wieder senkt.

Während Du noch Licht und Brise auf Deinem Gesicht spürst, hörst Du von links leise Federn rascheln und spürst einen leichten Flügelschlag. Als Du Dich dem Geräusch zuwendest, siehst Du, dass auf Höhe Deines Kopfes eine kleine Möwe flattert, Dir ihr Köpfchen zuwendet und verschmitzt lächelt. Die kleine Möwe nickt in Richtung eines niedrigen Mäuerchens, welche den Rand der

Promenade und den Beginn des Sandstrandes markiert. Gemeinsam begeben sich ihr euch in Richtung des Mäuerchens. Dort angekommen, streckst Du beide Hände nach vorne, legst sie auf die Mauer und spürst unter Deinen Fingern den rauhen und sonnenwarmen Stein. Du lässt die Hände über die sanften Unebenheiten, Löcher und Kieselsteinchen gleiten. Die sandigen Windböen und die vielen Jahre, seitdem das Mäuerchen schon die Strandpromenade säumt, haben alle Kanten glattgeschliffen.

Du setzt Dich auf die Mauer und schwingst die Beine nacheinander auf die andere Seite, sodass Dein Blick Richtung See hinaus geht und Du gemächlich die Beine baumeln lässt. Du kannst die Wärme des Steins nun an Deinen Oberschenkeln und Deinem Po fühlen und legst Deine Hände sachte in den Schoß. Deine Schultern entspannen sich und Du konzentrierst Dich auf die strahlende Sonne und ihr Glitzern auf den Wellen. Dort, wo Dich die Sonne berührt, merkst Du wohlige Wärme auf der Haut, die sich immer mehr ausbreitet, bis sie Dich in eine sonnige Umarmung hüllt, je mehr Du Dich darauf konzentrierst.

Du hebst den Kopf und lässt Deinen Blick über die See schweifen. Die Wellen, welche von der See auf den Strand zurollen, sind mal größer und mal kleiner. Das Rauschen, mit dem sie sich auf ihren Weg begeben, ist gleichmäßig, und doch gleicht kein Wellenrauschen dem

nächsten. Ruhig folgst Du dem an- und abschwellenden Geräusch und siehst zu, wie die Wellen am Ufer leise brechen und sich schäumend über den Strand verteilen.

Die kleine Möwe, die noch einige Kreise über der See gezogen hatte, hat sich mittlerweile einen Platz direkt neben Dir auf dem Mäuerchen gesucht. Auch sie scheint aufmerksam dem Gang der Wellen und dem beruhigenden Rauschen zu folgen. Ihr kleiner Kopf wippt mit der Bewegung des Wellengangs leicht hin und her, bis ihr euch direkt anblickt und sie Dir mit leuchtenden Augen ein Möwenlächeln zuwirft. Du schaust in ihre freundlichen Augen und lächelst zurück, indem Du den rechten Mundwinkel leicht nach oben ziehst, oder den linken... oder beide.

Wenn Du möchtest, kannst Du Dir vorstellen, wie die Möwe Deiner Einladung folgt und noch näher an Dich heranrückt, bis sie mit zufriedenerm Blick ihr Köpfchen zur Seite neigt und es schließlich ganz weich und leicht auf Deinem Unterarm ablegt. Ein Gefühl großer Ruhe durchströmt Dich, während Du wieder aufs Meer blickst, ruhig und tief die frische, leicht salzige Luft einatmest und den Kreislauf der Wellen beobachtest.

*Genieße noch ein wenig das Gefühl der Weite, der Klarheit und des Lichts, während Du langsam mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum kommst. Spüre Deine Finger und*

*Zehen und bewege sie leicht. Vielleicht merkst Du auch gerade, dass Du Lust hast, Dich kräftig zu strecken oder zu gähnen! Spüre, wie Deine Zeit am Meer mit der kleinen freundlichen Möwe in Dir nachwirkt und lege kurz Deine Hand auf Deine Brust, um dieses Gefühl festzuhalten und in den Rest Deines Tages mitzunehmen.*

**Impressum:** AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20  
E-Mail: [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**