

## Planung einer Snoezelen-Einheit

# Herbstfantasie

Martina Vyletova

Zielgruppe : Betreuungs- und Pflegepersonal, hier Arbeitskollegen Haus Munzach und David Grupe

Zielstellungen der Einheit:

- Ins Gespräch kommen, Austausch
- Geruchssinn sensibilisieren
- Geschmacksinn sensibilisieren
- Fantasie anregen
- Wohlbefinden, Entspannung



Phase/Zeit	Inhalt	Organisation/Medien	Ziele
Einführung 5 Min.	Teilnehmer (weiter nur TN) werden im Raum begrüsst und zum gemeinsamen Sitzen auf dem Boden eingeladen.	Teppich, Wasserfall und Discokugel wird mit herbstlichen Farben vorbereitet (rot, gelb), aber es ist noch normales Licht an.	Ankommen Alltag draussen lassen
Thema Herbst 15-20 Min.	Die TN werden ins Gespräch über den Herbst eingeladen. In der Mitte des Kreises sind auf dem Boden verschiedene Obstarten, die uns an die Herbstzeit erinnern. Wir kosten einige Lebensmittel, riechen daran und reden über den Herbst, unsere Vorlieben, Erinnerungen usw.	Leise Musik im Hintergrund /CD aus dem Buch Snoezelen „Eintauchen in eine andere Welt“, 3.Spiel der Wolken (Martin Buntrock)/  Walnüsse, Erdnüsse, Kastanien, Trauben, Mandarinen, Orangen  Decken in passenden Farben (gelb, rot, dunkelblau)	Ins Gespräch kommen Geruchssinn sensibilisieren Geschmacksinn sensibilisieren

<p>Fantasiereise Zum Thema</p> <p>15 Min.</p>	<p>Die TN können sich ein angenehmen Platz aussuchen und im bequeme Position hinlegen, hinsetzen. Wer es mehr kuschelig haben will, kann sich mit einer Decke zudecken. Es wird eine Fantasiereise vorgelesen und TN können die Geschichte mit geöffneten oder geschlossenen Augen folgen. Anschliessend Ruhephase zur Tiefenentspannung.</p>	<p>Musik wird etwa lauter gemacht (gleiches Lied wie vorher)</p> <p>Decken.</p> <p>Fantasiereise zum Entspannen und Abschalten an „grauen“ Tagen (von Elke Bräunling)</p> <p>Licht wird ausgeschaltet, im Vordergrund rot/gelbe Lichter aus Snoezelen Hilfsmitteln (siehe Einführung Organisation)</p>	<p>Fantasie anregen Wohlbefinden Entspannung</p>
<p>Abschluss</p> <p>5-10 Min.</p>	<p>Die TN werden langsam aus ihrer Reise zurückgeholt und wer möchte, darf sein Erlebnis mitteilen.</p> <p>Wir verlassen gemeinsam den Raum.</p>	<p>Musik wird erstmal leiser gemacht, dann ganz abgestellt.</p> <p>Es wird Tageslicht reingelassen, andere Lichter werden abgestellt.</p>	<p>Ins Gespräch kommen</p>

## Herbstfantasie: Fantasiereise zum Entspannen und Abschalten an „grauen“ Tagen

Stelle dir vor, es ist ein warmer, sonniger Herbsttag. Du bist auf einer Waldwiese und fängst die letzten warmen Sonnenstrahlen auf.

Du schaust dich um. Die Blätter der Bäume ringsum haben sich in den Spitzen schon bunt verfärbt.

Du siehst rote Farbtupfer, gelbe, hellbraune, karamell- und orangefarbene.

Sie schmücken den Wald. Von weitem ähneln die Bäume bunten Blütenköpfen in einer Bergwiese.

Wie verzaubert sieht das aus. Und wie verzaubert fühlst auch du dich.

Du bestaunst diese wunderschöne herrlich bunte Herbstfarbenwelt.

Du schnupperst.

Wie würzig und frisch es hier riecht!

Hmmm ...

Tief atmest du den Geruch der Wiese und des Waldes mit seinen bunten Blätterbäumen ein.

Ruhig und langsam atmest du ein und aus und ein und aus.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.

Du fühlst dich ruhig und entspannt und leicht in dieser bunten Blätterfarbenwelt.

Die grauen Sorgen und traurigen Gedanken, die du zur Wiese mitgebracht hast, sind nun bunt bemalt mit vielen Farbtupfern.

Sie ähneln den Baumblütenfarben, diese Farbtupfer in dir.

Gar nicht mehr grau und traurig fühlen sie sich an.

Und auch gar nicht mehr grau und traurig fühlst du dich.

Du denkst nun bunt und fröhlich.

Du fühlst dich bunt und fröhlich.

Es geht dir gut.

Du fühlst dich ruhig und entspannt und leicht.

Spürst du es?

Denke an die bunten Farben der Blätter!

Stelle dir vor, wie sie die Zweige der Bäume schmücken.

Vielleicht freuen sie sich über ihr neues buntes Farbenkleid?

Ja, und vielleicht warten sie schon sehnsüchtig darauf, als viele Farbtupfer an einem windigen Tag von den Bäumen „gepflückt“ und übers Land geweht zu werden. Sie freuen sich, froh und frei und heiter für ein Weilchen am Himmel zu tanzen.

Stelle dir vor, wie die bunten Blätter durch die Luft wirbeln und schweben und gleiten und tanzen!

Und fühle, wie frei und losgelöst sie sich dabei fühlen!

Spürst du es?

Stelle dir nun vor, auch ein buntes Blatt zu sein! Frei und losgelöst schwebst du kunterbunt durch die Luft.

Du tanzt mit anderen Blättern um die Wette.

Ihr dreht euch im Kreise, ihr hüpfst auf und ab und wiegt euch im Wind hin und her.

Auf und ab und hin und her.

Auf und ab. Hin und Her.

Rundherum. Kunterbunt.

Siehst du dich, wie du bunt und fröhlich und frei am Himmel tanzt?

Schließe die Augen und tanze noch ein Weilchen mit den Blättern in der Luft!

Kannst du dir diesen Blättertanz vorstellen?

Frei fühlst du dich und leicht.

Du bist heiter und fröhlich... und bunt... bunt ... bunt.

Tanze weiter durch die Luft. Weiter und immer weiter ...

...

Langsam nähert du dich nun wieder dem Wiesenboden. Sacht und sanft trudelst du dem Boden entgegen.

Und sacht und sanft landest du schließlich im Gras.

Du bleibst noch ein Weilchen liegen und atmest tief ein und aus.

Atme tief ein und aus und ein und aus!

Dann stehst du auf, reckst und streckst dich und atmest weiter tief ein und aus.

Ruhig fühlst du dich nun.

Froh und heiter.

...

Immer, wenn du dich einmal grau oder traurig oder ärgerlich oder aufgeregt oder unruhig fühlst, schließt du die Augen, denkst an die zauberschöne Herbstfarbenwelt mit ihren bunten Blättern und freust dich auf ein neues Blättertanzabenteuer.

© Elke Bräunling