

## 4. FRÜHLINGSERWACHEN - SELBSTAKTIVIERUNG

Der März steht ganz unter dem Zeichen des Frühlingsbeginns. Wir alle freuen uns darauf! Der Winter scheint weit hinter uns zu liegen, die meisten von uns fühlen sich fröhlicher und haben wieder mehr Lust, im Freien zu sein, uns mit anderen zu treffen und wieder aktiver zu sein.

### Ziele der Übungen:

- Den eigenen Körper wieder spüren und aktivieren
- Die Anspannungen (des Winters) loswerden
- Etwas Neues ausprobieren, kreativ sein.....
- Spüren, wie gut es tut, in der Natur zu sein

### **1. Das hab ich noch nie vorher gemacht....also bin ich mir völlig sicher, dass ich es schaffe!! (Pippi Langstrumpf)**

Im Frühling erscheint uns alles wieder ganz neu, so als hätten wir diese Jahreszeit noch nie erlebt! Die Jahreszeit bietet eine gute Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren!

Mache diese Übung allein oder mit einer Freundin/einem Freund. Es gibt dafür drei Bedingungen:

Es ist etwas Neues, soll Spaß machen und natürlich ist es etwas Positives! Das kann z.B. das Ausprobieren des Einrad-fahrens sein, erste Mal in deinem Leben länger als 15 Minuten zu laufen oder sich mit einer/einem Schulkolleg\*in zu treffen, mit der/dem man vorher kaum Kontakt hatte, es kann auch ein neues Rezept sein, das du ausprobierst, ....Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

## 2. Vorbeifahrender Zug

Schnapp dir eine Decke und geh damit an einen schönen Ort, wo du dich ungestört fühlst. Dort setzt du dich auf den Boden, machst die Augen zu und stellst dir vor, du sitzt am Bahnhof. Immer wieder kommen Züge vorbei, du hörst innerlich, wie sie vorbei fahren. Der nächste Zug kommt und bleibt länger stehen. Du stellst dir innerlich vor, wie alle deine negativen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle der Wintermonate langsam in den Zug einsteigen und sich gemeinsam in ein Zugabteil setzen. Das Abteil ist voll und der Zug rollt langsam aus dem Bahnhof, mitsamt deiner negativen Stimmen. Sie entfernen sich mehr und mehr von dir! Du bleibst einige Minuten sitzen, denn nun kommt der nächste Zug. Dieses Mal ist es anders: aus dem Zug steigen Menschen, es sind die Glücksboten des Frühlings: Überleg dir wie sie heißen! Was bringt dir der Frühling an positiven Dingen, Freuden, Freundschaften, Träumen...? Versuche mindestens 5 auszumachen und platziere sie rund um dich herum. (Es dürfen auch mehr sein). Wenn du sie alle versammelt hast, lässt du dich und deine Frühlingsboten noch von der Sonne anstrahlen. Dann streckst du dich, gehst nach Hause, machst dir ein gutes Getränk und freust dich über den Frühling!

(Quelle: Ressourcenübungen f. Kinder u. Jugendliche, Beltz Verlag, Basel)

## 3. Geht's dem Körper gut, geht's mir besser!

Frühlingsputz ist angesagt - mit unserem Körper. Nimm dir am Wochenende einen halben Tag Zeit (noch besser einen ganzen Tag) und überlege dir, wie du diesen Tag besonders gesund verbringen magst. Notiere dir alles, was dir einfällt.

Zu Gesundheit gehört vieles: Ernährung, Getränke, Bewegung, Freundschaft, Natur, schöne Gespräche.....Vielleicht magst du dir bewusst vornehmen, an diesem Tag viel Wasser zu trinken, dir einen Röhrl-Salat im Garten zu holen, ein Workout im Freien zu machen, mit dem Rad zu fahren, ... Vergiss nicht: mit einer Freundin/einem Freund macht das Ganze noch mehr Spaß!

## 4. Energiebombe

Das ist womöglich die einfachste und gleichzeitig die schwierigste Übung von allen. Setze, lege dich in die Sonne und tu einfach nichts. Nicht einmal denken! Einfach nur sein! Du wirst merken, dass ist gar nicht so einfach, aber danach wirst du dich wohler fühlen und von der Sonne gestärkt sein. !!!Sonne!!!

## 5. Mandala in der Natur

Bei dieser Übung möchte ich dich einladen hinaus in die Natur zu gehen und kreativ zu sein. An einem sonnig warmen Tag ist dies besonders schön. Nimm dir eine Tasche, Rucksack... und etwas zu trinken mit. Halte die Augen offen und suche dir einen schönen Platz. Auf dem Weg dorthin kannst du bereits interessant aussehende schöne Dinge aus der Natur sammeln. Das können Steine, Blüten, Blätter, Äste, Rinden, Moos, Schneckenhäuser usw. sein. Wenn du für dich den idealen Platz gefunden hast, dann kannst du damit beginnen, kreisförmig ein Mandala zu legen. Am besten startest du in der Mitte und arbeitest nach außen hin. Nimm dir Zeit zum Gestalten und du wirst überrascht sein, wie schön dein Naturmandala geworden ist. Du kannst gerne ein Foto davon machen und es mit deinen Freund\*innen teilen, dann haben viele etwas davon. Oder du triffst dich mit einer Freundin/Freund und ihr gestaltet gemeinsam ein Mandala. Viel Freude!

## 6. Geschenk

Auch bei dieser Übung geht es hinaus in die Natur. Mache einen ausgedehnten Spaziergang und versuche diesen ganz bewusst zu gehen. Wir nehmen nicht nur mit den Augen wahr, was um uns ist. Wir benutzen alle unsere Sinne und diese könntest du heute schärfen. Was hörst du, was riechst du, was schmeckst du, was spürst du? Jeder Sinn darf nun abwechselnd im Rampenlicht stehen und du schenkst ihm bewusst deine ganze Aufmerksamkeit. Du wirst merken, wie intensiv dieser Spaziergang dadurch wird. Wenn du möchtest, kannst du noch einen schönen Stein suchen, auf dem du ein für dich positiv behaftetes Wort (z.B. Vertrauen, Liebe, Sonne...) darauf schreiben kannst. Diesen Stein kannst du dann jemanden schenken, der dir wichtig ist oder du machst dir damit selbst ein zweites Geschenk. Vergiss nicht, der Spaziergang ist schon dein erstes Geschenk an dich!