



## Cool Down

- Das Fenster – Qi Gong
- Labyrinth-Erfahrungen
- Mini-Solo
- Selbstgesteuerte Fantasiereise
- Verklingender Ton
- Zeitwahrnehmung



## Cool Down - Sortiert nach Dauer



0 – 15 min.

- Das Fenster - Qi Gong
- Verklingender Ton

16 – 30 min.

- Labyrinth-Erfahrungen
- Zeitwahrnehmung

31 – 45 min.

46 – 60 min.

- Selbstgesteuerte Fantasiereise

61 – X min.

- Mini-Solo



## Cool Down - Sortiert nach TN-Anzahl



### 2 bis 5 TN

- Das Fenster - Qi Gong
- Mini-Solo
- Verklingender Ton

### 6 bis 10 TN

- Das Fenster - Qi Gong
- Labyrinth-Erfahrungen
- Mini-Solo
- Selbstgesteuerte Fantasiereise
- Verklingender Ton
- Zeitwahrnehmung

### 11 bis 25 TN

- Das Fenster - Qi Gong
- Labyrinth-Erfahrungen
- Mini-Solo
- Selbstgesteuerte Fantasiereise
- Verklingender Ton
- Zeitwahrnehmung

### Über 25 TN

- Das Fenster - Qi Gong
- Verklingender Ton




### ABLAUF


Die GL spricht langsam und mit Abständen dazwischen folgenden Text. Alle TN machen gleichzeitig die angeführten, jeweils dazupassenden Bewegungen mit. Das Ganze wird zweimal durchgemacht. Einmal, damit alle die Bewegungen kennen lernen, und ein zweites Mal, bei dem sich alle etwas mehr auf die Übung konzentrieren können.


#### **Hinweis:**

Diese Übung ist eine von vielen Qi Gong-Übungen. Qi Gong ist eine der bekanntesten Entspannungstechniken aus China. Über Jahrtausende gewachsen dient sie zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist. „Qi“ ist die alles durchströmende Lebensenergie, die Lebenskraft. Jeder Mensch hat eine bestimmte Grundmenge an Qi, die er im Laufe der Jahre verbraucht. „Gong“ bedeutet soviel wie „intensive Auseinandersetzung und Übung“. „Qi Gong“ nennt man daher Übungen, die das Qi im Körper zum Fließen bringen, mit dem Ziel, die Gesundheit zu erhalten. Bei Qi Gong gibt es keinen einheitlichen Stil, sondern eine ganze Bandbreite, was die Abläufe und Ziele betrifft. Allgemein könnte man Qi Gong vielleicht mit Atem-, Meditations- und Körperübungen umschreiben.

Als Theorie steckt die traditionell chinesische Medizin hinter Qi Gong. Es gibt jedoch auch buddhistische, taoistische und philosophische Einflüsse. Die Basis all dessen ist aber, dass der Mensch ganzheitlich gesehen wird, als Körper-Geist-Seele Einheit.

 **Teilnehmerinnen**  
Ab 1

 **Dauer:**  
ca. 10 min.

 **Ziel:**

- Meridiane in Schwung bringen
- Energie tanken
- Aufwachen

 **Material:**  
- Keines

 **Schwierigkeit:**

Emotional  
 


Technisch  
 




## ABLAUF

Text zum Vorsprechen	Bewegungen zum Mitmachen
Ich gehe einen Schritt nach vor,	Alle gehen einen Schritt nach vor,
ich öffne das Fenster,	und öffnen mit beiden Händen ein zweiflügeliges Fenster,
ich schaue nach rechts,	alle schauen nach rechts auf ihre rechte Hand, welche zu einer Schale geformt ist,
ich schaue nach links,	alle schauen nach links auf ihre linke Hand, welche ebenfalls zu einer Schale geformt ist.
ich schaue nach unten,	Alle schauen nach unten und zeigen dabei mit ihrer rechten Hand nach unten.
ich schaue nach oben,	Alle schauen nach oben und zeigen dabei mit ihrer linken Hand nach oben.
ich sammle alle Kräfte, die für mich bestimmt sind.	Alle pflücken Früchte von einem Strauch (in Bauchhöhe).
Und wenn ich genug gesammelt habe, dann entfache ich ein Feuer,	Alle geben beide Hände nach oben, strecken sie und beim Wort „Feuer“ spreizen sie alle Finger weg (geschieht in einer Bewegung).
welches als warmer weicher Regen	Alle machen mit den Fingern einen Regen nach, der langsam nach unten rieselt.
zu mir zurückfällt.	Weiter regnen lassen (mit den Fingern); Hände gehen dabei weiter nach unten.
Ich nehme von der Erde	Alle nehmen mit beiden Händen (Schale bilden) etwas Erde vom Boden
und gehe zum Himmel.	und heben sie über den Kopf (Hände bilden weiterhin eine Schale).
Dazwischen bin ich Mensch	Alle geben ihre Hände wieder herunter
ganz in meiner Mitte.	und bilden vor dem Bauchnabel mit Daumen und Zeigefingern ein Dreieck.

 **Teilnehmerinnen**  
Äb 1

 **Dauer:**  
ca. 10 min.

 **Ziel:**

- Meridiane in Schwung bringen
- Energie tanken
- Aufwachen

 **Material:**  
– Keines

 **Schwierigkeit:**  
Emotional  
   
Technisch  
 



### ABLAUF

Jede zeichnet nach der Vorlage, die die GL auf ein Plakat gezeichnet hat, ihr eigenes Labyrinth (vgl. Rückseite). Dabei notiert sich die GL verschiedene Wortmeldungen ihrer TN. Z.B. „Das dauert ja ewig ...“ oder „Was bringt das schon ...“, vielleicht auch „Endlich, jetzt bin ich in der Mitte ...“.

Wenn alle fertig gezeichnet haben, liest die GL diese Sätze noch einmal laut vor bzw. notiert sie auf einem Plakat. Die TN haben die Aufgabe sich zu diesen Sätzen an erlebte Situationen aus ihrem Leben zu erinnern, in denen sie diese oder ähnliche Wortmeldungen verwendet haben. In einem Paargespräch können diese ausgetauscht werden.

#### Variationsmöglichkeiten:

- Nachdem die TN ihr Labyrinth gezeichnet haben, bekommen sie die Aufgabe, ein Thema in die Mitte zu schreiben, und sich im Labyrinth dazu zu positionieren. Je mehr man in das Thema eingestiegen ist, desto näher. Näher heißt aber manchmal auch, dass man auf dem Weg dorthin sich wieder vom Thema entfernen muss, damit man es ganz erwischen kann. Das Symbol des Labyrinths hilft dabei recht differenzierte Themenzugänge ausdrücken zu können. Die persönlichen Standorte im Labyrinth können im Plenum erläutert, von den anderen TN interpretiert, oder im Zwiesgespräch ausgetauscht werden.



**Teilnehmerinnen**

8 - 24



**Dauer:**

ca. 20 min.



**Ziel:**

- Ruhig werden
- Seinen Um-Weg gehen
- Umwege



**Material:**

- Ein Labyrinth



**Schwierigkeit:**

Emotional



Technisch





### ✓ ABLAUF

- Wenn man die Möglichkeit hat, kann auch ein großes Labyrinth angefertigt werden. Z.B mit Tesa im Seminarraum oder mit Steinen auf einer Wiese. Der Aufbau dauert dabei lange Zeit. Die eigentliche Übung ist das Durchschreiten des Labyrinths. Die TN bekommen verschiedene Impulse: Geht so langsam, dass ihr mindestens 5 Min. zum Durchschreiten braucht. Geht so, dass ihr möglichst viele TN trifft. Erkundet das Labyrinth und überlegt, was es euch heute sagt. Positioniert euch im Labyrinth so, dass ihr den Bezug zum Thema (durch die Mitte symbolisiert) gut ausdrückt.

#### Hinweis - Stichwort Labyrinth:

Ein Labyrinth ist eine Figur bei der ein hin- und herführender Weg, der von außen in ein Zentrum führt, die vorhandene Fläche kreuzungsfrei und größtmöglich ausfüllt. In der Kulturgeschichte haben sich einige Formen herauskristallisiert: Unterhalb findet ihr die klassisch-kretische Form. Es gibt aber auch die römische und gotische Form. Zum Wesen des Labyrinths gehört, dass darin ein Sinnbild, eine Botschaft verborgen ist. Diese



Grundschema für das Zeichnen eines klassischen Labyrinths mit sieben Umgängen ist ein Kreuz, dazu vier Ecken und vier Punkte. Vom Kreuz wird zur ersten Ecke ein Bogen gezogen. Danach ein Bogen nach dem anderen. Immer das nächste Eck bzw. der nächste Punkt links vom „Urbogen“ wird mit dem ersten Eck bzw. ersten Punkt auf der anderen Seite verbunden. Bloß kein Eck bzw. keinen Punkt auslassen, sonst funktioniert es nicht. Ab und zu ist Geduld gefragt, bis man es erfolgreich gezeichnet hat.

**Teilnehmerinnen**  
8 - 24

**Dauer:**  
ca. 20 min.

**Ziel:**

- Ruhig werden
- Seinen Um-Weg gehen
- Umwege

**Material:**

- Ein Labyrinth

**Schwierigkeit:**

Emotional  
✓ ✓ ✓

Technisch  
✓ ✓





### ABLAUF

Die TN klären für sich eine Fragestellung, der sie in der nächsten Stunde nachgehen wollen. 3 Forderungen sind zu erfüllen:

1. Absolute Einsamkeit.
2. Kein Handy, keine non-verbale Kommunikation.
3. Kein Essen, kein Trinken, kein Rauchen.

In dieser Stunde bewegen sich die TN solo, d.h. sie sind allein in der Natur unterwegs, sprechen mit niemandem, außer mit Gott oder sich selbst. Nach der Rückkehr kann man in Form einer Reflexionsrunde bzw. einem Reinigungsritual, das „Wieder-voll-da-sein“ thematisieren.

#### **Variationsmöglichkeit:**

Mini-Solos können zeitlich sehr variieren. Von einer Viertelstunde zum reinen Abstand gewinnen, bis zu einer Tageswanderung zur Klärung der Frage „Wollen wir nächstes Jahr unseren Jugendraum generalsanieren oder nicht?“, ist da alles möglich.

#### **Hinweise:**

Diese Übung kommt aus der Indianer-Tradition, und gehört mit der „Schwitzhütte“ und dem „Sonnentanz“ zu den zentralen spirituellen Elementen.

Auch Jesus von Nazareth geht z.B. „40 Tage in die Wüste“. Dabei ist ein Schwellenritual der Hintergrund: Es geht um Themen wie Krankheit-Heilung, Klärung von Beziehungen, Abschied-Trauer, berufliche Neuorientierung, Suche nach dem Sinn des Lebens ... Was wir mit dem Mini-Solo vorhaben ist keine Kopie eines spirituellen Rituals! Wer so etwas machen möchte, sollte sich erst entsprechend ausbilden lassen.

**Teilnehmerinnen**  
4 - 24

**Dauer:**  
1 Stunde oder  
mehr

**Ziel:**

- Selbsterfahrung
- Zur Ruhe kommen
- Sinnvolle Pause

**Material:**

- Ev. 1 Wasserflasche

**Schwierigkeit:**

Emotional

Technisch





# Selbstgesteuerte Fantasiereise

| Cool down

S 1 / 1

## ABLAUF

5-7 Freiwillige setzen sich in einem Kreis zusammen, die anderen TN sind Beobachterinnen und nehmen mit ca. 2 m Abstand außerhalb Platz.

Die Spielleiterin erklärt den Ablauf.


1. Die TN im Innenkreis einigen sich auf ein Thema der gemeinsamen Gedankenreise (z.B. Mit dem fliegenden Teppich den Nil entlang).
2. Sie legen Start und Zielpunkt fest.
3. Anschließend legen sie sich sternförmig, mit den Köpfen zur Mitte zusammen (in Rückenlage, keine überkreuzten Körperteile) und schließen die Augen.
4. Die Leiterin führt eine Körperübung als Einstieg an (Nimmt wahr, wie ihr liegt. Fühlt die Druckstellen des Bodens. Ändert ev. noch einmal eure Haltung. Atmet ruhig und gleichmäßig. Lasst eure Gedanken, die noch da sind ziehen. Kommt zum Anfangspunkt der Reise).
5. Ab diesem Zeitpunkt steuern die TN die Gedankenreise selbst. Gedanken und Bilder, die aufscheinen, können laut gesagt werden. Kurze Pause. Dann wird von einer anderen TN ein daran anknüpfender Gedanke formuliert, sodass sich die Gruppe auf den Weg zum Ziel macht.
6. Nach 15-20 Min. bittet die Leiterin die TN, den Zielpunkt der Reise zu erreichen.
7. Die Leiterin fordert die TN zur neuerlichen bewussten Körperwahrnehmung und dann zum langsamen Aufsetzen auf.


### Hinweis:


Ev. schlafen TN durch die entspannte Haltung ein. Das ist in Ordnung.


### Auswertung/Weiterarbeit:



Austauschrunde, was die TN erlebt haben. Nachdem jede zu Wort gekommen ist, können die Beobachterinnen ihre Wahrnehmungen mitteilen.

 **Teilnehmerinnen**  
6 - 12

 **Dauer:**  
ca. 50 min.

 **Ziel:**  
– Aufeinander Hören  
– Miteinander einen Weg gehen

 **Material:**  
– Pro TN 1 Decke

 **Schwierigkeit:**  
Emotional  
  
Technisch  





### ABLAUF


Die TN sitzen im Kreis. Für die Übung ist es wichtig, eine angenehme, ruhige Atmosphäre zu schaffen.


Die TN schließen ihre Augen und versuchen nicht zu sprechen und ganz still zu sein. Die GL schlägt einmal laut auf die Triangel oder den Gong. Die TN sollen versuchen, den Ton möglichst lange zu hören. Wer den Ton nicht mehr hören kann, öffnet die Augen, bleibt aber still, bis alle die Augen geöffnet haben.

#### **Variationsmöglichkeiten:**


Die TN haben die Arme erhoben und halten sie gestreckt über den Kopf, die Handflächen liegen aneinander, die Körperhaltung gleicht einer Kerze. Dann wird von der GL der Gong bzw. die Triangel angeschlagen. Die TN senken langsam ihre Arme, solange, bis der Ton verklingt, dann sollten sich die Arme neben dem Körper befinden. Es können auch andere Bewegungen gefunden werden. Z.B. die TN stehen im Raum und gehen langsam in die Knie bis sie am Boden sitzen ...

 **Teilnehmerinnen**  
égal

 **Dauer:**  
ca. 15 min.


 **Ziel:**

- Ruhig werden
- Genaues Hören
- Den Körper entspannen

 **Material:**

- Klangschale oder ein Musikinstrument: Gong, Becken oder Triangel

 **Schwierigkeit:**

- Emotional 
- Technisch 


### ABLAUF


Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und schließt die Augen.


Die TN haben die Aufgabe sich nach 3 Min. lautlos hinzusetzen. (Lautlos damit nicht eine Kettenreaktion des Hinsetzens passiert.) Die GL schaut auf die Uhr und kann den TN anschließend mitteilen, wer wie knapp an den 3 Min. dran war. Anschließend führt die GL die TN an eine klar begrenzte Wegstrecke von etwa 100-200 m. Die TN sollen diese Strecke nun in exakt 15 Min. bewältigen. Dabei sollen sie kontinuierlich in Bewegung sein, die Geschwindigkeit also möglichst konstant halten. Bei dieser Übung geht es nicht darum, durch das Zählen der Sekunden möglichst genau die Zeit zu erraten, sondern es soll die Zeit intuitiv wahrgenommen werden.

#### **Variationsmöglichkeit:**

Die TN absolvieren anschließend dieselbe Strecke in einem Sprint. Dann können die unterschiedlichen Wahrnehmungen während des Sprintens und des Langsam-Gehens miteinander verglichen werden.

 **Teilnehmerinnen**  
6 - 24

 **Dauer:**  
ca. 20 min.

 **Ziel:**

- Zeit wahrnehmen
- Unterschied messbare Zeit/inneres Zeitgefühl feststellen

 **Material:**

- Uhr

 **Schwierigkeit:**

Emotional  
  

Technisch  
