

Skript

Entspannungs- Trainer

Dozentin: Daniela Starke, HP©

Isolde Richter

Heilpraktiker- und Therapeutenschule

Tageschule • Fernschule • Onlineschule

Üsenbergerstraße 11-13 79341 Kenzingen

Tel: 07644/927883-0 / www.Isolde-Richter.de



Inhaltsverzeichnis



Vorwort	6
Rahmenbedingungen schaffen vor der eigentlichen Entspannung:	7
Regeln und Rituale:.....	8
Sitzhaltung bei Entspannungsübungen	9
Einführung und Rückführung:.....	11
Einführung allgemein	11
Einführung im Liegen	12
Einführung: Phantasiereise	12
Rückführung	14
Rückführung nach einer Phantasiereise	14
Rückführung beim Autogenen Training	15
Rückführung mit einer Zählweise.....	15
Achtsamkeit	16
Die Grundlagen der Achtsamkeit:	17
Körperwahrnehmungen:	21
Der Body-Scan.....	21
Tastübungen.....	26
Räkeln / Dehnen / Gähnen	27
Atemübungen.....	28
Phantasiereisen	32
Begriffserklärungen	32
Die Phasen des Anleitens.....	33
„Der Zauberstab“	34
Phantasiereise: Selbstheilungskräfte stärken	35
Meditation	38
Begriffserklärung	38
Ziel der Meditation	38
Wann, wo und wie oft sollen wir meditieren?	38
Wer kann meditieren?.....	39
Wirkungsweise von Meditationen (und auch für Phantasiereisen)	39
Meditationen	39
Duftmeditation oder -phantasiereisen.....	41
Meditation mit dem Geschmackssinn.....	41
Übungen mit dem Hörsinn.....	41
Meditation nach den 5 Elementen der chinesischen Medizin.....	42
Progressive Muskelentspannung	45
Edmund Jacobson – kurze Biografie	45
Forschungen und Weiterentwicklungen	46
5 Phasen der Muskelentspannung:.....	48



Trockenübung vor dem ersten „echten“ Üben:	49
Wie spanne ich richtig an?	51
Emotionen in den Muskeln	51
PME üben	52
Grundlagen mit 17 Muskelgruppen	53
Reduzierung auf 10, 7 und 4 Muskelgruppen	59
Den ganzen Körper anspannen	68
Anleitung für Fortgeschrittene, bzw. diejenigen, die die Übungen kennen	69
Wirkungsweise der Progressiven Muskelentspannung	69
PME am Arbeitsplatz im Sitzen	69
Vergegenwärtigungsverfahren	71
Kurskonzepte PME	72
Bei welchen Erkrankungen wird PME empfohlen?	72
Ist PME für manche besser geeignet als andere Entspannungsverfahren?	72
Autogenes Training (AT)	73
Geschichte des Autogenen Trainings	74
Ziele vom AT	75
Die Stufen von AT	75
Grundlagen der Formeln nach Johannes Heinrich Schultz	76
Wirkung AT oder psychophysiologische Phänomene	76
Die Phasen des Autogenen Training	76
Aufbau der Grundstufenarbeit	77
Der angenehme, sichere Ort	77
Ruhetönung	77
Die einzelnen Übungssequenzen	83
Alternative Formeln	91
Bildhafte Vorstellung der einzelnen Übungen	94
Ziele der einzelnen Übungen	96
Die Wirkung der einzelnen Übungen	98
Welche Reaktionen können bei den Übungen auftreten?	103
Rücknahme / Rückführung	106
Tipps fürs Üben	106
Autogenes Training – Mittelstufe	108
Formelhafte Vorsatzbildung	108
Wie sollte dieser Vorsatz formuliert sein?	108
Wie nutze ich die formelhaften Vorsätze?	109
Komplettes Autogenes Training mit Einleitung, Formeln und Rückführung	110
Mentales Training	113
Kraft der Gedanken	114
Denke positiv!	117
Fabel vom Frosch	118
Innerer Dialog	119
Gesetz der Anziehung	121
Affirmationen	123
Glaubenssatzarbeit	128
Eigenschaftsmeditation:	130
Selbst- und Fremdwahrnehmung	130
Im Hier und Jetzt	132
Mentaltraining für Einzelpersonen	134
Mentaltraining für Gruppen	135



Stress.....	136
Definition von Stress	136
Das vegetative Nervensystem.....	136
Auswirkungen von Stress	137
Eustress und Disstress.....	138
Unterschied zwischen Akutstress und Dauerstress.....	138
Die drei Bewegungsrichtungen in einer Stresssituation	139
Die verschiedenen Folgen von Stress	140
Stressbedingte Krankheiten	140
Auslöser von Stress.....	142
Bewegung und Stress.....	142
Stressbewältigung im Alltag	143
Umgang mit Störungen oder Problemen in einem Kurs	145
mögliche Störfaktoren:	147
Entspannung mit Kindern.....	148
Entspannung mit Jugendlichen.....	149
Indikation.....	150
Kontraindikation.....	151
Präventiver und therapeutischer Einsatz	153
kurze Entspannungsübungen.....	154
Bewegende Entspannung.....	156
Das Entspannungsbuch!	160
Aufbau einer Gruppen- und Einzelarbeit.....	161
Sätze, die ich immer wieder brauchen könnte:	165
Kurskonzepte.....	165



**Immer wieder:
weiter atmen
und
alles mit den Sinnen wahrnehmen!**



Vorwort

Ich habe mich hier für die Ansprache „Du“ entschieden.

Bei Entspannungsverfahren arbeiten wir mit dem Unbewussten. Damit das Unterbewusstsein keine Barriere aufbaut, nutze ich dabei das „Du“. Auch unser „inneres Kind“ reagiert gut auf das „Du“, es würde kaum auf ein „Sie“ hören. Deshalb habe ich entschieden, auch Dich hier mit „Du“ anzusprechen, damit das Geschriebene direkt Dein Herz erreicht.

Sei entspannt, lebe die Gelassenheit und begegne Deinem Alltag mit Ruhe und Ausgeglichenheit, während Du aufmerksam Deine Welt anschaut.

Dies hier ist ein Skript zu der Ausbildung zum Entspannungstrainer. Deshalb werde ich natürlich auch darauf eingehen wie Du die Entspannung weiter geben kannst.

Damit ein besserer Lesefluss herrscht, werde ich immer von „Klient“ sprechen. Wenn Du selbst Heilpraktiker oder Therapeut bist, dann darfst Du auch von Patienten reden. Dann beachte bitte noch Deine Sorgfaltspflicht.

Bleibe ruhig und entspannt

Daniela

Rahmenbedingungen schaffen vor der eigentlichen Entspannung:

Bevor Du mit der eigentlichen Entspannung anfängst, solltest Du für Deine Klienten eine angenehme Umgebung und Atmosphäre erschaffen.

Denn schon alleine eine ruhige, entspannte Umgebung reicht aus, dass die Entspannung beginnen kann.

Bei der ersten Begegnung sollte folgendes abgeklärt werden:

Persönliche Anrede:

Was passt bei Deinem Klienten am besten?

In Gruppen ist ein allgemeines Du angenehm, bei Einzelsitzungen schaue wie Du selbst es am angenehmsten empfindest.

Bei den Entspannungsreisen und der Anleitung wäre es aber von Vorteil, wenn Du im „Du“ bleibst, damit das Unterbewusstsein die Anleitung auch leichter annimmt.

Ich selber habe auch Klienten, die ich im Gespräch „Sieze“ und während der Entspannung „Duze“.

Frage nach Erkrankungen, v.a. Ängsten, Asthma, Herzerkrankungen:

Kläre möglichst vor einer Entspannung ab, ob Dein Klient eine Erkrankung hat, wo Du achtgeben solltest, bzw. Du keine Entspannung machen solltest.

Erklärungen:

Der Klient kann *jederzeit aussteigen*, sobald es ihm unwohl ist. Allerdings könnte der Klient auch einen „Zauberstab“ zur Unterstützung mitnehmen.

Bei Unwohlsein, bzw. Auftreten von Angst können natürlich auch jederzeit die *Augen geöffnet* werden.

Zudem kann beim Auftreten von Angst auch jederzeit *eigene Phantasie* mit eingebracht werden. Das ist sogar von Vorteil, denn somit wird die Phantasie gefördert und es kann dann später alleine „gereist“ werden.

Bevor mit der Progressiven Muskelentspannung begonnen wird, sollte auf jeden Fall eine „Trockenübung“ gemacht werden, um die einzelnen Übungen gut zu erklären.

Es sollte auch *nie in einen Schmerz hinein etwas gehalten* werden. Bitte die Übung sofort loslassen, falls ein Schmerz auftritt.

Auch darf *jederzeit die Position geändert* werden.

Es muss nicht komplett „stillgehalten“ werden, sondern jeder darf sich auch während der Entspannung bewegen. Auch bei der Meditation.

Jeder soll auf sich selbst achten, dass es einem gut geht!



Zum Abschluss der Rahmenbedingungen ist es dann noch gut, eine *zeitliche Orientierung* zu geben, also z.B. „die Entspannung in Ruhe dauert ca. 20 – 30 Minuten“.

Und die letzte Frage bevor entspannt wird ist dann noch: „*Ist noch eine Frage offen?*“

So kannst Du Dir dann sicher sein, dass jeder alles verstanden hat!

Weitere Vorbereitungen bzw. Erklärungen vor der Entspannung:

Evtl. Schmuck, Brille und Uhr abnehmen.

Bequeme Kleidung tragen (Krawatte, Gürtel oder beengte Kleidung lockern).

Achte auf deinen Körper und gehe immer nur so weit mit, wie du möchtest.

Mache es Dir bequem, so dass es Dir gut geht.

Bei der Progressiven Muskelentspannung noch zu beachten:

Wenn Du schon im Alltag eine Anspannung in einer Muskelgruppe spürst, dann brauchst Du nicht mehr „fest“ anspannen.

Dann bitte nur leicht anspannen und mehr in die Entspannung gehen.

Falls während der Übung ein Schmerz auftritt, dann lasse früher los und gehe in die Entspannung. Es soll in keinen Schmerz hinein gehalten werden.

Regeln und Rituale:

Regeln und Rituale geben uns eine gewisse Sicherheit.

Erschaffe gerne eigene Rituale. Nutze diese dann bei einem Kurs oder bei einem Klienten jedes Mal.

Beispiele für Rituale:

- Kerze anzünden
- Matten gemeinsam hinlegen – Decke und Kissen holen
- gemeinsam eine „Mitte“ gestalten – evtl. bringt jedes Mal jeder etwas dafür mit
- evtl. Raum abdunkeln

Regeln:

- vorher (oder danach) auf die Toilette gehen
- nicht sprechen oder spielen während der Entspannung
- die anderen (Kinder) nicht stören, ansprechen oder berühren
- erst wieder bewegen, wenn die Klangschale (oder ähnliches) ertönt



Sitzhaltung bei Entspannungsübungen

Droschkenkutscher:

Setze Dich auf einen Stuhl.

Füße auf den Boden aufstellen.

Leicht nach vorne beugen und Unterarme auf den Oberschenkel locker auflegen.

Setze Dich so auf den Stuhl, wie früher die Droschker auf ihrer Kutsche saßen.

Locker und leicht.

Lehnstuhl:

Setze Dich in einen Stuhl mit Lehne.

Füße auf den Boden aufstellen.

Lehne Dich an der Lehne an.

Die Hände entweder auf die Armlehne oder auf die Oberschenkel.

Mit den Handflächen nach oben oder auch nach unten.

Versuche möglichst aufrecht, aber bequem zu sitzen.

Schreibtisch:

Setze Dich auf einen Stuhl vor dem Schreibtisch.

Füße auf den Boden aufstellen.

Die Unterarme auf den Schreibtisch auflegen, so dass Du gut aufrecht sitzen kannst.

Auch hier die Handflächen nach oben oder nach unten.

Liegehaltung:

Lege Dich auf den Rücken.

Lege evtl. ein Kissen unter den Nacken und / oder unter die Knie.

Die Arme bequem nach außen, die Handflächen nach oben, geht aber auch hier nach unten.

Hier bietet es sich auch an eine Decke zu nehmen!

Lotussitz, halber Lotussitz oder Schneidersitz

Typische Haltungen für das Meditieren.

Diese Sitzhaltung kann aber auch z.B. bei Phantasiereisen oder Autogenes

Training eingenommen werden. Lediglich bei der Progressiven

Muskelentspannung ist das nicht die Haltung der Wahl.

Diese können am besten auf dem Yogakissen gehalten werden, da das Becken dabei leicht nach vorne gehen soll um damit eine aufrechte Körperhaltung zu erreichen. Der Kopf sollte dabei leicht nach vorne geneigt sein.

Wer nicht so sitzen kann, kann sich auch kniend auf ein Yogakissen setzen.

Auch hier ist eine aufrechte Haltung wichtig.

Die Hände werden auf den Oberschenkel locker abgelegt, mit den Handflächen (offene Haltung) oder dem Handrücken nach oben.



Wenn es angenehmer ist, dann dürfen die Hände aber auch vor dem Körper ineinander gelegt werden.

Schaue generell, dass es allen Teilnehmern gut geht, dass sie bequem sitzen oder liegen.

Biete immer Decken und Kissen an und erkläre, dass jederzeit die Position geändert werden darf.

Einführung und Rückführung:

Die Einführung in die Entspannung und auch die Rückführung aus der Entspannung sind wichtige Tools, die zu beachten sind.

In Büchern findet man diese meines Erachtens oftmals zu kurz.

Was genau ist nun hier zu beachten?

Die Einführung ist dafür da, dass der Klient „herunterfährt“.

Je nachdem nun wie gut und wie schnell er den Alpha-Zustand, also den Entspannungszustand erreicht, braucht er eine kürzere oder längere Einführung.

In der Einführung wird so gut wie immer der Atem erwähnt.

Wir können sehr gut entspannen, wenn wir uns auf die Atmung konzentrieren.

Siehe hier auch bei den Atemübungen.

Hier nun einige Beispiele für die Einführung, die Du aber auch gerne individuell verändern kannst.

Variiere die Sätze gerne miteinander. Mit der Übung wirst Du bemerken, dass Du von ganz alleine und selbstständig die Sätze formen wirst.

Einführung allgemein

Suche jetzt eine bequeme Position für die Entspannung ...

Lege (oder Setze) Dich ganz bequem hin...

Du kannst die Augen bereits jetzt schließen oder auch erst in einigen Augenblicken...

Du brauchst die Augen nicht geöffnet halten...

Und während Du hier im Raum der Ruhe und Entspannung liegst (oder sitzt), wirst Du meine Stimme hören...

Und meine Stimme wird Dich begleiten ...

Gedanken können da sein ... packe Deine Gedanken und innere Stimmen in eine Wolke ... und lasse sie weiterziehen ...

Alle Gedanken kommen nach dieser Übung wieder zu Dir zurück ... so dass sie jetzt einfach weiterziehen können ...

Und so kannst Du Dir einige wohltuende Atemzüge erlauben und ruhig einatmen...

Und ruhig ausatmen...

Spüren, wie der Atem kommt und geht...

Das Einatmen wahrnehmen...

Und das Ausatmen wahrnehmen...

Und dabei spüren wie der Atem ruhiger... und ruhiger... wird...



Denn der Atem wird ruhig...

Und da kann es durchaus sein ...

Dass Du jetzt noch etwas Unruhe verspürst – jetzt noch ...

Und in der Erinnerung kann der Kontrast dazu umso deutlicher wahrgenommen werden ... diese wohltuende, angenehme Entspannung und Ruhe, dieses tiefe gelöst sein, das sich ganz von alleine einstellt...

Und so kommt die Ruhe wie von selbst...

Einführung im Liegen

Suche jetzt eine bequeme Position für die Entspannung ...

Lege dich bequem auf den Rücken ...

Die Arme und Beine liegen ausgestreckt und gelöst auf der Matte auf ...

Nun hole ein paar Mal tief Luft ... atme durch die Nase ein, halte die Luft einen Augenblick an und atme dann langsam wieder durch die Nase aus ...

Mit jedem Ausatmen kannst Du Dich mehr und mehr entspannen ...

Der Atem fließt ruhig ein und aus ...

Dir geht es gut ...

Du kannst Deine Augen schließen oder auch erst in einigen Augenblicken ...

Du brauchst die Augen nicht geöffnet halten ...

Gedanken können da sein ... und kommen und gehen ... und loslassen ... wie Wolken, die am Himmel herüberziehen ...

Und während Du hier liegst, wirst Du meine Stimme hören, und meine Stimme wird Dich begleiten ...

Und so kannst Du Dir einige wohltuende Atemzüge erlauben und ruhig einatmen ... und ruhig ausatmen.

Spüren, wie der Atem kommt und geht ...

Das Einatmen wahrnehmen ... und das Ausatmen wahrnehmen ...

Und dabei spüren wie der Atem ruhiger und ruhiger wird ...

Einführung: Phantasiereise

Suche jetzt eine bequeme Position für die Entspannung ...

Lege dich bequem auf den Rücken ...

Die Arme und Beine liegen ausgestreckt und gelöst auf der Matte auf.

Der Atem fließt ruhig ein und aus ...



Nimm Dir Zeit, Dich zu entspannen ... lass es Dir gut gehen ... komme mit Deiner Aufmerksamkeit zu Dir ...
Du kannst schon jetzt Deine Augen schließen oder später oder gar nicht ...
schau selbst, was gerade für Dich richtig ist ...
Spüre den Kontakt mit der Matte (dem Kissen ...) Und entspanne Dich ...
Und während der eine Teil von Dir immer schwerer wird, fühlt sich ein anderer Teil immer leichter an ...
Gedanken können da sein ... packe Deine Gedanken und innere Stimmen in eine Wolke ... und lasse sie weiterziehen ...
Alle Gedanken kommen nach dieser Übung wieder zu Dir zurück ... so dass sie jetzt einfach weiterziehen können ...

Und während Du hier liegst, wirst Du meine Stimme hören, und meine Stimme wird Dich begleiten.
Und so kannst Du Dir einige wohltuende Atemzüge erlauben und ruhig einatmen ... und ruhig ausatmen.
Bei jedem Einatmen gehst Du tiefer und bei jedem Ausatmen kannst Du loslassen ...
Spüren, wie der Atem kommt und geht ...
Das Einatmen wahrnehmen... und das Ausatmen wahrnehmen. ...
Und dabei spüren, wie der Atem ruhiger und ruhiger wird. ...

Und was noch angespannt ist, kann noch eine Weile so bleiben ... und was schon entspannt ist, kann sich noch mehr in diesen angenehmen Zustand begeben ...
Und ich werde Dir jetzt eine Geschichte erzählen und Du kannst mir folgen oder Deine eigenen Bilder, Vorstellungen, Erinnerungen entwickeln ... (30 Sek)

Auch die Rückführungen sind oftmals in Büchern sehr kurz gehalten. Hier ist es wichtig Deine Klienten zu beobachten.
Auch hier gibt es Menschen, die sehr schnell aus der Entspannung heraus kommen und nicht viel Bewegung benötigen, andere haben sich in der Phantasie „verloren“ und benötigen oftmals körperliche Reize wie räkeln, strecken und gähnen um wieder im Hier und Jetzt zu sein.
Sehr gut sind Bewegungsübungen, Überkreuzübungen und tiefe Atemübungen.
Deshalb variere je nach Deinen Klienten die Rückführungen!

Hier nun einige Beispiele, die Du so nutzen oder eben auch miteinander kombinieren kannst.



Rückführung

Der Atem fließt ein und aus ...

Genieße das Gefühl ...

Du hörst meine Stimme ...

Draußen hörst Du wieder die Geräusche (evtl. benennen) ...

Und so kannst Du Dich wieder ganz in Deinem Rhythmus darauf einstellen,

Dich in einigen Augenblicken aus der guten Entspannung zurück zu nehmen. ...

Um wieder in diesem Raum anzukommen ...

Um dann wieder wach ... frisch ... und fit ... zu sein.

Komme nun in Deinem eigenen Tempo wieder hierher zurück.

Recke und strecke Dich, gähne und dehne Dich, öffne langsam Deine Augen.

Und Du bist wieder wach, frisch und fit und tief erholt.

Rückführung nach einer Phantasiereise

Und jede Reise neigt sich irgendwann ihrem Ende entgegen.

Und so gehst Du noch einmal den Weg zurück zu dem Ausgangspunkt Deiner Reise ... (Zeit geben)

Der Atem fließt ein und aus ...

Genieße das Gefühl ...

Du hörst meine Stimme ...

Und nun komm in Deiner eigenen Geschwindigkeit hierhin in diesen Raum zurück ...

Um dann wieder wach ... frisch ... und fit ... zu sein.

Nimm einen frischen Atemzug von Wachheit – alle Glieder sind frei beweglich

...

Recke und strecke Dich, gähne und dehne Dich ...

Du hast jetzt noch einmal alle Zeit, die Du brauchst in den nächsten ein oder zwei Minuten, um Dich ausgiebig zu räkeln und zu strecken. Die Dehnung in Deinem Körper zu spüren und die Entspannung zu genießen. (1 – 2 Minuten)

Öffne langsam Deine Augen ...

Und Du bist wieder wach, frisch und fit und tief erholt ...

Und wenn Du Dich aufrichten möchtest, dann roll Dich über die Seite hoch und komme in eine angenehme Sitzposition ...



Rückführung beim Autogenen Training

Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und erst bei Fünf öffnest Du Deine Augen, bist fit,
frisch und wach und vollkommen entspannt ...
eins ... löse die Finger ... Beine und Arme sind leicht
zwei ... Herz und Atmung sind ganz normal
drei ... Stirn hat die normale Temperatur
vier ... bewege die Hände und Füße
und fünf ... öffne Deine Augen, sei fit, frisch und vollkommen entspannt zurück
und nimm einen tiefen Atemzug der Wachheit
Alle Sinne nehmen die Wirklichkeit richtig wahr ...

Rückführung mit einer Zählweise

Du liegst (oder sitzt) hier im Raum der Ruhe und Stille ...
Du hörst meine Stimme ...

Und jetzt ist meine Stimme wieder zunehmend klar und deutlich hörbar ...

Ich zähle jetzt gleich bis 5 und Du öffnest bei 5 wieder Deine Augen ... bist
dann wieder glücklich, gesund, fit und vollkommen ruhig und entspannt hier
zurück ...

1, 2 ... Du kannst Deine Finger schon mal bewegen
3 ... Du kannst die Hände und Füße bewegen
4 ... recke, dehne und strecke Dich
5 ... öffne Deine Augen und Du bist wieder wach, frisch und entspannt zurück

Mach noch einen tiefen Atemzug von Wachheit – alle Glieder sind frei
beweglich ...

Und nimm Dir noch die Zeit um wieder ganz wach und frisch zu sein ...



Achtsamkeit

Definition der Achtsamkeit wie es bei Wikipedia steht:

„Achtsamkeit kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem *besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand* verstanden werden, als *spezielle Persönlichkeitseigenschaft* sowie als *Methode zur Verminderung von Leiden* (im weitesten Sinne). Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der *buddhistischen Lehre und Meditationspraxis* zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener *Psychotherapiemethoden* bekannt geworden.“

Was also genau ist Achtsamkeit und warum ist diese so kraftvoll?

Achtsamkeit ist ein leicht zu lernendes mentales Training.

Durch Achten auf die einzelnen Sinne wird die eigene Wahrnehmung von Innen und Außen gefördert und gestärkt.

Dadurch erhöht sich die Lebensqualität ganz automatisch.

Wir lernen ganz im Hier und Jetzt zu sein. Weder die Vergangenheit noch die Zukunft ist wichtig, nur das Jetzt, der Augenblick, ohne zu urteilen. Wir können immer nur die jetzige Minute leben, den heutigen Tag. Einen Augenblick nach dem anderen.

Übe also selber täglich achtsam zu sein!

Wirkungsweise von Achtsamkeitsübungen im Überblick:

- erhöht die Lebensqualität
- verfeinert die Wahrnehmung
- fördert die Konzentration
- fördert die innere Ruhe und Gelassenheit
- reduziert das Stressempfinden
- reguliert die Emotionen
- macht zufriedener und somit glücklicher
- in Stresssituationen kann ruhiger reagiert werden
- innere Distanziertheit, z.B. kannst Du schneller abschalten nach der Arbeit

Wie kann Achtsamkeit im Alltag angewandt werden?

Achtsam sitzen, gehen, stehen:

Achte am Tag immer wieder wie Du sitzt, wie Du stehst oder gehst. Achte dabei, was Du spürst. Wie fühlt sich der Boden an, ist Dir warm oder kalt, spüre Deinen Körper.

