



## Das Floß – eine Entspannungsübung zum Abstandgewinnen


**Zeit:** 20 bis 30 Minuten, z.B. vor dem Zubettgehen oder in einer Regenerationszeit





**Ort:** überall

**Benötigte Hilfsmittel:** ggf. Smartphone oder Diktiergerät o. Ä., damit Sie vorab den Text einsprechen und später wieder abspielen können, um ihn dann für die Übung anzuhören – alternativ benötigen Sie Ihren Partner oder einen guten Freund

Die folgende Übung soll Ihnen helfen, sich von den täglichen Anforderungen für einige Zeit gut zu lösen, am Abend vom Tagesgeschehen Abschied zu nehmen und wieder ganz bei sich anzukommen. Damit zielt sie darauf ab, Ihnen ein Gefühl von Freiheit, Unbeschwertheit und Leichtigkeit zu geben. Ich habe die Übung „Das Floß“ genannt, weil ein Floß etwas ist, was Kinder bauen, um spannende neue Entdeckungen zu machen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch „Ihr inneres Kind“ mit auf die Reise nehmen und die Zeit auf dem Floß genießen können!

### So funktioniert die Übung

Ich freue mich, dass Sie sich Zeit für diese Übung nehmen. Sie können sie gut kurz vor dem Zubettgehen durchführen, z.B. auf dem Sofa. Wenn Sie dies regelmäßig tun, werden Sie eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit erreichen und besser einschlafen können. Lassen Sie sich den folgenden Text von Ihrem Partner oder einem guten Freund vorlesen oder spielen Sie ihn, wenn er vorab eingesprochen und gespeichert wurde, als Audiodatei ab. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass während des Lesens bei diesem Zeichen  deutliche Pausen gemacht werden.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Sie brauchen sich jetzt nicht mehr anzustrengen, um irgendetwas zu erreichen. Lockern Sie einengende Kleidungsstücke und machen Sie es sich bequem.  Prüfen Sie noch einmal, ob Sie wirklich so sitzen oder liegen, wie es für Sie am besten ist. Vielleicht können Sie Ihre Position noch ein kleines bisschen besser gestalten?  Nun, wo Sie eine gute Position gefunden haben, nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Atmen Sie möglichst tief in den Bauchraum. Lassen Sie sich in das Ausatmen hineinfallen – vielleicht mit einem kleinen Seufzer.  Lassen Sie Ihren Atem jetzt wieder frei fließen. Beeinflussen Sie ihn nicht. Versuchen Sie nun, sich in folgende Szene hineinzudenken: Sie stehen bei schönem Wetter an einer Küste oder am Rand eines Sees. Malen Sie sich genau aus, wie es dort am Festland aussieht. Betrachten Sie noch nicht das Wasser, sondern bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz auf dem Festland. 





Welche Pflanzen können Sie erkennen? Wie ist die Küste oder der Rand des Sees beschaffen? Was ist es für ein Untergrund? Ist er steinig, sandig, oder ist es vielleicht der Hafen einer Stadt? (II)

Dieses Festland, auf dem Sie hier stehen, ist Ihr Arbeitstag. Vielleicht können Sie sich hier – irgendwo auf dem Festland – Ihre Schule vorstellen?

Vielleicht können Sie ein Stück in Richtung der Schule gehen? Wie sieht das Haus aus? Vielleicht sehen Sie Ihre Kollegen oder Schüler und Eltern? Vielleicht sehen Sie Ihre Arbeitsmaterialien? Vielleicht sehen Sie auch schon Ihre „To-do“-Liste für den kommenden Tag? (II)

Nun haben Sie neben der Arbeit auch private Verpflichtungen.

Vielleicht sehen Sie hier am Festland auch Ihre privaten Aufgaben? Was wartet im Haushalt auf Sie? Müssen Sie mal wieder aufräumen? Müssen Sie vielleicht noch Wäsche waschen? Können Sie sich die Wäsche – hier – irgendwo am Festland – vorstellen? (II)

Vielleicht sehen Sie auch Ihren Garten und erkennen, welche Aufgaben dort auf Sie warten? Sehen Sie vielleicht auch Ihre Familie oder Ihre Freunde, die Erwartungen und Bitten an Sie stellen? Haben Sie Kinder? Dann sehen Sie jetzt sicherlich auch all die Aufgaben, die mit Ihren Kindern verbunden sind. (II)

Und was muss noch erledigt werden? (II)

Nun, wo Sie sich Ihre Schule und Ihre privaten Verpflichtungen vorgestellt haben, versuchen Sie, sich für einige Zeit davon zu verabschieden. (II)

Gehen Sie wieder ganz dicht an die Küste oder den Rand des Sees heran.

Lassen Sie Ihre Arbeit und Ihre anderen Aufgaben im Rücken hinter sich.

Stellen Sie sich ganz dicht ans Wasser. Nun, wo Sie da stehen, lassen Sie Ihren Blick in die Ferne schweifen. (II)

Wenn wir den Blick in die Ferne richten, erkennen wir, dass wir manchmal so dicht vor unseren Problemen stehen, dass sie uns riesig groß vorkommen.

Wenn wir ein bisschen Abstand nehmen, werden sie fast von selbst kleiner, bedeutungsloser.

Lassen Sie den Blick noch einige Zeit auf das Wasser gerichtet. (II)

Vielleicht können Sie auch den Himmel angucken. (II)

Vielleicht merken Sie, wie der Tag sich hier ganz langsam dem Ende neigt und irgendwo über dem Wasser die Sonne ganz allmählich untergeht.

Betrachten Sie die Wellen, wie sie langsam und im immer gleichen Tempo an die Küste oder das Ufer Ihres Sees rollen. (II)

Irgendwo vor Ihnen, rechts oder links, gar nicht weit entfernt, liegt ein Steg. An diesem Steg ist ein Floß festgebunden.

Gehen Sie einmal zu diesem Steg und betrachten Sie das Floß aus der Nähe.

Das Floß ist nicht besonders groß. Vielleicht drei oder vier Quadratmeter.

Es hat einen Aufbau, der etwa die Hälfte des Platzes ausmacht. Steigen Sie einmal auf das Floß. Vielleicht wackelt es etwas, aber keine Angst, das Floß ist so konstruiert, dass es sicher ist. Es kann nicht kentern. (II)

Werfen Sie einmal einen Blick in das Innere des Aufbaus. Sie erkennen, dass es sich um eine kleine Kajüte handelt. In dieser Kajüte befindet sich ein gemütliches Bett. Viele frisch bezogene und gut riechende Kissen und Decken.

Neben dem Bett ist eine kleine Solarlampe angebracht. Sie erkennen





auch eine Wasserflasche und ein Glas. Sonst ist in dieser Kajüte nichts, es sei denn, Sie bräuchten noch irgendetwas dringend. ②

Jetzt, wo Sie an Bord des Floßes sind, bitte ich Sie, noch einmal auf das Festland zu blicken. Dort am Festland ist Ihre Schule, sind Ihre privaten Aufgaben, sind alle Dinge ...

Auf dem Steg befindet sich eine wasserfeste Box, die Sie vom Floß aus erreichen. Nehmen Sie nun Ihr Handy, falls Sie eins dabei haben, und legen Sie es in die Box. In die Box passen auch Ihre „To-do“-Listen, Ihr Laptop und alles, was Sie vom Tag noch dabei haben. Lassen Sie alles hier, in dieser Box. ②

Nun, wo Sie alles hier gelassen haben, lösen Sie das Seil, mit dem das Floß am Steg befestigt war. Sie finden am Floß zwei Paddel, mit denen Sie mit Leichtigkeit auf den See oder das Meer hinausfahren können. Mit jedem Paddelzug entfernen Sie sich etwas weiter von Ihrem Arbeitstag, von den Erwartungen derer, die auf dem Festland Ihre Bedürfnisse an Sie richten.

Paddeln Sie ganz ruhig, Zug für Zug. ② Sie sind jetzt allein mit sich ... auf diesem Floß ... und Sie paddeln langsam, aber konstant vom Festland weg. Vielleicht mögen Sie selbst einschätzen, wie weit Sie wegpaddeln wollen?

Es sollte so weit sein, dass Sie das Festland noch sehen, aber vielleicht nur in Umrissen. Falls am Festland noch jemand nach Ihnen ruft, sollten Sie so weit weg paddeln, dass Sie die Worte nicht mehr verstehen können. Morgen werden Sie nach einer guten Nacht wieder am Festland sein und sich ausgeruht um alle wichtigen Belange kümmern können. ②

Eine Nacht wird man dort aber ohne Sie auskommen müssen und auch können.

Da Sie Ihr Handy am Festland gelassen haben, genauso wie Ihren Festnetzanschluss, Ihre Arbeitsmaterialien, Ihren Laptop und alles andere, sind Sie jetzt, hier auf dem Wasser, nicht erreichbar und ganz allein.

Nun, wenn Sie weit genug draußen sind, können Sie vielleicht den Anker werfen ... und die letzten, roten Sonnenstrahlen des Tages genießen. Lassen Sie den Blick über das weite Meer oder den See streifen. Alles ist in tiefer Ruhe. ②

Langsam wird es Zeit, dass Sie es sich in der Kajüte gemütlich machen.

Dort ist es warm, es gibt viele gemütliche Decken und Kissen, sodass Sie dort gut werden schlafen können. Die kleine Lampe brennt, während Sie sich entspannt in die Kissen fallen lassen. Hier sind Sie für niemanden erreichbar.


Und morgen, wenn Sie wieder ans Festland kommen, werden Sie merken, dass man auf Sie einige Stunden gut verzichten konnte. Der Anker liegt fest auf dem Grund des Meeres oder Sees. Falls es in der Nacht regnen sollte, wissen Sie, dass Ihre Kajüte den Regen sicher abhalten wird. Falls es ein Gewitter geben sollte, wissen Sie, dass es einen Blitzableiter gibt – sodass Sie zu keiner Zeit in Gefahr sind. Selbst ein Sturm kann Ihrem Floß nichts anhaben. ②

Sie können hier einige Stunden ganz bei sich sein ... kein Telefon ... keine Mails ... keine Besuche ... Genießen Sie noch einige Zeit die Ruhe, hier in der Kajüte Ihres Floßes ... die Wellen können Sie in den Schlaf schaukeln. ②

Nun möchte ich Sie bitten, die Übung in Ihrer Weise zu beenden. Vielleicht mögen Sie an Deck gehen und wieder ans Land paddeln, wobei Sie einige tiefe





Atemzüge nehmen, die Ihren Körper mit Energie versorgen. Kommen Sie in Ihrem Tempo zurück ans Festland. Hier wird keiner erwarten, dass Sie sofort Höchstleistung erbringen. Vielleicht wird man Sie freudig begrüßen, vielleicht wird man aber auch gar nicht gemerkt haben, dass Sie einige Zeit nicht da waren. Nehmen Sie das geschäftige Treiben in den Straßen wahr – aber beteiligen Sie sich nicht sofort daran. Vielleicht mögen Sie erst einmal einen Tee oder einen Kaffee in einem gemütlichen Café direkt am Wasser bestellen.  Lassen Sie die Augen noch geschlossen, aber dehnen und strecken Sie sich. Nun, wenn Sie wieder ganz auf dem Festland angekommen sind und merken, dass Ihre Füße Kontakt zum Boden haben, dass hier andere Menschen um Sie herum sind – dann öffnen Sie die Augen.

### Erläuterung

Vielleicht konnten Sie sich das Festland und das Floß nicht richtig vorstellen? Dann kann es hilfreich sein, diese Übung möglichst häufig zu hören und die Fantasie zu trainieren. Vielleicht sind solche Fantasiereisen auch grundsätzlich nichts für Sie, dann sollten Sie sie nicht wiederholen. Vielleicht konnten Sie sich das Festland mit seinen Anforderungen und Ihr Floß, wo keiner Sie erreichen kann, aber auch schon ganz gut vorstellen. Dann wird sich Ihr Blutdruck gesenkt haben, Ihr Herz schlägt langsamer, Ihr Atmen ist freier und tiefer – und Ihr Gehirn schaltet in den Entspannungsmodus. Das ist sehr wichtig, denn unser Organismus ist dann in Balance, wenn es sowohl Phasen der Anspannung (auf dem Festland) als auch Phasen der Entspannung (auf dem Floß) gibt. Wenn diese Übung Ihnen gut getan hat, dann machen Sie sie öfter. Vielleicht geben Sie sie auch an Freunde weiter oder probieren Sie einmal mit Ihren Schülern aus!

