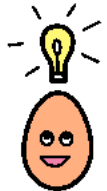


## Das kleine psychologische Kraftpaket 10. Ausgabe

### Alltagstipp



#### **Blumen sammeln**

Vielleicht kennt ihr das Lied von früher oder aus der Werbung:

*„Sag mir, wo die Blumen sind, wo sind sie geblieben?  
Sag mir, wo die Blumen sind, was ist geschehen?  
Sag mir, wo die Blumen sind, Mädchen pflückten sie geschwind.  
Wann wird man je verstehen? Wann wird man je verstehen?“*

Wie ihr wisst, dauert es noch ein kleines bisschen, bis die Werkstätten wieder öffnen. Jetzt ist aber für alle die Zeit gekommen, nach draußen zu gehen und die frisch erwachte Natur zu genießen.

Für diese Zeit haben wir nun folgenden **Alltags-Tipp** für euch:

Nutzt die Zeit alleine, mit euren Betreuerinnen und Betreuern sowie euren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern für einen entspannten Frühlings-Spaziergang draußen in der Sonne.

Ihr werdet sehen: die Natur ist erwacht!

Überall blühen und gedeihen die schönsten und buntesten Blumen, strahlen die unterschiedlichsten Blätter in saftigem Grün mit der kräftigen Sonne um die Wette.

Nehmt zum Spaziergang ein kleines Körbchen oder ein Sackerl mit, eventuell eine kleine Schere.

Sammelt vorsichtig die Blumen, Blüten und Blätter, die euch besonders gut gefallen und nehmt sie mit nachhause.

## **Eine Übung**

### **Blumen pressen und trocknen**

Die gesammelten Blüten, Blumen und Blätter wollen wir nun pressen und trocknen.

Was brauchen wir dazu?

- Küchenrolle
- Dicke schwere Bücher (z.B. ein Lexikon oder ein Wörter-Buch)
- Etwas Geduld und Zeit

#### **Schritt 1:**

Reißt euch von der Küchen-Rolle einzelne Blätter ab.

Ihr braucht ungefähr doppelt so viele Küchenrollen-Blätter, wie ihr Blüten oder Blätter habt.

#### **Schritt 2:**

Ihr nehmt ein dickes Buch und schlagt es in der Mitte auf.

Ihr legt das erste Blatt Küchen-Rolle sorgfältig hin und achtet darauf, dass dabei keine Falten entstehen.

Ihr legt die erste Blüte oder Blatt sorgfältig hin.

Dann legt ihr das zweite Blatt Küchen-Rolle darauf.

Wenn das Buch dick genug ist, könnt ihr ein ganzes Stück weiter blättern.

Dann schlagt ihr das Buch noch einmal auf und wiederholt das Ganze mit der nächsten Blüte.

#### **Schritt 3:**

Ihr schlagt das Buch sorgfältig zu.

#### **Schritt 4:**

Wenn ihr fertig sein, legt ihr auf das dicke Buch noch 2 bis 3 weitere möglichst dicke und schwere Bücher.

#### **Schritt 5:**

Nun braucht ihr etwas Zeit und Geduld.

Es braucht nun ungefähr eine oder zwei Wochen Zeit, bis die Blüten trocken sind.

Das hängt davon ab, wieviel Wasser und Feuchtigkeit in den Blüten sind.

### **Was könnt ihr mit den getrockneten Blüten und Blättern alles machen?**

Das verraten wir euch dann in unserem nächsten Newsletter!

## Zum Lesen und Zuhören



### **Fantasie-Reise- Die Blume**

Vielleicht habt ihr die Möglichkeit, dass ihr die Augen schließen könnt und euch eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter diese Geschichte vorliest.

#### **Sonst macht ihr es einfach so:**

Ihr lest euch die Geschichte in Ruhe durch, vielleicht auch ein zweites Mal.

Danach legt ihr euch gemütlich auf die Couch oder aufs Bett, schließt die Augen und lasst eurer Fantasie freien Lauf.

Wir möchten dich nun einladen, einen Blumen-Garten zu besuchen.

Überleg einen Augenblick, welche Art von Blumen du am liebsten magst und welche Farbe deine Lieblings-Blumen haben.

Hast du selbst schon einmal eine Blume geschenkt bekommen? Hast du schon einmal eine Blume verschenkt? Hast du einen Garten, in dem viele Blumen wachsen?

Setz dich bequem hin und wenn du willst, schließ die Augen. Hol ein paar Mal tief Luft und mach es dir an deinem Platz richtig bequem...

Stell dir eine schöne kleine Straße vor und wie du auf dieser Straße entlangwanderst...Es ist ein sonniger Frühlings-Tag. Ein leichter Wind bewegt die Blätter der Bäume....Du genießt die Schönheit dieses Tages...

Geht die Straße weiter entlang, bis du an ein kleines Garten-Tor kommst, hinter dem ein schöner alter Blumen-Garten liegt. Öffne die Pforte und geh den kleinen Kies-Weg entlang, zu dessen Seiten Hunderte von Blumen blühen... Nun schau dich um, bis du eine besondere Blume findest... Du wirst diese Blume erkennen, weil sie sich von den anderen unterscheidet... Betrachte diese Blume ganz aufmerksam... Bemerke ihre Farbe, ... ihre Größe,... berühre vorsichtig ihre Zweige,... bemerke die zarten Blüten-Blätter,... Und nun zieh den Duft deiner Blume ein, atme tief ein durch die Nase und lass den Duft der Blume tief in dich einsinken, in jede Zelle deines Körpers.

Und nun kannst du zu deiner Blume leise sagen, wie schön sie ist. Gib deiner Blume eine eigene Stimme und lass sie irgendwas Nettes zu dir sagen.

Nun danke deiner Blume, dass sie für dich da ist, und sag dem Blumen-Garten auf Wiedersehen. Dreh dich um und komm langsam wieder hierher zurück. Reck und streck dich ein wenig. Sei wieder hier im Raum, ganz wach und erfrischt.

(Quelle: Der fliegende Teppich von Klaus W. Vopel)

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie