

# Phantasiereisen und Massagegeschichten

David Grupe



«Eine sensorische Reise  
in unsere Phantasie und  
in unsere Erinnerungen»



# David Grupe

- Sonderschullehrer
- Begeistert beim Snoezelen seit über 20 Jahren



# Teil I

## Massagegeschichten

Mit einer Geschichte wird Eure Massage lebendig.  
Ihr bietet Stimulation und Entspannung gleichzeitig für:

- Kinder allen Alters
- Menschen mit Behinderungen (alle Arten)
- Erwachsene in ihrer Freizeit
- Ältere Menschen mit oder ohne Demenz

# Aufbau einer Massagegeschichte

## 1. Vorbereitung

- Geschichte an Klienten anpassen (ihre Kenntnisse/Wissen, Thema einführen und vorher erklären)
- Entscheiden, ob Bilder mit Beamer projiziert werden
- Thema wählen, dass keine Ängste auslöst (z.B. Geschichten im Wasser)
- Wenn nötig Regeln erklären (z.B. nicht sprechen)

Fühlen sich alle Teilnehmer wohl?  
Wo und wie darf ich berühren?

- Ein entscheidender Faktor ist die Position
- eventuell Massagemedium nehmen:
  - Handschuh oder Socke,
  - Schwamm,
  - Massage-Ball
  - Sandsäckchen
  - Spielzeugauto,
  - Pinsel etc.



# 1. Positions

- Hintereinander setzen und Massage auf Rücken, event. Arme und Kopf (bei 2 Teilnehmern)
- Einer liegt auf dem Bauch, der Partner sitzt daneben, ihm zugewendet
- Kreis bilden mit allen Teilnehmern, mit Blick auf Rücken (Hinweis: dies ist oft (zu)viel Simulation, weniger Entspannung!!!)
- Hand-massage statt Rücken (insbesondere bei älteren Menschen)
- Bei Menschen im Rollstuhl, eventuell Vorlehnen auf ein Kissen, um Rücken zugänglich zu haben.
- Position des Erzählers: Können mich alle sehen und gut hören?

# Wie anfangen...

- Thema einführen. 1-2 Minuten für jeden, um sich zu entspannen und auf das Thema einzulassen
- INITIALBERÜHRUNG an den Schultern!
- Am Anfang Bewegungen vorzeigen und dann Teilnehmer eigene Ideen einbringen lassen.
- Massagebewegungen immer mehrfach wiederholen.
- In die Geschichte event. Wiederholungen einbauen für bessere Orientierung u Sicherheit.

# Wie beenden ...

- Kann ritualisiert werden – Wie Initialberührung (an den Schultern mit etwas Druck)
- z.B. «Jetzt ist es langsam Zeit, sich zu verabschieden, sieh Dich noch einmal um.... Jetzt gehst Du in Deinen Gedanken wieder zurück in den Snoezelen Room (Bewegungen von laufenden Fingern) ...
- Und wenn zu gut angekommen bist, genießt Du noch einen Moment dieses angenehme, wohlige Gefühl. (Dabei beide Hände platt auf den Schultern halten und Wärme geben)
- Mögliche Technik «Effleurage»

# Beispiele

- Zoo besuchen
- Fliegen wie ein Vogel im Wind
- Auto waschen
- Shopping-Tour
- Meine Anreise nach Baar
- Spaziergang im Wald
- Erkundenschaften der Unterwasserwelt
- Pizza backen oder Salad vorbereiten
- Haushalt machen
- ... fast alles kann in eine Massagegeschichte integriert werden, Präferenzen des Klienten folgen...

# Unser Beispiel heute – Baum

Wir werden nun erfahren, wie sich ein Baum fühlt und was er so alles erlebt...

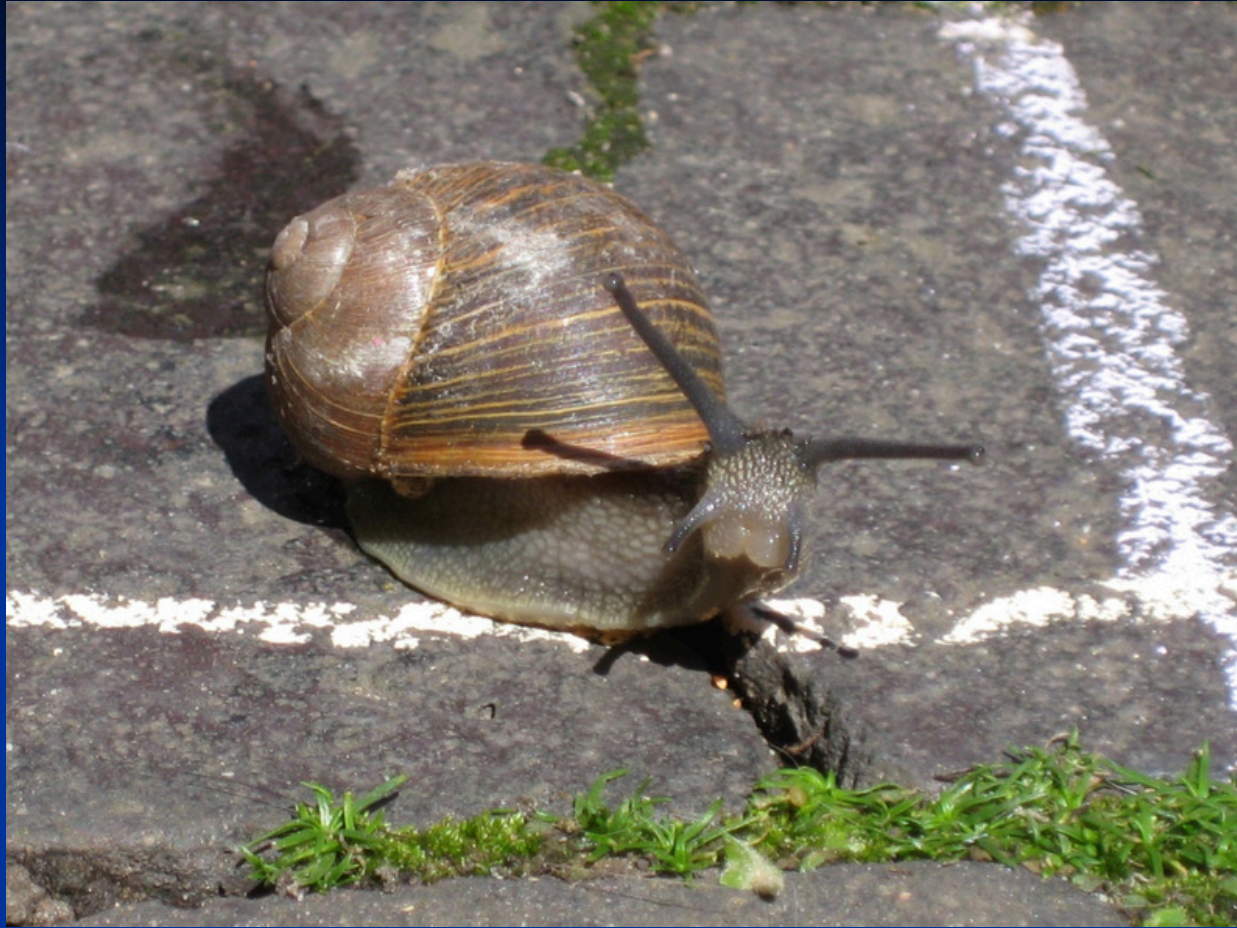






Banana slug























05/09/2012













# Ziele der Massagegeschichte

## Was hast Du erlebt?

### „Wohlbefinden“

- Mehr als ein Moment der Entspannung
- Zugang bei Berührungsabwehr (ASS)
- Stressreduktion
- **Prävention gegen Stress – Burn-out!**
  - Auslösen von Wohlbefinden
  - Eintauchen in eine andere Welt

# Physiologische Wirkungen

- Regelmässigere und tiefere Atmung
- Allgemeine körperliche Entspannung
- Verringerung von Schmerzen
- Verringerung von Verspannungen und Muskelkrämpfen
- Reduktion von Spastiken
- Verbesserung der Bewegungsfreiheit
- Hilfe bei Kopfschmerzen oder überangestregten Augen
- Verbesserung der Blutzirkulation and der Lymphen
- Positives Körpergefühl

# Psychische Effekte

## Auslösen von Wohlbefinden

- Stressreduktion, also ein “excellent stress management tool”
- Verringerung von Angstzuständen
- Verbesserung des Zusammenspiels zwischen Körper und Seele (Increase in awareness of the mind-body connection (interieur-exterieur))
- Körperliche Entspannung bei geistiger Wachheit
- Verringerung von Schlafstörungen
- Verbesserung der Konzentration

# Was regen wir an mit Massagegeschichten?

- Phantasie
- Erinnerungen
- Kreativität für eigene Ideen der Geschichte und passenden Bewegungen
- Verknüpfung von Bild und Bewegungen
- Körpergefühl und Körperbewusstsein
- Verbesserung des Selbstbildes und des Selbstbewusstseins

- Taktile Stimulation
- Empathie, Bewegungen anpassen
- Vertrauen geben
- Körperkontakt zulassen
- Körperkontakt geben
- Körpernähe geben und zulassen
- Konzentration auf taktile Stimulation auf mehreren Körperteilen □ Körpergefühl?
- Genuss erfahren
- Wertschätzung und FREUDE



# Part II

## Phantasiereise

- Reisen in der Phantasie sind Reisen in unsere innere Welt
- Gelenkte, geführte, begleitete Wachträume
- imaginatives Entspannungsverfahren
- In der hebräischen Sprache ist „träumen“ gleichbedeutend mit „stark werden“

Πάμε λοιπόν



# Phantasie

„Phantasie ist wichtiger als Wissen“ – Einstein

- Einstein

„Aber ich brauche Kenntnisse um die Phantasie auszufüllen“

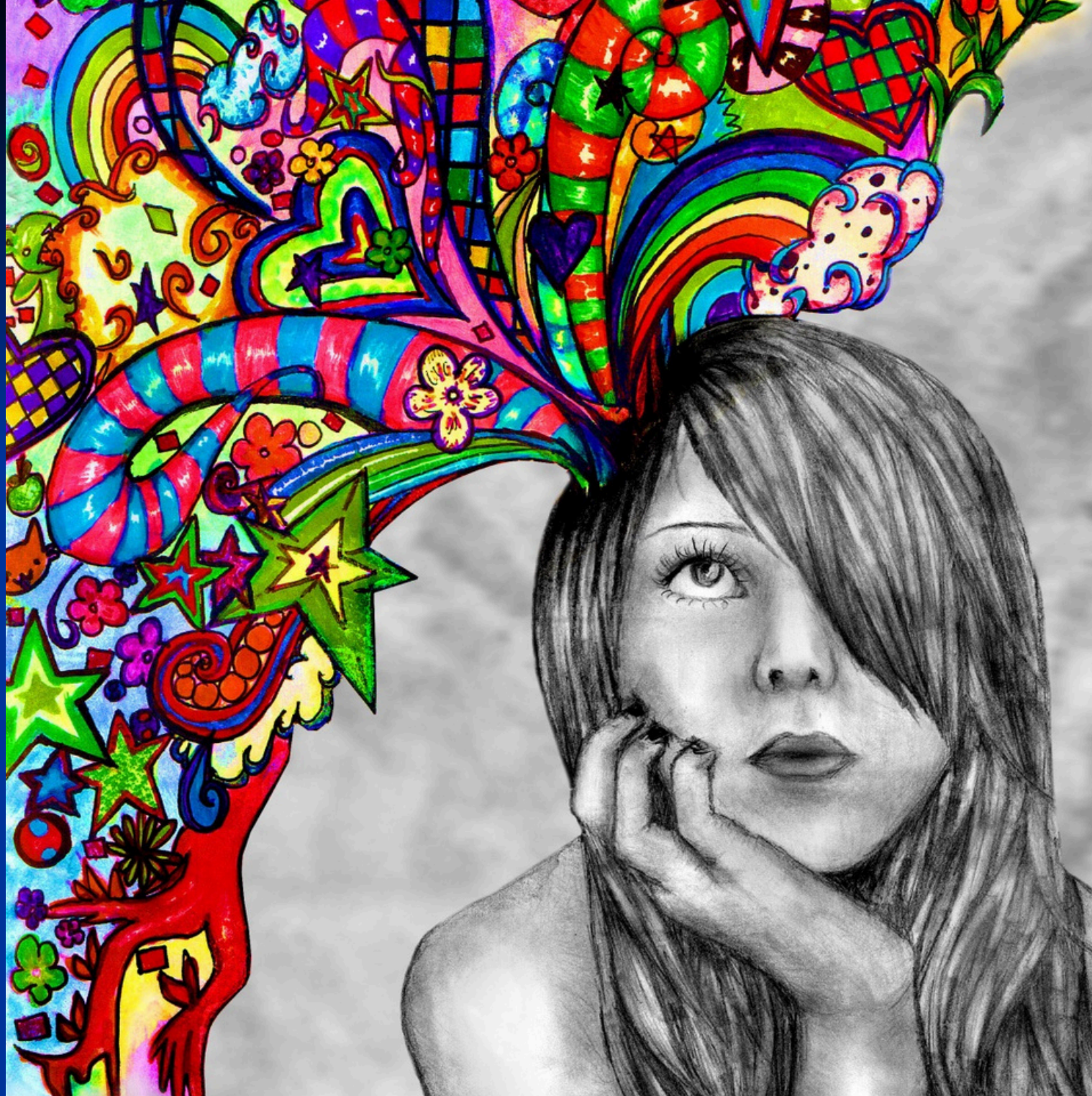
- David Grupe

- Phantasie setzt sich aus realer Erfahrung, Irrationalem und Imaginärem zusammen.

## Phantasiereisen sind...

- Entspannung und Erholung
- Spannungsabbau
- Reflexion
- Lösungssuche & Konfliktbewältigung
- Abbau von Ängsten & Ohnmachtsgefühlen
- Ermöglichen Lernprozesse
- Sich selbst Kennenlernen
- Gruppenerlebnisse ganz individuell
  - Möglichkeiten der Seelen- und Körperhygiene

Los geht's!



# Introduction

„Choose a position where you are comfortable... I will now take you on a journey in our imagination. This will take around 10 minutes. If you like you can close your eyes, so it is easier to follow and enjoy the journey...

Try to concentrate on your breathing ...

Feel how you inhale ... try to feel it deep in your lungs and down to your belly... Exhale slowly and feel the breath how it leaves your body.

Breathe slowly and deeply and feel your breath...

Breathe slowly and deeply and feel your breath...

We are now ready to take-off into our imagination...“

## Main Part

- Story adapted to audience,
- Give an input that gives room for everyone's proper images, sensations, feelings, etc.
- Phrasing positive (avoid: „you have no fear“ – better: „you feel safe“)
- Short sentences, one thought per each sentence
- Give time to imagine, take a little pause after each sentence
- Repetitions are welcome

You can use all our senses:

e.g. during a journey to a fishmarket in Heraklion:

- „Look at all the fish, how beautiful they are.....“
- „Imagine the babbel of voices on the market“
- „Try to imagine the smell of the flowers“
- „At a fish stand you can chose your favorite fish. Look at it, imagine how it is going to be cooked. Can you imagine the taste? Greek fish is wonderful, believe me!“

Advice:

It is easier to think of my souvenirs or something I have seen in my life.

e.g. „Imagine a place, where you would like to be right now.... this can be somewhere where you have already been, even if it is very far from here or only around the corner.

Try to get these pictures in your imagination...

Look around you, what is around you in this place, where your imagination has brought you... What do you see?

Which smells are there?

...„

# Return

- It is important to come back with good feelings.
- Come back from the inner world to the outer world.
- Say one sentence what we have done - so those who got lost on the way can rejoin us!

„Now it is time to say good-bye... You look once more on the market with all the flowers, flavors and perfumes... And slowly you come back here in our Snoezelen-Room... Feel your breath, how you breathe in and out ...

„Open up your eyes now. To wake up your body we will stretch our arms high up in the air, stretch your fingers as wide as you can. Stretch your leegs, maybe we can make them move as like on a bicycle to wake them up?? Now sit up and rejoin us here in the snoezelen room...“

# After the return...

p.ex. Return of our feelings before, while and after the journey

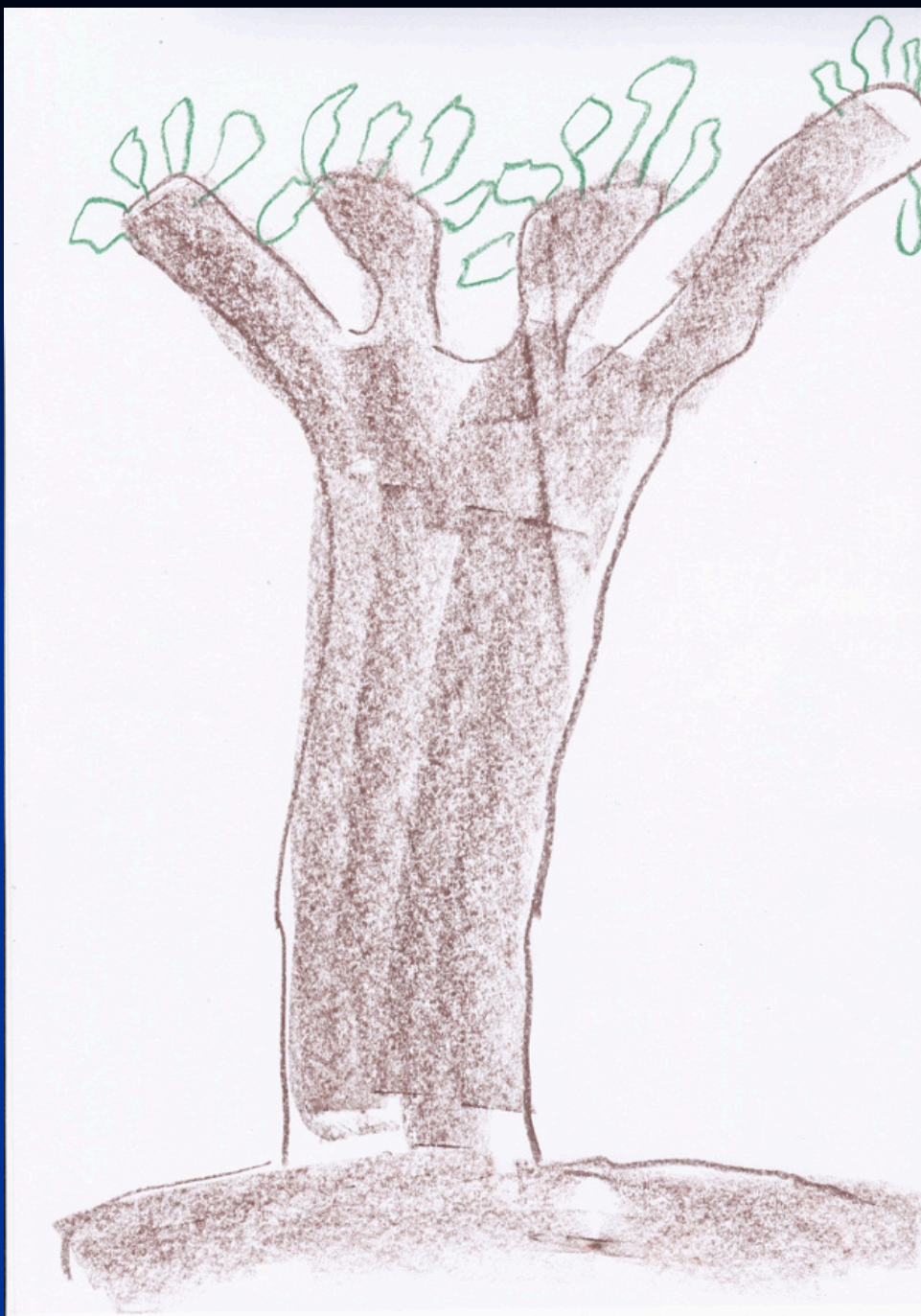
- Telling our experiences, images
- Painting
- Drawing
- Pantomime
- Act or dance our feelings
- Writing down our thoughts and feelings
- Writing down the description of our images

# Suggestions for the Narrator

- Avoid all disturbances, creating a calm atmosphere
- Choose a position where you can see everybody.
- Be ready, take your time before beginning.
- Your voice will tell your state of stress and your emotional state.
- Your voice influences the effects of the story.
- Speak slowly and calmly.
- Speak a bit louder during introduction and return.
- Give time to get accustomed to a journey into the imagination, especially for teenagers.

- Adapt your story to your audience – what do they know, how long can they be calm? Chose between a story that is rather realistic or a poetic one.
- Stories can always be adapted or shortened. Make little pauses, they give you time to think or look around.
- Give time to imagine.
- At the end of the story give time to your audience so they can enjoy their images of their recreational pause (2 to 5 Minutes).
- Music helps us to dream. Must be adapted for the theme (p.ex. Music with sounds of a river), low volume.

(Else Müller: Träumen auf der Mondschaukel, S. 24f)



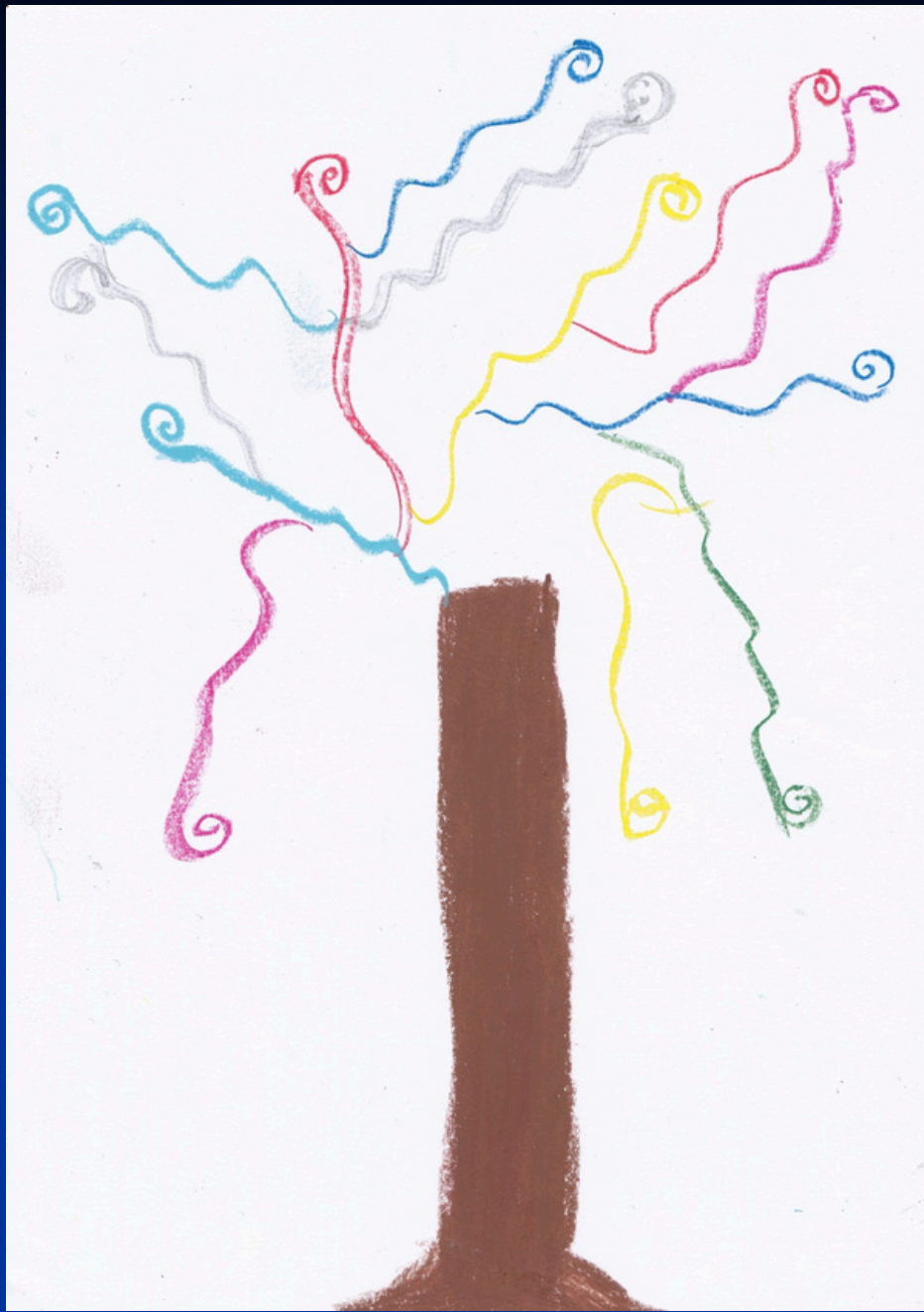






DAVID







Dian Dian

avant



Après





Merci

Danke

## David Grupe

Master of Business Administration  
BA Rehabilitation  
Internat. Qualification "Snoezelen"  
President ISNA Schweiz / Suisse / Switzerland



Rue de Neuchâtel 14  
CH - 1422 Grandson

+41 76 241 9432

info@isna.ch  
david@snoezelen-mse.ch

www.isna.ch  
www.snoezelen-mse.ch

