

Klaus W. Vopel

Phantasie reisen

für Kinder und Jugendliche
ab 10 Jahren

iskopress



ISBN 978-3-89403-253-1
7. Auflage 2012
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung:
Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Kapitel 1: Vorbereitende Übungen	15
Kinderzimmer	16
Ballon	18
Vertrauensperson	19
Sich selbst sehen	20
Ein schöner Augenblick	22
Körper	24
Geistiger Raum	25
Kapitel 2: Die Phantasiereisen	27
Am Ozean	28
Ein gutes Gefühl	30
Die Hängematte	32
Die Rose	34
Frei sein und laufen	36
Sich selbst sehen	38
Heilendes Wasser	40
Ein Geschenk finden	42
Tattoo	44
Der Vogel im Käfig	46
Freunde und Feinde	49
Ein sicherer Platz	51
Der Rucksack	53
Am Meer	56
Die Lokomotive	58
Das dritte Auge	61
Traumhaus	63
Das eigene Zimmer	64
Am Flussufer	66
In der Natur: Mein Lieblingsplatz	68
Geschenk	70

Die Suche	73
Stoffpuppe	75
Tief atmen	76
Der fliegende Teppich	77
Vollmond	79
Zauberinsel	81
Das Motorrad	83
Der magische Ballon	85
Geburtstagsparty	87
Das erste Schuljahr	89
Der geheime Garten	91
Der kleine See	93
Seufzen	95
Den Körper entspannen	96
Frei schweben	98
Wunderwasser	99
Sonne, Sand und See	100
Der chinesische Tempel	102
Erste Erinnerungen	104
Farben	106
Ein Ballon, der schützt	108
Zylinder aus Licht	110
Ängste	112
Schönheit	114
Mich gibt's nur ein Mal	116
Am Strand	118
Ein verborgener Schatz	120
Der Freizeitpark	122
Blinder Passagier	124
Loslassen lernen	126
Lebensziele	129
Mars	132
Flamme	134
Das Schiff	136
Reise in die Berge	138
Tempel des Schweigens	140

Vorwort

Kinder und Jugendliche lieben Phantasie Reisen. Sie ziehen aus ihnen Kraft, Stärke und Hoffnung. Ganz besonders bieten Phantasie Reisen den Kindern und Jugendlichen ein Refugium, um zu sich selbst zu kommen, um ihr Leben zu reflektieren und im positiven Sinne zu ordnen. Sie spüren und erkennen, dass ihr Leben viele positive und vielversprechende Möglichkeiten besitzt. Und genau das ist das Entscheidende: Manche Kinder, aber auch die meisten Jugendlichen und Erwachsenen, nehmen überwiegend die negativen Seiten in ihrem Leben wahr. Diese negativen Elemente nehmen oft so viel Raum ein, dass glückliche Erfahrungen verdeckt werden. Phantasie Reisen helfen, dieser unrealistischen Selbstwahrnehmung entgegenzutreten.

Als Lehrer einer Gemeinschaftsschule wende ich täglich Phantasie Reisen in allen Jahrgangsstufen in meinem Unterricht an. Diese Regelmäßigkeit bewirkt bei den Schülerinnen und Schülern eine zum Teil erhebliche Steigerung der Selbstkompetenz (Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstachtung). Es ist zu beobachten, dass selbstbewusstere Schülerinnen und Schüler sowohl leistungs- und lernfähiger als auch kommunikationsfähiger werden und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern mit mehr Empathie gegenüber treten.

Das vorliegende Buch «Phantasie Reisen» ist ein Meisterwerk. Es bietet nicht nur den Kindern und Jugendlichen erholsame und positive Erlebnisse und Erfahrungen, sondern auch ihren Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern angenehme Vorbereitungsstunden für Schule, Konfirmandenunterricht und Jugendarbeit.

Rolf Hübner

Einleitung

Die Phantasie Reisen dieses Bandes sind ein Mini-Curriculum für den Gebrauch der eigenen Vorstellungskraft, Intuition und Phantasie. Wer Kinder, Jugendliche und Erwachsene anleiten möchte, ihr Imaginationsvermögen zu entwickeln, Zutrauen zur schöpferischen Kraft des eigenen Geistes zu fassen und die eigene Phantasie teils zu lenken, teils spontan ihren Lauf nehmen zu lassen, der findet hier geeignete Übungen.

Die sieben vorbereitenden Phantasie Reisen lassen wesentliche Aspekte der Imagination erleben und ermöglichen einen sanften Einstieg in einen Bereich, der immer wieder Überraschungen und Wunderbares ermöglicht. Die anschließenden Übungen greifen Wünsche, Bedürfnisse und Interessen auf, die jeder kennt, und vermitteln den Teilnehmern durchweg erfreuliche und konstruktive Erfahrungen. Die Übungen rufen Neugier, Spannung und Überraschung hervor und verzichten bewusst darauf, Probleme und Konflikte zu provozieren.

Die Phantasie Reisen dieses Bandes können auch Ihnen als Gruppenleiter als Übungscurriculum dienen. Sie erlauben es, in einem überschaubaren Rahmen Erfahrungen zu sammeln. Das gibt Ihnen Sicherheit, wenn Sie später mit anderen, themenbezogenen Phantasien arbeiten möchten. Sie lernen außerdem etwas über die Struktur von Phantasie Reisen, was Sie in die Lage versetzt, sich auch eigene auszu-denken. Denn Phantasie Reisen sind ein hervorragendes didaktisches Instrument, das bei nahezu jedem Thema helfen kann, Interesse und Engagement zu wecken oder einen gefühlsmäßig befriedigenden Beginn bzw. Abschluss einer Arbeitsphase zu ermöglichen.

Wenn Sie in einer Gruppe mit Phantasie Reisen arbeiten, dann knüpfen Sie damit an Alltägliches an: Jeder von uns träumt nachts, erlebt Tagträume, hängt Erinnerungen nach oder entwirft Zukunftsszenarios, um Probleme zu lösen und Orientierung zu finden. Gleichzeitig sorgen Sie auf diese Weise als Gruppenleiter dafür, dass im Rahmen ernsthafter Gruppenarbeit eine gewisse Aufwertung der Phantasie stattfindet. Denn obgleich niemand ohne den Gebrauch seiner Vorstellungskraft

leben kann, benutzen viele Kinder und Erwachsene ihre Phantasie mit schlechtem Gewissen. Sie haben früh abwertende Bemerkungen darüber hören müssen und erlebt in Schule und Beruf, dass offenbar hauptsächlich die Fähigkeiten ihrer linken Hemisphäre gefragt sind – verbale und numerische Rationalität. Die ganzheitlichen, intuitiven und metaphorischen Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte scheinen vor allem für Künstler oder Werbefachleute bestimmt zu sein.

Demgegenüber ist es eine wichtige pädagogisch-therapeutische Aufgabe, das produktive Zusammenwirken beider Sphären unseres Geistes zu fördern, die rationale und die intuitive, die bewusste und die unbewusste. Phantasie Reisen können uns dabei helfen. Wer seine Phantasie benutzt und sich auf die Unterstützung seines unbewussten Geistes verlassen kann, der wird leichter Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild entwickeln.

Eine wichtige Voraussetzung ist dabei zu berücksichtigen: Wer es sich als Kind, Jugendlicher oder Erwachsener im Rahmen einer Gruppe gestattet, seinen Geist auf eine Phantasie Reise zu schicken, der benötigt eine Atmosphäre des Vertrauens: Vertrauen in die Person des Gruppenleiters und Vertrauen zu den übrigen Gruppenmitgliedern. Nur dann kann ein Teilnehmer das Risiko eingehen, die Kontrollfunktion des Alltagsbewusstseins zu lockern und seinem unbewussten Geist mehr Spielraum einzuräumen. Und nur in einer vertrauensvollen Situation können wir erwarten, dass die Gruppenmitglieder davon erzählen, was sie auf ihren Ausflügen ins Reich der Imagination erleben.

Vorbereitung der Gruppenmitglieder

Geben Sie denjenigen, die zum ersten Mal an einer Phantasie Reise teilnehmen, eine Vorstellung davon, was sie dabei erwartet. Das gibt ihnen Sicherheit. Erklären Sie vor allem, dass Sie zu Beginn Vorschläge zur Entspannung machen werden, damit jeder in eine passende Stimmung kommt.

Sie können die Phantasie Reise mit einem Traum oder Tagtraum vergleichen, mit dem Unterschied, dass Sie eine Situation beschreiben werden, die sich jeder Teilnehmer dann auf seine Weise vorstellen

kann. Kündigen sie an, dass Sie langsamer als sonst sprechen und viele Pausen machen werden, damit sich jeder in Ruhe die Dinge so ausmalen kann, wie er es möchte. Dabei ist es günstig, dass die Teilnehmer die Augen geschlossen halten. Wer sehr geübt ist oder sich besonders gut konzentriert, kann jedoch durchaus auch mit offenen Augen teilnehmen.

Betonen Sie, dass jeder Ihren Worten folgen, aber natürlich auch eigene Wege dabei gehen kann. Erklären Sie ebenfalls, dass jeder die Chance hat, anregende, erfreuliche und zum Teil überraschende Dinge auf der Phantasie Reise zu erleben.

Dann können Sie noch darauf hinweisen, dass jeder andere Dinge auf seiner Reise erleben, sehen und hören wird. Räumen Sie jedem das Recht ein, nachher alles für sich zu behalten oder das zu berichten, was er oder sie möchte. Betonен Sie nochmals, dass Träume uns manchmal erschrecken, dass Sie hier aber Phantasie Reisen ausgewählt haben, die angenehme Erlebnisse ermöglichen. Sagen Sie ruhig voraus, dass die Teilnehmer überrascht sein werden, wie bunt ihre Phantasie ist, welche ungewöhnlichen Perspektiven und Einblicke sie gewinnen werden.

Sagen Sie auch, dass es vorkommen kann, dass jemand bei einer Phantasie Reise scheinbar einschläft. Das ist in Ordnung, denn auch dann kann der Betreffende mit seinem unbewussten Geist Ihre Stimme hören und sich weiter davon leiten lassen. Andere werden das Gefühl haben zu träumen. Auch das ist in Ordnung. Wieder andere werden das Empfinden haben, sie wären in einem Kino oder in einem Theater.

Zum Schluss sollten Sie stets den Hinweis geben, dass die Phantasie Reise am Ziel angekommen ist und dass jeder in seinem persönlichen Rhythmus mit seiner Aufmerksamkeit zur Gruppe zurückkommen und langsam die Augen öffnen soll.

Auswertung

Bei der Auswertung der Phantasie Reisen bieten sich ganz verschiedene Möglichkeiten an:

1. Austausch im Paar, im Trio, im Quartett oder – wenn Zeit ist – im Plenum: Viele Teilnehmer haben den Wunsch, ihre inneren Erlebnisse im Plenum zu erzählen und andere auf diese Weise an ihren wichtigen Erfahrungen teilhaben zu lassen. Das braucht Zeit. In größeren Gruppen können Sie sich helfen, indem Sie in den einzelnen Sitzungen jeweils anderen Teilnehmern Gelegenheit geben, ausführlich von ihrer Phantasiereise zu berichten.

2. Eine anschließende Transformation des Erlebten in ein Gedicht, in eine Geschichte oder in ein Bild: Dieser Transformationsprozess kann in vielen Fällen eine sehr befriedigende Abrundung der Erfahrung sein bzw. eine Weiterführung und Vertiefung. Abzuraten ist von einer Interpretation der Phantasiereisen und von jeder Bewertung.

Hilfen zur Konzentration

In dieser 6. Auflage der «Phantasiereisen» habe ich mich entschlossen, einen Teil der «alten» Imaginationen auszutauschen gegen neues Material, das es den Teilnehmern gestattet, noch intensiver zu entwickeln, was Daniel Goleman «emotionale und soziale Kompetenz» nennt (Daniel Goleman: EQ. *Emotionale Intelligenz*, dtv 1997; ders.: *Soziale Intelligenz. Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben*, Droemer 2008). Alle neuen Phantasiereisen haben nun eine eigene Entspannungseinleitung. Ich habe mich bemüht, jeweils neue, interessante Vorschläge zu machen.

Einige Phantasiereisen haben relativ kurze Entspannungsteile. Wenn es Ihnen wichtig erscheint, können Sie auf die beiden folgenden Konzentrationshilfen zurückgreifen. (Oder Sie wählen aus den vielen weiteren angebotenen Möglichkeiten eine Entspannungshilfe aus.)

1. «Finde eine bequeme Haltung, bei der dein Rücken ganz gerade ist, im Sitzen oder im Liegen. Schließ die Augen. Achte auf deinen Atem. Lass die Luft zuerst deinen Bauch füllen, dann die Brust, bis in beide Lungenspitzen. Lass die Luft leicht hinaus- und wieder hineinströmen... Mach beim Ausatmen ein leises Geräusch ähnlich einem kleinen Seufzer... Dann lass die frische Luft locker hereinkommen, ohne Eile oder Anstrengung... Bemerke, welche Teile deines Körpers mit

dem Stuhl, dem Fußboden oder einer anderen Unterlage Kontakt haben... Überall dort, wo der Untergrund dein Gewicht trägt, kannst du dich noch etwas angenehmer tragen lassen. Stell dir vor, dass der Untergrund dir entgegenkommt, um dich zu halten... Dann wirst du spüren, dass du weniger Kraft brauchst, um dich selbst zu halten...»

2. «Gleich werde ich dich bitten, die Augen zu schließen, damit du auf eine Phantasiereise gehen kannst. Wenn du am Ende der Reise angekommen bist, wirst du die Augen wieder öffnen und dich erfrischt und angeregt fühlen. Du kannst dann erzählen, was du gesehen hast. Du kannst auch eine Geschichte dazu schreiben oder ein Bild malen... (Deuten Sie die Möglichkeiten an, die Sie im Auge haben.)

Mach es dir nun so bequem wie möglich. Schließ die Augen, damit du in deinen privaten Raum gehen kannst... Wenn du die Augen geschlossen hast, bist du ganz in deinem eigenen Raum, in den niemand hineinkommen kann außer dir... Du hörst meine Stimme und alles, was du sonst hören willst. Aber du kannst entscheiden, was du hören und was du damit machen möchtest... Mit geschlossenen Augen empfindest du, welche Form dieser private Raum hat, der deinen Körper umgibt und wie er sich anfühlt. An diesem Ort kannst du dich behaglich fühlen, weil er dir gehört... Achte darauf, was in deinem Körper vorgeht... Bemerke, wenn du irgendwo angespannt bist... Spüre deinen ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen und nimm alles wahr. Wie atmest du? Tief? Mit kurzen Atemzügen?... Atme jetzt ein paar Mal sehr tief ein, wie nach einem schnellen Lauf... Nun atme die Luft geräuschvoll aus... Ich werde dich gleich auf eine Reise in die Phantasie mitnehmen. Du kannst mir dabei folgen und dir alles vorstellen, was ich erzähle... Höre einfach meine Stimme und folge ihr, wenn du magst. Dann kannst du erleben, was dir alles einfällt und wie bunt und vielseitig deine Phantasie ist...»

Sie können die Fähigkeit Ihrer Teilnehmer zur inneren Konzentration und Öffnung sehr unterstützen, wenn Sie sich selbst in eine zur jeweiligen Phantasiereise passende Stimmung bringen. Dann werden Sie leichter einen angemessenen Rhythmus für Ihre Worte finden.

Danksagung

Ich möchte allen danken, die mit Anregungen, Kritik und Verbesserungsvorschlägen zu dieser völlig erneuerten Auflage beigetragen haben.

Klaus W. Vopel

Vorbereitende Übungen

Wenn Sie Ihre Teilnehmer langsam an Phantasie Reisen heranführen möchten, dann können Sie die folgenden Übungen dazu benutzen. Viele Kinder und Jugendliche sind spontan in der Lage, uns zu folgen, wenn wir ihre Phantasie hierhin und dorthin lenken. Andererseits gibt es Teilnehmer, die dabei zögern bzw. glauben, «wenig Phantasie» zu haben oder die sich nicht leicht die Erlaubnis zum Phantasieren geben. Diese in ihrer Imaginationslust gebremsten Teilnehmer können hier langsam mit den schöpferischen Gaben ihres Geistes vertraut gemacht werden.

Sie können die hier beschriebenen imaginativen Experimente auch dann gut gebrauchen, wenn Sie mit einer Gruppe untersuchen wollen, wie unsere Phantasie funktioniert. Einzelne wichtige Fähigkeiten unseres Geistes werden hier auf interessante Weise erlebbar gemacht.

Kinderzimmer



Unsere Phantasie mischt fast ständig Erinnerung und Vorstellung. In der Erinnerung taucht Material aus unserer Vergangenheit auf, und wir glauben oft: So war das damals. Meist handelt es sich jedoch nicht um objektive Erinnerungen, sondern um Material mit Beimischungen, Veränderungen, subjektiven Zutaten. In der Phantasie gestatten wir uns noch größere Freiheiten. Wir können eine Vielzahl von Veränderungen vornehmen, deren Reichweite von der Beweglichkeit unseres Geistes abhängt.

In dieser Übung werden historische Erinnerungsbilder mit freien Vorstellungsbildern kombiniert. Die Teilnehmer können bewusst erleben, dass sie in ihrem Geist sowohl Bilder aus dem Gedächtnis als auch aus der freien Imagination entwickeln können.

Glaubst du, dass du viel Phantasie hast?... Weißt du, wie deine Phantasie funktioniert?... Wenn du willst, kannst du mehr darüber herausfinden...

Nimm eine bequeme Stellung ein und schließ die Augen... Geh in deinem Geist zurück und stell dir das Zimmer vor, in dem du als Kind geschlafen hast, als du zur Schule kamst...

Finde dich langsam in diesem Raum zurecht. Stell dir die Wände vor und such sie nach einem Lichtschalter ab... Schalte das Licht bitte an... Sieh dir die Lampe an... Und nun kannst du das Licht ein paar Mal an- und ausschalten und dabei beobachten, wie die Lampe hell und dunkel wird...

Geh nun an einen Tisch. Nimm irgendeinen Gegenstand hoch, z. B. ein Buch oder einen Bleistift... Dreh den Gegenstand in deinen Händen und betrachte ihn dabei... Nun leg den Gegenstand wieder hin...

Stell dir nun vor, dass derselbe Gegenstand wie in einem Traum vor dir emporschwebt, als ob er kein Gewicht hätte. Sieh, wie er an deinen Augen vorbeischwebt und sanft an die Zimmerdecke stößt... Beobachte, wie der Gegenstand zurückschwebt und sanft auf der Oberfläche des Tisches oder des Pultes landet...

Nun kannst du dich umdrehen, bis du auf ein Fenster schaust... Stell dir vor, wie du selbst wie im Traum langsam zum Fenster schwebst, ganz schwerelos, und wie du aus dem Fenster hinaus-schwebst...

Draußen vor dem Fenster hältst du schwebend inne, um die Umgebung neugierig zu betrachten. Bemerke, was du dort siehst: andere Häuser, Bäume, Straßen, den Himmel...

Immer noch schwebend kannst du nach unten schauen und vielleicht Gras, Gehwege, Straßenpflaster oder anderes bemerken... Und nun schwebe sacht wieder hinab, bis deine Füße festen Boden erreicht haben... Wie fühlt sich der Boden gerade dort an...?

Sag dem Kinderzimmer und dem Haus Adieu und komm mit deiner Aufmerksamkeit hierher in den Raum zurück... Öffne in deinem eigenen Tempo die Augen...

Die Phantasieisen



Am Ozean



In dieser Phantasie reisen die Kinder ans Meer und genießen Wasser, Wind und Sonne. Sie spüren ihren Körper, sie entspannen und erfrischen sich und stärken ihre Freude am Leben.

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Stell dir vor, dass du auf eine schöne brennende Kerze schaust. Kannst du die Flamme sehen? Warte einen Augenblick ab, bis die Flamme ruhig und hell strahlt. Und nun hol einmal tief Luft und blas die Kerze in deiner Phantasie aus.

Nun stell dir noch einmal eine Kerze vor, aber lass sie diesmal doppelt so dick sein, mit einer noch größeren und helleren Flamme. Und stell dir rechts und links davon noch je eine weitere Kerze vor, sodass du im Ganzen auf drei Kerzen schaust. Alle gleich hoch und gleich dick. Warte wieder ab, bis die Flammen ruhig und gleichmäßig brennen. Vielleicht kannst du sogar die Wärme der Flammen spüren.

Gleich kannst du probieren, mit einem einzigen Atemzug alle drei Kerzen auszublases. Hol tief Luft und puste dann so kräftig, dass die Flammen verlöschen. Ich lade dich jetzt zu einer Reise an einen wunderschönen Strand ein...

Achte auf deine Umgebung... Sand oder Felsen oder Gras... vielleicht gibt es auch Bäume zu sehen... und vielleicht sind auch andere Menschen dort am Strand... ganz wie du möchtest... Über dir der Himmel... Wolken... ein Windhauch, ganz so, wie du es gern hast... und Wellen, die ans Ufer branden...

Such dir eine Platz, wo du deine Decke oder dein Handtuch ausbreiten kannst und geh dann weiter in Richtung Wasser... Spüre die Wärme und die weiche Luft an diesem schönen Tag... Und während du das alles spürst, empfinde auch, wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt...

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Wasser und auf die Wellen und sieh dich um, ob da ein paar Möwen unterwegs sind... Vielleicht möchtest du auch den Strand entlanggehen... Kannst du die sal-

zige Luft riechen oder schmecken?... Spürst du den sanften Wind auf deinem Gesicht und den Schultern?... Hörst du das Rauschen der Brandung am Ufer?...

Entscheide dich, ob du ins Wasser gehen möchtest und wenn ja, bemerke, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du tiefer und tiefer ins Wasser gehst. Vielleicht hast du Lust, etwas herumzuschwimmen... im Wasser zu plantschen... Spüre, wie das ist, wenn auch dein Kopf untertaucht... Spüre alles... jede Bewegung, die du im Wasser machst...

Und diejenigen, die beschlossen haben, nicht ins Wasser zu gehen, die können sich hinsetzen und das Meer beobachten... die Wellen... und alles, was sie interessiert...

Jetzt ist es Zeit, dass du zu dem Platz zurückgehst, wo du deine Sachen gelassen hast... Kannst du die Sonne auf deinem Rücken spüren... auf deinen Schultern... auf deinem Gesicht?... Wie fühlen sich deine Füße und Beine an, wenn du über den Sand gehst?... Kehre zu deiner Decke oder zu deinem Handtuch zurück und setz dich darauf... Während du das tust, bemerkst du, wie durstig du bist... Schau dich also um und entdecke ein Gefäß mit einem kühlen Getränk... Bring das Getränk an deine Lippen und nimm einen großen, kühlen Schluck und spüre all die Empfindungen in deinem Mund und in deiner Kehle, während du trinkst... (10 Sek.)

Wenn du willst, trink das Gefäß aus und leg dich auf den Rücken... Du kannst nun für eine Weile die Augen schließen und deine Gedanken wandern lassen. Beobachte deine Gedanken und die Bilder, die sich einstellen... wie in einem Kurzfilm... (1 Min.)

Nun ist es Zeit, dass du mit deiner Aufmerksamkeit auf die Decke oder auf das Badetuch am Strand zurückkehrst... Spüre den Boden unter deinem Körper... Spüre auch Sonne, Wind und die Geräusche des Meeres...

Und jetzt bereite dich bitte darauf vor, hierher in diesen Raum zurückzukehren... Atme ein Mal tief aus und öffne in deinem Rhythmus die Augen... Sei wieder hier, erfrischt und wach.

Ein gutes Gefühl



Wenn wir uns entspannen und konzentrieren möchten, dann brauchen wir nur auf unseren Atem achten. Gleich fühlen wir uns vital und präsent. Und das ist für alle erfreulich: für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen... Halte deinen Rücken schön gerade und lass deine Aufmerksamkeit nach innen in deinen Körper gehen... Bemerke, wie sich dein Körper anfühlt... Möchte dein Körper noch ein wenig hin und her rücken, um eine bequeme Position zu finden?...

Nun hol einmal tief und vollständig Luft, und wenn deine Lunge gut gefüllt ist, zähle still bis vier... Atme dann aus und dehne die Pause am Ende des Ausatmens aus, indem du wiederum bis vier zählst... Dann atme wieder ein und halte den Atem an... Atme aus und halte den Atem an...

Und noch einmal: Tief einatmen und halten... Hörbar ausatmen... So machst du es gut... Nun erlaube einfach deinem Körper, in seinem eigenen Tempo weiterzuatmen und spüre, wie behaglich und wie entspannt du dich mit jedem neuen Atemzug fühlst... locker, wach und ruhig...

Stell dir nun vor, dass tief in dir ein kleines Licht zu sehen ist... Es leuchtet ganz hell... Es ist dein eigenes, besonderes Licht und es kann dir helfen, wenn du dich entspannt, ruhig und warm fühlen möchtest... Und während du jetzt dieses Licht beobachtest, wird es größer und größer... Mit jedem Atemzug wird das Licht heller und größer... Allmählich füllt es deinen ganzen Körper mit einem warmen Leuchten an... Sein wunderbares, warmes Leuchten erfüllt deinen ganzen Körper und findet jede Stelle, die etwas Aufmerksamkeit braucht, damit du dich dort ebenfalls behaglich fühlen kannst. Wo überall sind solche Stellen in deinem Körper? Wo kann die Wärme des Lichts dir helfen, dass du dich besser fühlst? Während das warme Licht dich mehr und mehr erfüllt, wirst du dich immer besser fühlen... warm... ruhig...

und wach... Das ist ein Geschenk des warmen Lichts, das ganz allein dir gehört und dir hilft, dich rundum wohlzufühlen.

Das hast du gut gemacht... Lass jetzt ganz langsam diese Bilder verschwinden. Lass sie einfach gehen, denn du kannst sie wieder herbeirufen, wenn du das möchtest.

Atme jetzt ein Mal tief aus und reck und streck dich ein wenig... Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

Die Hängematte



Die rhythmische Bewegung einer Hängematte kann uns ein tiefes Empfinden von Frieden und Entspannung schenken. Einige von uns erinnern sich dabei an die Wiege, die sie in den ersten Lebensmonaten behütet und getröstet hat. Eine so tiefe Entspannung macht uns empfänglich für die Wahrnehmungen unserer fünf Sinne.

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Balle deine linke Hand zu einer Faust und benutze gleich deine rechte Hand, um deiner linken Seite Entspannung zu schenken. Atme zwei Mal tief aus und beginne dann, die linke Hand zu öffnen. Fang beim kleinen Finger an. Wieder zwei Mal tief ausatmen, dabei kommt der Ringfinger an die Reihe... Wieder zwei Mal tief ausatmen, und nun öffnest du den Mittelfinger... Bemerke dabei, dass du dich bei jedem Finger ein wenig mehr entspannst...

Und wieder zwei Mal tief ausatmen... Jetzt ist der Zeigefinger an der Reihe. Atme ganz normal weiter und bewege dabei alle Finger deiner linken Hand... Und nun auch die Finger deiner rechten Hand.

Stell dir jetzt bitte vor, dass du auf einer warmen, tropischen Insel bist... Du liegst in einer Hängematte, die zwischen zwei Palmen aufgespannt ist... Während du sanft hin- und herschwingst, kannst du auf das Meer hinaussehen, das mit jedem Schwung der Hängematte seine Farbe zu ändern scheint. Blau und grün und türkis und violett... Ständig scheinen die Farben zu wechseln...

Wie bist du gekleidet?... Wie fühlst du dich in deiner sanft schaukelnden Hängematte?... Schau ab und zu nach oben in die Palmen, die dich vor den heißen Strahlen der Sonne schützen...

Höre, wie die Brandung rauscht, wenn die Wellen auf den Sandstrand auftreffen...

Höre auch, wie der Wind vom Meer in den Palmwedeln flüstert... Schmecke das Salz in der Luft und lecke die winzigen Salzkristalle von deinen Lippen...

Genieße einfach die Möglichkeit, nichts zu tun, nur hin- und herzu-

schaukeln und zu träumen. Wenn du willst, kannst du dir in dieser Stunde einen besonderen Traum schenken lassen, der nur für dich ist und der dir etwas gibt, was du vielleicht nicht erwartet hast... ein Abenteuer... eine Erinnerung... die Begegnung mit einem Freund... den Blick in deine persönliche Zukunft... (1 Min.)

Merke dir diese Stelle auf der tropischen Insel gut... die Palmen und die Hängematte und die Gelegenheit zum Träumen. Du kannst immer wieder hierher zurückkehren an diesen Platz, wo schöne Träume auf dich warten...

Jetzt ist es an der Zeit, Abschied zu nehmen und hierher zurückzukehren... Reck und streck dich ein wenig und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen. Sei wieder hier, erfrischt und wach.