

Klaus W.Vopel

EIN STARKES ICH

Geleitete Imaginationen
für Jugendliche
iskopress

ISBN 978-3-89403-345-3

1. Auflage 2009

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

Einleitung	7
Kapitel 1 – Unterwegs	21
Der fliegende Teppich	22
Den Dachboden erforschen	24
Einen Fluss erkunden	27
Reise in den Körper	29
Einen Berg besteigen	32
Der Heißluftballon	35
Zeitmaschine	38
Das Land der Träume	42
Reise nach Japan	44
Welt der Zukunft	46
Paris	49
Der Weltraum	51
Reise unter Wasser	53
Vorausschauen	55
Reise ans Licht	57
Die Sonne	59
Land der Liebe	61
Innerer Dialog	63
Eine andere Welt	66
Positive Perspektive	69
Wahrheit suchen	72
Die Seele suchen	75
Inselparadies	77
Träume verändern	79
Mein innerer Freund	81
Drei Frauen	84
Die Wiese	87
Totemtier	89
Ein heiliger Platz	91
Die Schatzsuche	93
Die Reise des Helden	96
Die Herrin des Sees	98
Insel der Heiterkeit	100
Wort der Weisheit, Bild des Friedens	102

Kapitel 2 – Ein starkes Ich entwickeln	105
Der Schmetterling	106
Der Ahorn	109
Kreative Zerstörung	111
Das Samenkorn	114
Die Rose	116
Der Adler	118
Flügel werden	121
Mit den Augen eines Kindes	124
Der kleine Pflaumenbaum	126
Unsere Vorfahren	128
Lebenssinn	130
Die Regenbogenbrücke	132
Das Buch des Lebens	135
Das Geschenk der Natur	137
Hinter einem Vorhang aus Rauch	139
Der alte Mann und das Meer	141
In Gandolfs Garten	143
Das vergessene Haus	146
Phönix aus der Asche	149
Dankbarkeit	151
Der Schneeball	153
Der See	155
Drei Puzzles	157
Der Leuchtturm	159
Das Schiff	161
Vergib dir selbst	163
Paradiesgarten	166
Einen Konflikt lösen	168
Der Himmel	170
Vogel im Käfig	172
Ein starkes Ich	174



Einleitung

Seit einigen Jahren gibt es in Pädagogik und Psychotherapie eine neue Leitidee für die Entwicklung und Förderung von Kindern. Psychologen, Erzieher und Lehrer sprechen von einer besonderen emotionalen Qualität, die sie «Resilienz» nennen. Gemeint ist die geistige und emotionale Widerstandskraft und Regenerationsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Man geht davon aus, dass es im Leben aller Menschen traumatisierende Erlebnisse gibt. Dies sind Verletzungen, die dauerhafte Narben hinterlassen. Wie kann uns ein gutes Leben gelingen, wenn unser Lebensweg schon zu Beginn durch Vernachlässigung, Lieblosigkeit, Überforderung, Beziehungslosigkeit oder ökonomische Not belastet ist? Wir wissen heute, dass solche Risikofaktoren nicht in jedem Fall dazu führen, dass die Betroffenen dauerhaft unglücklich werden und im Leben scheitern. Viele von uns sind psychobiologisch so gut ausgestattet, dass wir trotz aller Schwierigkeiten die Entwicklung zu einem psychisch stabilen Menschen schaffen, mit den wichtigen Charakterstärken: Selbstvertrauen, Willenskraft, Entscheidungsfähigkeit, Verantwortungsgefühl, Risikobereitschaft, Fähigkeit zum Lebensgenuss und Hilfsbereitschaft.

Je früher ein Kind traumatischen Stress erlebt, desto schwerer fällt es ihm, eine seelische Balance zu finden und die normalen Entwicklungsschritte zu absolvieren. Besondere Belastungen, die zu traumatischen Verletzungen führen können, sind vor allem: Streit und Gewalt im Elternhaus, chronische psychische und körperliche Krankheiten in der Familie, drogensüchtige und kriminelle Freunde, Armut, unreife Eltern, Mangel an Liebe.

Was kann derart belasteten Kindern helfen, trotz aller Widrigkeiten ihre Stärken zu entwickeln und seelische Robustheit aufzubauen? Insgesamt können wir fünf Faktoren nennen:

1. Hilfreich ist die emotionale Widerstandskraft, mit der viele von uns bereits geboren werden. Dazu gehört ein gewisser Optimismus, der uns hoffen lässt, dass Krisen vorübergehen und dass wir aus ihnen nützliche Einsichten und Erkenntnisse ableiten können.

2. Wenn die Eltern als Quelle liebevoller Zuwendung ausfallen, dann kann eine aussen stehende, liebevolle Person eine lebensrettende Rolle spielen, wenn das Kind sich von ihr dauerhaft geschätzt und verstanden fühlt.
3. Die Fähigkeit, positive Gefühle zu erleben und zu genießen ist ebenfalls von großer Bedeutung. Sie ist die Voraussetzung für Selbstachtung und gute Beziehungen.
4. Wenn wir die Fähigkeit haben, jenen Menschen zu vergeben, die uns Unrecht getan haben, können wir uns von dem traumatischen Geschehen distanzieren und unfruchtbares Selbstmitleid vermeiden.
5. Auch kameradschaftliches und hilfsbereites Verhalten nützt uns. Auf diese Weise gewinnen wir Freunde und ein unterstützendes Netzwerk.

(In den letzten Jahren sind viele Vorschläge entwickelt worden, wie Erwachsene Kindern und Jugendlichen helfen können, Resilienz zu entwickeln. Siehe Literaturliste Seite 20.)

Alle Jugendlichen, ob aus schwierigen oder aus günstigen sozialen Verhältnissen, erleben Stress. Sie durchlaufen einen Prozess der schnellen Entwicklung, emotional, physisch, intellektuell, sozial und spirituell. Dabei geht es vor allem um die Herausbildung einer erwachsenen Persönlichkeit. Wie wir alle wissen, ist das eine komplizierte Aufgabe, die nie vollständig abgeschlossen ist. Das ist auch gut so, denn jeder von uns benötigt Inseln der Kindlichkeit, um lebendig, kreativ, offen und emotional sein zu können.

Im Unterschied zur körperlichen Reifung, die wir unseren Hormonen verdanken, reifen wir mental nur durch erlebte positive, erwachsene Vorbilder. Sie dienen als Katalysator und setzen die innere Wandlung in Gang, die jeder durchleben muss, der erwachsen werden möchte. Doch es genügt nicht, erwachsene Persönlichkeiten zu kopieren. Jeder von uns muss sich seine ganz persönliche, reife Identität erarbeiten und dieser Vorgang erzeugt emotionalen und kognitiven Stress.

Stress entsteht u. a. dadurch, dass Jugendliche widersprüchliche Ziele verfolgen. Sie wünschen sich den Respekt der Erwachsenen und brauchen gleichzeitig die Zustimmung der Altersgenossen. Dieser Konflikt wird noch durch einen oft quälenden Prozess der Selbstbeurteilung begleitet: Bin ich schön? Bin ich liebenswert? Bin ich klug? In das eigene kritische Urteil fließen die überzogenen Ansprüche von El-

tern und Autoritäten im Blick auf Leistungsfähigkeit und äußeres Erscheinungsbild ein.

Es ist also kein Wunder, dass Jugendliche mit rasch wechselnden, starken Gefühlen zurechtkommen müssen. Daher wünschen sie sich insgeheim die Fähigkeit, sich entspannen und konzentrieren zu können sowie eine innere Balance zu finden.

Um erwachsen zu werden, müssen Jugendliche lernen, Geheimnisse zu wahren. Sie müssen den Mut haben, Grenzen zu überschreiten und Fehler zu machen, denn nur dann erwerben sie die innere Sicherheit, ihre Fehler zu korrigieren. Das bedeutet auch, dass sie immer wieder die Spielregeln und Definitionen der Erwachsenen zurückweisen müssen. Dabei stoßen sie ihre Eltern und Lehrer oftmals brutal zurück, auch wenn sie sich im Grunde Wegweisung und Verständnis wünschen.

Immer wieder brauchen Jugendliche Zeit und Gelegenheit, um zu reflektieren und ihre Erlebnisse auszuwerten. Sie brauchen eine Wendung nach innen, damit sie spüren können, welche Talente und Stärken sie haben und welche Ziele sie in ihrem Leben erreichen wollen.

Für solche Bedürfnisse sind geleitete Imaginationen in idealer Weise geeignet. Sie lassen die Jugendlichen zur Ruhe kommen und sorgen für geistige und emotionale Konzentration. Darüber hinaus regen sie sie an, auf die leise Stimme ihrer Intuition und ihres Unbewussten zu hören, um den emotionalen und moralischen Kompass des reifen Erwachsenen zu entwickeln.

Kinder haben es noch relativ leicht, hinter die Oberfläche der Dinge zu sehen. Sie haben die Fähigkeit, Zusammenhänge intuitiv zu erfassen, über die ein Erwachsener lange nachdenken würde. Kleine Kinder wissen z. B. sehr schnell, mit wem sie sich befreunden wollen und von wem sie sich lieber fernhalten. Wenn sie dann größer werden, erfahren sie leider oft, dass ihre intuitiven Fähigkeiten wenig erwünscht sind. Dadurch wird ihnen ihr inneres Leben entfremdet. Doch mit etwas Unterstützung fällt es den meisten Jugendlichen nicht schwer, das Fenster zu ihrer inneren Welt wieder zu öffnen. Die geleiteten Imaginationen bieten dazu eine hervorragende Möglichkeit. In diesem Buch werden dafür drei Methoden verwendet:

1. Entspannung des Körpers durch bewusstes Atmen und durch Body-Scans.
 2. Konzentration des Geistes durch bewusste innere Wahrnehmung.
 3. Entwicklung positiver Gefühle durch geeignete Vorstellungsbilder.
- Die Kombination dieser drei Methoden reduziert sehr effektiv Unruhe

und Stress. Sie hilft den Jugendlichen, ihre emotionale Intelligenz auszubauen. Sie bewirkt

- einen Zuwachs an Selbstwahrnehmung und an Verständnis für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse.
- die wachsende Fähigkeit, den Körper schnell zu entspannen und physische Verhärtungen aufzulösen.
- eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit, mehr geistige Offenheit und Aufmerksamkeit.
- eine verbesserte Fähigkeit, mit innerer Ruhe auf schwierige Situationen zu reagieren.
- eine verbesserte Lenkung der eigenen Gedanken.
- den Verzicht auf übermäßiges Grübeln.
- die wachsende Bereitschaft, mit anderen zu kommunizieren und sich authentisch auszudrücken.

PRAKTISCHE HINWEISE

Die folgenden Abschnitte wenden sich vor allem an diejenigen von Ihnen, die bisher selten oder nie mit geleiteten Imaginationen gearbeitet haben. Ich hoffe, dass Sie dadurch etwas klarer sehen und Lust bekommen, diese schöne Lernstrategie häufiger auszuprobieren.

Der Raum

Wenn die Jugendlichen bereits Erfahrungen mit Phantasie Reisen gemacht haben, spielt der Gruppenraum eine eher untergeordnete Rolle. In allen anderen Fällen ist es empfehlenswert, darüber nachzudenken, ob der zur Verfügung stehende Raum geeignet ist bzw. welche Verbesserungen daran vorgenommen werden können.

Besonders geeignet sind Räume mit Teppichboden und sparsamer Möblierung. Ein solcher Raum kann eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit vermitteln. Aber natürlich sind nicht in allen Institutionen solche idealen Übungsräume vorhanden.

Steht ein besonderer Raum zur Verfügung, so hat dies den Vorteil, dass die Teilnehmer sich durch den Ortswechsel auf ein besonderes Erlebnis einstellen.

Wichtig ist auch die Beleuchtung des Raumes. Es sollte nicht zu hell, aber auch nicht zu dunkel sein. Optimal ist eine gedämpfte Beleuchtung und ein angenehmes Licht.

Meist steht jedoch kein spezieller Raum zur Verfügung. In diesem

Fall sollten Sie eine positive Atmosphäre schaffen, indem Sie z. B. die Vorhänge schließen, die Tische an die Wand rücken und in der Mitte einen Stuhlkreis aufstellen lassen.

Besonders wichtig ist eine gewisse Privatheit. Während einer geleiteten Imagination sind die meisten von uns äußeren Störungen gegenüber empfindlich. Sorgen Sie dafür, dass niemand plötzlich den Raum betritt. Die Teilnehmer müssen sicher sein, dass es keine Störungen von außen geben wird.

Der Gruppenleiter

Wenn Sie mit den geleiteten Imaginationen dieses Buches arbeiten wollen, dann ist es empfehlenswert, dass Sie sich selbst zuvor gründlich informieren. Wenn Sie eine bestimmte Phantasie Reise zum ersten Mal einsetzen, dann empfehle ich ihnen, den Text zunächst laut einem Freund oder Kollegen vorzulesen, um Ihr Sprechtempo und ihre Intonation zu überprüfen.

Es hat sich bewährt, eine Phantasie Reise relativ ruhig und objektiv und ohne besondere Emotionen vorzutragen. Die emotionale Bewegung findet im Geist des Zuhörers statt (also ganz anders als z. B. im Theater). Jeder Zuhörer erhält so die Möglichkeit, die Bilder der Imagination auf seine Weise lebendig werden zu lassen. Jeder kann die Dinge in den Vordergrund stellen, die für ihn bedeutungsvoll sind und die ihm helfen, aktuelle Probleme besser zu verstehen oder Lösungen vorzubereiten.

Die Teilnehmer

Geleitete Imaginationen sind eine Lernmethode von hoher Intensität. Viele Jugendliche haben so etwas zuvor nicht erlebt. Daher ist es wichtig, sie intellektuell, emotional und physisch darauf einzustimmen.

- **Intellektuelle Vorbereitung:** Erklären Sie zu Beginn einer Phantasie Reise, warum Sie gerade jetzt diese Methode wählen. Sprechen Sie auch darüber, mit welchen Gefühlen, Einsichten und Lernprozessen die Teilnehmer rechnen können. Auf diese Weise gewinnt jeder eine gewisse Kontrolle über die Situation.

Während einer Phantasie Reise hat normalerweise jeder eine Reihe überraschender Erlebnisse. Daher ist es hilfreich, wenn die Teilnehmer selbst bestimmen können, ob sie sich aktiv beteiligen oder einen gewissen inneren Abstand halten wollen.

- **Emotionale Vorbereitung:** Einige Teilnehmer werden ängstlich

Wenn wir die Jugendlichen zu geleiteten Imaginationen einladen, dann öffnen wir für sie das Fenster der Phantasie. Damit kommen wir einem menschlichen Grundbedürfnis entgegen. Unser Geist liebte schon immer Reisen über den Horizont von Raum und Zeit hinaus.

LITERATUR

Benson, Peter L.: All Kids Are Our Kids: What Communities Must Do to Raise Caring and Respecting Children and Adolescents, San Francisco: Jossey-Bass, 2006

Brooks, Robert/Goldstein, Sam: Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken, Stuttgart: Klett-Cotta, 3. Aufl. 2009

Dermond, Susan Usha: Calm and Compassionate Children, Berkeley: Celestial Arts, 2007

Elias, Maurice e. a.: Raising Emotionally Intelligent Teenagers, New York: Three Rivers Press, 2002

Kabat-Zinn, Jon und Myla: Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie, Freiburg: Arbor, 2008

Kindlon, Dan: Tough Times, Strong Children: Lessons from the Past for Your Child's Future, New York: Hyperion, 2003

Lantieri, Linda (Hg.): Schools With Spirit: Nurturing the Inner Lives of Children and Teachers, Boston: Beacon Press, 2002

Siegel, Daniel J./Hartzell, Mary: Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen, Freiburg: Arbor, 2009

Thomas, Patrice: The Power of Relaxation, St. Paul: Redleaf Press, 2003

Kapitel 1 Unterwegs

Reisen und Abenteuer – das sind Themen, in denen sich Jugendliche leicht wiederfinden können. Mit der Pubertät betreten sie einen Zwischenbereich: Sie sind noch nicht erwachsen, doch sie ahnen, dass sie den sicheren Hafen der Kindheit verlassen haben. Ihre Lebensreise hat begonnen, wenn auch zunächst noch in der Nähe der Küste.

Wandel und Entwicklung werden von den Jugendlichen mit ambivalenten Gefühlen erlebt. Einerseits schätzen sie die Freiheit und die größere Verantwortung, andererseits haben sie Angst davor, auf sich allein gestellt zu sein. In dieser Übergangssituation spielen deshalb gleichaltrige Freunde eine große Rolle. Sie geben Halt und emotionale Wärme, die vielleicht durch die Distanzierung von der Familie verloren gingen. Doch das Elternhaus bleibt für die meisten Jugendlichen noch wichtig. Dort regenerieren sie sich und erhalten ökonomische Unterstützung; dort sind ihre Wurzeln.

In diesem Kapitel geht es um Reisen und Expeditionen, um Aufbruch und um Rückkehr, um die Erkundung äußerer und innerer Welten. Es geht um Veränderung, um emotionales und kognitives Wachstum. Im Idealfall führt die Lebensreise zur allmählichen Reifung der Persönlichkeit. Der Jugendliche entwickelt seine Stärken und gewinnt die Zuversicht, dass er auch aus Krisen des Lebens gestärkt hervorgehen wird. Das Leben verlangt von uns, dass wir neugierig sind und bereit, Fehler zu machen. Ein Leben ohne Fehler, ohne Niederlagen und ohne Verletzungen ist nicht möglich. Bei vielen Naturvölkern wurden heranwachsende Jugendliche schmerzhaften Prozeduren unterworfen. Diese Initiationsriten entsprachen symbolisch den schmerzhaften Prüfungen, die das Leben für jeden von uns bereithält. Die geleiteten Imaginationen dieses Kapitels sollen Neugier und Risikobereitschaft aktivieren und die Teilnehmer in der Überzeugung bestärken: Ja, ich kann es schaffen!



Der fliegende Teppich

Die Reise auf einem fliegenden Teppich kommt unserer Abenteuerlust und unserer Neugier auf exotische Erlebnisse entgegen. Zauberei und übernatürliche Vorgänge regen unseren Geist an. Sie sind deshalb auch bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Der fliegende Teppich bietet unendliche Möglichkeiten, und wenn die Reise im Schutz der Dunkelheit stattfindet, dann kann das besonders spannend und geheimnisvoll sein.

Mach es dir auf deinem Platz bequem... Setz dich bitte so hin, dass dein Rücken ganz gerade ist... Atme drei Mal tief aus und lass beim Ausatmen jedes Mal ein leises Seufzen hören...

Wenn du die verbrauchte Luft ausgeatmet hast, dann gönn dir jedes Mal eine kleine Pause, bevor du wieder einatmest...

Bemerke auch, dass jeder Atemzug ganz von selbst etwas tiefer geht als der vorangehende. Jedes Mal kann sich dein Körper tiefer entspannen und dein Geist wird ruhiger... Wenn du drei oder vier Mal geseufzt hast, dann lass deinen Atem wieder ganz normal fließen...

Ich möchte dich zu einer kleinen Phantasiereise einladen. Du kannst selbst entscheiden, wann du die Augen schließen möchtest, um deinen Ausflug ungestört genießen zu können. Die Nacht hat schon begonnen und an diese Nacht wirst du dich später gut erinnern.

Stell dir vor, dass du auf einem Teppich am Boden deines Zimmers liegst. Schau dir den Teppich gut an... Betrachte seine hübschen, farbigen Muster... Streich mit der Hand über die weiche Wolle, während du dir gestattest, dich immer weiter zu entspannen...

Der Teppich wird dir gleich zeigen, dass er fliegen kann. Deine Reise auf dem Teppich wird ganz sicher und angenehm für dich sein.

Mit jedem Atemzug fühlst du dich etwas leichter; so fällt es dem Teppich nicht schwer, mit dir abzuheben und seine Reise durch die Luft zu beginnen. Spüre die Bewegung in deinem Körper, wenn der Teppich immer höher steigt und durch das offene Fenster in den dunklen Nachthimmel hinausschwebt...

Du bekommst Lust, dich hinzusetzen und nach allen Seiten umzusehen. Wenn du deinen Blick schweifen lässt, kannst du viele glitzern- de Sterne und eine helle Mondsichel am Himmel sehen...

Während du ruhig und tief weiteratmest, fühlst du dich frei und bist neugierig auf den Fortgang deiner Reise...

Jetzt siehst du am Horizont die Sonne aufgehen, und in ihrem Licht erkennst du mehr von dem Land, über das du mit deinem Zauberteppich fliegst. Wenn du vorsichtig über den Rand des Teppichs hinabschaust, kannst du die Erde aus einer ganz neuen Perspektive sehen...

Du hast nun zwei Minuten Zeit, um dem Teppich zu sagen, wohin er dich bringen soll. Dort kannst du dich für einen kurzen Aufenthalt absetzen lassen... (2 Min.)

Nun wird es Zeit, dass du mit deinem Teppich zurückkehrst. Bitte den Teppich, jetzt dein Haus anzusteuern... Sieh das Licht, das aus deinem Zimmer scheint und lass den Teppich wieder durch das geöffnete Fenster hereinfliegen und dich sicher auf dem Boden absetzen...

Wie fühlst du dich bei deiner Rückkehr?... Möchtest du irgendetwas zu deinem Teppich sagen?...

Wenn du willst, kannst du ihn jederzeit wieder rufen und dich von ihm zu einem neuen Ausflug mitnehmen lassen.

Verabschiede dich nun bitte von deinem fliegenden Teppich. Atme ein Mal tief aus und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen.

Anmerkung

Die Reise mit dem fliegenden Teppich bietet viele Anregungen, um das Erlebnis im Anschluss entweder durch kreatives Schreiben oder durch kreatives Malen zu vertiefen. Das Vertrauen in die Kraft der eigenen Phantasie kann dadurch weiter gestärkt werden.



Den Dachboden erforschen

Der Dachboden ist oft ein Ort, der uns fasziniert, weil er so viele Überraschungen bietet, mit denen wir nicht gerechnet haben. Auf Dachböden wird alles aufbewahrt, was vielleicht noch einmal von Wert sein könnte. Außerdem sind alle Gegenstände mit Erinnerungen und Gefühlen aus längst vergangenen Zeiten behaftet. Vieles erinnert uns an Menschen, die vor uns gelebt haben oder an unsere frühe Kindheit. Dachböden können uns in eine besondere Stimmung versetzen: in eine Art Vergangenheits-Trance, die uns hilft, auch die Gegenwart aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten.

In dieser Phantasiereise bekommen die Teilnehmer ein Geschenk, das sie überraschen wird. Sie können dieses Geschenk mit wichtigen Aspekten des eigenen Lebens verbinden. Der Dachboden ist eine Metapher für die unerschöpflichen Ressourcen des Lebens und dafür, dass es sich lohnt, diese Schätze zu heben. Sie kann in uns das Bewusstsein für unsere Ressourcen stärken.

Wenn du dich entspannen möchtest, dann kannst du das einfach dadurch erreichen, dass du auf deinen Atem achtest. Zusätzlich kannst du deine Entspannung und deine innere Konzentration erhöhen, indem du auf deine fünf Sinne hörst.

Fang mit den Augen an und frage dich: Was sehe ich?... Schau dich um und bemerke, was alles in deinem Blickfeld erscheint...

Geh weiter zu deinen Ohren. Frage dich: Was höre ich?... Bemerke all die Geräusche, die dich erreichen, die Tonkulisse, die dich von allen Seiten umgibt, auch wenn du deine Augen schließt. Kannst du deinen eigenen Atem hören?... Deinen Herzschlag?... Das Rauschen deines Blutes?...

Wende dich nun deinem größten Organ zu: deiner Haut. Frage dich:

Was berühre ich?... Bemerke alle Berührungspunkte: Füße, Gesäß, Rücken, Finger usw... Spüre auch die Luft auf deiner bloßen Haut.

Wende dich jetzt bitte deiner Nase zu. Frage dich, was du im Augenblick riechen kannst. Und weil Gerüche starke Gefühle in uns auslösen, achte auch darauf, mit welchen Gefühlen du auf diese Gerüche reagierst.

Beachte zum Schluss auch deinen Geschmackssinn. Was schmeckst du im Augenblick?... Auf welchen Geschmack hättest du im Augenblick Lust...?

Auf diese Weise kannst du mit deiner Aufmerksamkeit von einer Sinneswahrnehmung zur nächsten gehen, und das Schöne ist, dass du dabei alle Gedanken vergisst, die dich vielleicht ablenken oder dich unruhig machen. Deine Sinne gestatten es dir, dich ganz auf die Gegenwart zu konzentrieren.

Ich möchte dich nun zu einem Ausflug auf einen Dachboden einladen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es in dem Haus, in dem du lebst, einen Dachboden gibt. Du kannst in deiner Phantasie selbst einen Dachboden erschaffen... einen Ort, an dem die Dinge aufbewahrt werden, die keiner mehr braucht...

Stell dir vor, dass du die Treppe hinaufsteigst, die zu dem Dachboden führt. Wie sieht die Treppe aus?... Wie fühlst du dich, wenn du auf dieser Treppe nach oben steigst?... Am Ende der Treppe ist eine Tür. Du drückst die Klinke herunter, doch die Tür geht nicht auf...

Während du vor der verschlossenen Tür stehst, spürst du ganz deutlich, dass es auf dem Dachboden etwas gibt, was für dich bestimmt ist. Fass darum die Klinke fest an, vielleicht mit beiden Händen, und drücke mit aller Kraft gegen die Tür... Zum Glück hast du Erfolg. Die Tür öffnet sich und du betrittst den Dachboden. Was kannst du alles entdecken?... Bemerke, dass es eine Ecke gibt, wo lauter Kisten und Kästen stehen, die zum Teil mit alten Decken gegen den Staub geschützt sind... Wie fühlst du dich, wenn du dich hier umsiehst?... Du darfst alles berühren und in die Hand nehmen, was dich interessiert... Wie fühlen sich die Sachen an?... Hast du Lust, an dem einen oder anderen Objekt zu schnuppern?...

Während du dich umsiehst, entdeckst du einen Karton, der etwas enthält, was vor langer Zeit dir gehörte. Öffne den Karton und schau nach, was darin ist... Nimm das Objekt heraus und betrachte es von allen Seiten... Bemerke auch, welche Gefühle du für dieses Objekt hast... Wenn du willst, kannst du das Objekt mitnehmen, aber wenn du Zweifel hast, kannst du es wieder in die Schachtel zurücklegen. Später kannst du noch einmal über deine Entscheidung nachdenken...

Nun ist es Zeit, dass du dem Dachboden und all den alten Dingen Adieu sagst. Möchtest du, dass der Dachboden oder die Sachen darin dir irgendetwas zum Abschied sagen?...

Geh nun wieder durch die Tür und schließe sie sorgfältig hinter dir. Steig die Treppe hinab und komm wieder zurück in diesen Raum. Atme ein Mal tief aus und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen...

Anmerkung

Der Besuch auf dem Dachboden und insbesondere das Objekt in der Schachtel bieten einen passenden Anlass zum kreativen Schreiben oder Malen.

Dieses Abenteuer kann uns darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, dass wir Altes in unserem Leben neu entdecken. Aus dem Unscheinbaren und scheinbar Nutzlosen kann so etwas Bedeutungsvolles gewonnen werden.



Einen Fluss erkunden

Wasser übt auf Kinder wie Erwachsene eine große Faszination aus. Es erinnert uns daran, dass Leben Bewegung bedeutet. Die Nähe eines Wasserlaufs hat oft eine heilsame Wirkung auf uns. Flüsse und Meere lassen uns an ferne Länder, an Begegnungen mit dem Abenteuer und dem Fremden denken. Außerdem erinnert uns die Metapher des Flusses an unseren eigenen Lebenslauf, an unsere Ursprünge und an die Verschmelzung mit der unendlichen Natur, der wir alle entgegengehen.

In dieser Phantasiereise werden verschiedene existenzielle Positionen durchlebt. Das erlebende Ich wird eingeladen, mit dem Leben mitzufließen.

Mach es dir auf deinem Platz bequem und achte darauf, wie du sitzt. Frage dich: Ist mein Körper angespannter als nötig?... Wo fühle ich Zeichen von Anspannung?...

Achte auch auf deinen Atem...

Mach es dir ein wenig leichter, gründlich zu atmen, indem du deine Körperhaltung veränderst: Halte dich gerade... Lass deine Schultern nach unten sinken... Lockere deinen Bauch, indem du beim Ausatmen ein paar Mal erfrischend seufzt...

Du kannst dich noch weiter entspannen, indem du dich freundlich ermahnst: Lass los... alles ist okay... das Atmen tut mir gut...

Erwarte nicht, dass du sofort von Kopf bis Fuß locker wirst, doch du bist auf dem richtigen Weg...

Stell dir nun vor, du stehst auf einem Hügel an einer Stelle, wo ein Bach entspringt. Schau dich gut um... Wie fühlst du dich dort? Sind noch andere Menschen in deiner Nähe?...