

Phantasiereise

Gleich werde ich euch alle bitten, die Augen zu schließen, und euch auf eine Phantasiereise mitnehmen.

Zuerst möchte ich aber, dass ihr es euch so bequem wie möglich macht. Schließt eure Augen. Ihr fühlt euch wohl. Achtet darauf, was in eurem Körper vorgeht. Achtet darauf, ob ihr irgendwo angespannt seid. Versucht nicht, die Stellen, an denen ihr verkrampft und angespannt seid zu entspannen. Nehmt sie einfach nur wahr. Spürt euren ganzen Körper, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, und nehmt alles wahr. Wie atmet ihr? Atmet ihr tief oder in kurzen, schnellen Atemzügen? Atmet jetzt ein paar Mal sehr tief ein. Atmet die Luft geräuschvoll aus. Haaaaaaah. Gut. Ich werde euch nun eine kleine Geschichte erzählen und euch auf eine Phantasiereise mitnehmen. Versucht mir zu folgen. Stellt euch das vor, was ich euch erzähle, und achtet dabei auf das, was ihr spürt. Achtet darauf, ob euch diese kleine Reise gefällt oder ob sie euch nicht gefällt. Wenn ihr an Stellen kommt, die euch nicht gefallen, müsst ihr mir nicht folgen. Hört einfach auf meine Stimme, folgt ihr, wenn ihr wollt, und dann wollen wir einmal sehen, was geschieht.

Stellt euch vor, ihr geht durch einen Wald. Überall sind Bäume, und die Vögel zwitschern. Sonnenstrahlen fallen durch die Bäume, und es ist schattig. Es ist ein sehr schönes Gefühl, durch diesen Wald zu gehen. Am Wegrand blühen kleine Blumen, wilde Blumen. Ihr geht einen Pfad entlang, der rechts und links Felsen hat, und hin und wieder huscht ein kleines Tier davon, ein Kaninchen vielleicht. Ihr geht eine Weile den Weg entlang und bald merkt ihr, dass der Pfad ansteigt und ihr bergauf geht. Ihr wisst nun, dass ihr einen Berg hinaufklettert. Wenn ihr den Gipfel des Berges erreicht habt, setzt ihr euch auf einen großen Felsen, um auszuruhen. Ihr seht euch um. Die Sonne scheint; Vögel fliegen in der Luft. Etwas weiter Weg seht ihr einen Berg. Er scheint genauso hoch zu sein, wie der Berg auf dem ihr steht. Dazwischen liegt ein Tal. Ihr könnt erkennen, dass sich auf dem anderen Berg eine Höhle befindet und ihr wünscht euch, auf jenem Berg zu sein. Ihr seht, dass die

Vögel ganz leicht dorthin fliegen können, und ihr wünscht euch jetzt, ebenfalls ein Vogel zu sein. Da in der Phantasie alles möglich ist, steht ihr plötzlich fest, dass ihr euch in einen Vogel verwandelt habt. Ihr probiert eure Flügel aus, und - sieh da - ihr könnt fliegen. Ihr erhebt euch also in die Luft und fliegt ganz leicht zur anderen Seite hinüber. (Pause - um Zeit zum Fliegen zu lassen.)

Auf der anderen Seite angekommen, landet ihr auf einem Felsen und verwandelt euch sofort wieder in euch selbst. Ihr klettert um die Felsen herum, weil ihr nach einem Eingang zur Höhle sucht, und da seht ihr eine kleine Tür. Ihr kriecht hinunter, öffnet sie und betretet die Höhle. Sie ist so groß, dass ihr aufrecht stehen könnt. Ihr geht umher und untersucht die Wände der Höhle und bemerkt plötzlich einen Gang. Ihr geht diesen Gang entlang und seht bald viele Türen nebeneinander, auf denen jeweils ein Name steht. Plötzlich kommt ihr zu einer Tür, auf der euer Name steht. Ihr steht vor eurer Tür und überlegt. Ihr wisst, dass ihr die Tür gleich öffnen und durch sie hindurchgehen werdet. Ihr wisst, dass es euer Ort sein wird. Es könnte ein Ort sein, an den ihr euch erinnert, ein Ort, den ihr kennt, ein Ort von dem ihr träumt, vielleicht ein Ort, der euch nicht gefällt, ein Ort, den ihr nie gesehen habt, ein Ort in einem Haus oder in der freien Natur. Ihr wisst es nicht, solange ihr die Tür nicht öffnet. Was immer dahinter auch sein mag, es wird euer Ort sein. Ihr drückt also die Türklinke herunter und geht hinein. Seht euch um an eurem Ort! Seid ihr überrascht? Seht ihn euch genau an. Wenn ihr nicht seht, dann müsst ihr gleich einen Ort erfinden. Schaut euch an, was dort ist, wo dieser Ort ist, ob er sich innerhalb oder außerhalb eines Hauses befindet. Wer ist dort? Sind dort Menschen, Menschen, die ihr kennt oder die ihr nicht kennt? Gibt es dort Tiere? Oder ist dort niemand? Wie fühlt ihr euch an diesem Ort? Achtet darauf, wie ihr euch fühlt. Fühlt ihr euch wohl oder nicht so wohl? Seht euch um, geht herum.

(Pause)

Wenn ihr fertig seid, dann könnt ihr eure Augen öffnen und euch wieder in diesem Zimmer befinden.