

Phantasiereise: Die blaue Blume



Pflanzen für mich

Phantasiereisen können Erinnerungen und neue Bilder in euch hervorrufen. Damit die Phantasiereise gelingt, beachtet bitte folgende Punkte:

- * Sucht euch eine Person, die euch den Text langsam und betont vorliest!
- * Ihr könnt die Phantasiereise auch mit Entspannungsmusik untermalen!
- * Sorgt dafür, dass alle störenden Geräusche vermieden werden!
- * Es ist entspannender und für die Reise in die Phantasie günstiger
 - die Arme und Beine nicht zu kreuzen,
 - die Arme im Sitzen nicht an den Seiten hängen zu lassen, sondern auf den Tisch oder die Oberschenkel zu legen,
 - die Füße im Sitzen mit der ganzen Fläche auf den Boden zu stellen und
 - die Augen zu schließen.
- * Bevor die Phantasiereise beginnt, sollten sich der Körper und der Geist darauf einstimmen. Die folgenden Entspannungsübungen sind dabei hilfreich:
 - Setze (Lege) dich bequem hin, so dass du dich nicht mehr bewegen musst!
 - Du kannst deine Augen schließen und spüren, wo dein Körper den Stuhl (die Unterlage) berührt, wie die Erde dich trägt!
 - Konzentriere dich jetzt einmal auf deine Atmung!
 - Beobachte wie du einatmest und wieder ausatmest!
 - Lasse deine Atmung ruhig und gleichmäßig fließen, so wie es für dich angenehm ist!
 - Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, entspannter, gelöster!
 - Deine Gedanken kannst du jetzt auch loslassen!
 - Sie ziehen vorbei, ... wie Wolken, die vorbeiziehen!
 - Alle Geräusche sind gleichgültig, nur deine Ruhe ist wichtig!
- * **Begib dich** nun auf die Phantasiereise "Die blaue Blume"!

Phantasiereise: Die blaue Blume



Die blaue Blume

Du bist in einem Wald -

hohe, schlanke Bäume, wie Säulen eines Domes -
glatte Stämme, dichte Kronen aus Laub wie das Dach über dir -
deine Füße spüren den Waldboden, wohltuend, schwingend -
wie anders ist das Laufen hier -
kein Beton, Asphalt und Stein -
dort sind Füße müde - hier sind sie lebendig warm -
du läufst über Erde, Moos, Gras -
du läufst, läufst und fühlst dich wohl -

du riechst den Duft des Waldes -
Ruhe umgibt dich -

das Laufen hier ist eine Lust -
du möchtest schreien vor Freude und Wohlbehagen -
dein Weg endet an einem Dickicht -
ein schmaler Weg windet sich durch das Grün -
du fühlst dich mutig - du willst da durch -
nun bist du inmitten von Laub und Ästen, Blättern -
Geruch - Geräuschen -

du schlängelst dich durchs Geäst -
Blätter streifen dich - dein Gesicht -
wann hört es auf ?

bald ist das dunkle Grün zu Ende -
du stehst auf einem moosigen Pfad -
nach ein paar Schritten siehst du ein Wasser vor dir liegen -
still und unbeweglich liegt es da -
ein großes Auge -

es lockt dich an -
du fühlst dich wie hingezogen von einer unsichtbaren Schnur -
du hast es erreicht -

du stehst am Rand und lässt dich auf weiches Gras fallen -
es ist noch warm von der Sonne des Tages -

du schaust aufs Wasser -
Ruhe - Ruhe fühlst du -

die Spiegelglätte bewegt sich -
es brodelt wie kochendes Wasser -
es steigt etwas auf -
es ist eine Blume -
du siehst ihr strahlendes Blau -
sie wächst aus dem Wasser wie eine Fontäne -
ein schlanker Stiel, an dem sich locker Blätter ranken -
die Blüte öffnet sich ganz langsam, in Zeitlupentempo -

sie hat ein tiefes Blau - eingefangenes Blau des Himmels -
ob es die blaue Blume aus deinen Kindermärchen ist?
wolltest du sie nicht immer schon erleben, diese blaue Blume -
ein Geheimnis, Einsicht, Wissen, Wunder?
du glaubst an deinen Traum -
du hast sie gesehen, die blaue Blume -

Phantasiereise: Die blaue Blume



Kehre langsam in den Raum zurück, atme dabei tief durch, mache Fäuste, recke und strecke die Arme, strecke und rekele dich!

-
- Wer möchte, kann erzählen, welche Eindrücke sie/er von dieser Reise mitgebracht hat!
 - Wer Lust dazu hat, kann auch mit farbigen Stiften ein Bild der Reise, das in Erinnerung geblieben ist und ihr/ihm besonders gefallen hat, zeichnen!

aus: Else Müller, Du spürst unter Deinen Füßen das Gras, Frankfurt a.M., 1990 (in neue Rechtschreibung übertragen)