

Phantasiereise: Kugel am Baum



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!
- * **Höre** nun die Phantasiereise "Kugel am Baum"!

Phantasiereise: Kugel am Baum



Kugel am Baum

An einem großen, alten Baum hängt ein großes,
rundes Etwas -
es ist dick, prall und glänzend -
doch weiß ich nicht so recht,
was es wirklich ist -
ist es die Frucht des Baumes? ein Nest?
ich schaue es mir an und denke darüber nach -

mir fällt auf, dass meine Sorgen wie eine Kugel fest
und verschlossen in mir sind -
es ist so viel, was mich bedrückt -
Es kommt zusammen zu einer Kugel -
glatt und unangreifbar - geschlossen - verschlossen -
ich seh« die Kugel an dem Baum und seh« . . .

Es bewegt sich was -
die Kugel kommt in Bewegung -
sie scheint sich auszudehnen - zu wachsen-
und plötzlich geht ein Riss durch ihre Hülle -
sie platzt - etwas wie Dampf entweicht -
sie fällt in viele Stücke -
und an der Stelle, an der die Kugel saß, wächst
eine Blüte - prächtig schön -
sie öffnet sich langsam -
sie ist sehr schön - ein wenig fremd -
je mehr ich schau, umso vertrauter wird sie
mir -

ich fühl in meiner Brust den Druck
verschwinden -
meine Kugel springt auf -
sie platzt vielleicht -
an ihrer Stelle wird etwas Neues wachsen -

ich bin ganz sicher - zuversichtlich -
ich glaub« daran -
ich bin jetzt ruhig und gelöst -
ich bin ganz ruhig und vollkommen entspannt -

Phantasiereise: Kugel am Baum



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)