

Klaus W. Vopel

Der Fliegende Teppich

Leichter lernen durch Entspannung

Teil 2 für Jugendliche ab 13

iskopress

Klaus W. Vopel: Der fliegende Teppich.

Leichter lernen durch Entspannung

Teil 2 für Jugendliche ab 13 Jahren

3. Aufl. 2012

ISBN 10: 3-89403-292-8

ISBN 13: 978-3-89403-292-0

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck: Aaalex 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	9
Einleitung: Der fliegende Teppich 2	13
1. Wie wirken Phantasiereisen?	14
2. Der Wert von Phantasiereisen	15
3. Entspannung und Heilung durch Phantasiereisen	17
4. Grundsätze für wirkungsvolle Phantasiereisen	18
5. Zur praktischen Arbeit mit den Entspannungsübungen	24
Kapitel 1: Locker lassen (den Körper entspannen)	27
1. Joggen	28
2. Paradiesisch!	29
3. Dein Zentrum.....	31
4. Welle der Entspannung	32
5. Blaues Licht	33
6. Kalte Hände – warme Hände	34
7. Aus dem Kopf in den Körper	35
8. Mein Körper ist flexibel	37
9. Angst und Spannung loslassen	39
10. Der goldene Kessel	41
11. Hula-Hoop	43
12. Eiszapfen	44
13. Gesichter	45
14. Afrika!	46
15. Morgen im Dschungel	47
16. Sei ein Baum	48
17. Langsam gehen	49
18. Schütteln	50
19. Strecken	51
20. Einen Regenbogen malen	52
Kapitel 2: Innere Ruhe finden	55
21. Frei fliegen	56
22. Vorbei!	57
23. Auf Adlers Flügeln	58

24. Sinkendes Blatt	60
25. Das geflügelte Pferd	61
26. Spiegelstadt	62
27. Selterwasser	64
28. Heilende Farben	65
29. Erfrischende Kräuter	67
30. Die Vergangenheit begraben	69
31. Den Geist frei machen	71
32. Der geheime Garten	72
33. Ein Lieblingsplatz	73
34. Aroma-Therapie	75

Kapitel 3: Atem des Lebens 77

35. Ins Zentrum atmen	78
36. Aufmerksam atmen	79
37. Ruhe atmen	81
38. Ganz und gar	83
39. Warme Luft atmen	85
40. Seufzen	86
41. Atmende Zehenspitzen	87
42. Weiße Wolke	89
43. Energie einatmen	91
44. Spannungen lösen	92
45. Gähnen	93
46. Sonne und Mond	94
47. Jazz	96
48. Ein tägliches Bad	97
49. Schützende Hülle	99

Kapitel 4: Herz aus Kristall 101

50. Blaues Licht	102
51. Regenschirm	103
52. Ballast loslassen	104
53. Achteckiger Raum	106
54. Dunkle Wolken	107
55. Einen Regenbogen verschlucken	109
56. Sich mitteilen	110

57. Loslassen	112
58. Die Rose	114
59. Mein eigener Held	116
60. Gefühle bemerken	118
61. Stress ohne Panik	121
62. Sich akzeptieren.....	124

Kapitel 5: Neugier und Lernbereitschaft 127

63. Tachometer	128
64. Äpfel aufreihen	129
65. Farbige Kreise	130
66. Konzentrieren	131
67. Neugier	132
68. Der Krug Wasser	134
69. Kraft sammeln	136
70. Strudel	137
71. Energie spüren	138
72. Gold	141
73. Metamorphose	142
74. Baum und Fels	144
75. Unser unbewusster Geist	146
76. Wandtafel	148
77. An diesem Morgen keine Sorgen	149
78. Spitzenleistungen	150
79. Lernen, lernen, lernen	153
80. Du hast es geschafft	155

Vorwort

Ein weiser Lehrer weiß, wann er eine Pause machen muss.

Sprich zu viel, und die Schüler hören dir nicht mehr zu. Bleib zu lange sitzen, und die Studenten werden müde. Streng dich zu sehr an, und du verlierst den Weg.

Beide, Lehrer und Schüler, brauchen freie Zeit außerhalb ihres Lernens, außerhalb ihrer Beziehung. Distanz schafft einen Standort, von dem aus sie wieder zu ihrer Arbeit und zueinander zurückkehren können.

*Ein weiser Lehrer weiß, wann er eine Pause machen muss.**

Leider weiß ich nicht immer, wann es angebracht ist, eine Pause zu machen. Häufig ist mein Arbeitsprogramm so umfangreich, dass die mir zur Verfügung stehende Zeit nicht auszureichen scheint. Ich entdecke immer wieder, dass ich einen Krieg mit der Zeit führe, mit der Zeit meiner Armbanduhr, mit der Zeit des Verlages, mit der Zeit für Konferenzen, für die Fertigstellung von Manuskripten, für Drucktermine etc. Ich bemerke, dass dieser Kampf mit der Zeit leicht dazu führt, dass die empfindlichen, menschlichen Rhythmen der privaten Zeit dadurch gefährdet werden, all die kleinen und wichtigen, angenehmen und unangenehmen Augenblicke, die die Ebbe und Flut des Familienlebens ausmachen.

Oft muss ich mir eingestehen, dass wir alle, meine Frau, meine Kinder und ich selbst, dem äußeren Zeitdruck nachgeben, sodass der Rhythmus der Familienzeit durcheinanderkommt. Ohne es zu beabsichtigen, geben wir einander die Botschaft, dass die persönliche Zeit, die wir miteinander verbringen können – langsame und ruhige Zeit, in der wir einander zuhören können, sprechen und mit den Menschen zusammen sein, die wir am meisten lieben – de facto weniger wichtig ist als die schnelle Zeit, die jedem von uns durch seine externen Verpflichtungen auferlegt ist. Als Familie sind wir nicht genügend miteinander „synchronisiert“, wie ein kleines Orchester, in dem jeder Musiker eine andere Melodie und in einem anderen Tempo spielt.

*Aus: Pamela K. Metz, *The Tao of Learning*; Atlanta 1994; Humanics New Age

Ich glaube, dass viele Therapeuten und Lehrer etwas Ähnliches erzählen können. Wir sind selbst nicht immun gegen Zeitdruck und Zeitmissbrauch, und wahrscheinlich fangen wir gerade erst an zu verstehen, dass die Zeit und der richtige Umgang mit ihr eines der wichtigsten Themen für Lernen und Therapie ist. Es könnte sehr wohl so sein, dass die Art, wie wir Zeit erleben und gestalten, ein entscheidender Faktor für unsere Schwierigkeiten im Leben ist. Und viele Probleme, die wir bisher mit der Psychodynamik des Familienlebens erklärt haben – Schwierigkeiten in der Partnerschaft, problematisches Verhalten der Kinder und Schulschwierigkeiten, Depressionen, Ängste und Phobien – all das könnten wir ebenso in Verbindung bringen mit der inneren Zerrissenheit und Verzweiflung, die durch den chaotischen Zustand unserer Gesellschaft ausgelöst wird, die in einem Klima ständiger Hektik lebt.

Wir wissen sehr wohl, dass die soziale bzw. öffentliche Zeit nicht mehr übereinstimmt mit der persönlichen/privaten, natürlichen Zeit, dass die objektive Zeit mit der subjektiven Zeit auf Kriegsfuß steht. Wir orientieren uns heute nicht in erster Linie an den biologischen Rhythmen der Natur oder unseres eigenen Körpers, sondern wir leben nach dem schnellen technologischen Rhythmus der kybernetischen Uhr. Und die Musik unseres Lebens wird bestimmt durch das Stakkato von Computer und Fax, Telefon und Fernsehen und von hektischem Verkehr.

Gleichwohl fällt es auch den Angehörigen der helfenden Berufe schwer, sich den allgemeinen kulturellen Leitmotiven über die Zeit zu entziehen. In der Therapieszene gibt es gegenwärtig eine starke Tendenz zu den Kurzzeittherapien. Darin spiegelt sich nicht nur der Wunsch, schnell und kostengünstig zu helfen, sondern auch der neuzeitliche Glaube, dass schneller immer auch besser ist – schnellere PCs, schnellere Autos, schnellere Mahlzeiten und schnellere Therapien. Und auch in unseren Schulen treffen wir auf den Wunsch, das Lernen der Kinder zu beschleunigen und womöglich abzukürzen.

Wir alle sind ungeduldig mit Leuten, die langsam sind, die Fragen nicht schnell genug beantworten, die nicht schnell genug studieren, die sich nicht schnell genug verändern. Auf diese Weise verbinden sich auch Therapeuten und Lehrer, sicher oft mit gemischten Gefühlen, mit der technologischen Zeit.

Dabei wissen wir aus der Therapieforschung, dass der wichtigste Heilungsfaktor, ungeachtet der benutzten therapeutischen Technik, das Empfinden von Empathie, Verständnis und Unterstützung durch den Therapeuten ist. Diese therapeutische Verbindung kostet allerdings Zeit, und der Klient braucht das Gefühl, dass er in der therapeutischen Stunde genügend Raum hat, um sich selbst und die Präsenz des Therapeuten zu spüren.

Milton Erickson hat immer wieder darauf hingewiesen: Wenn du etwas zerstören willst, dann analysiere es und zerlege es in seine Einzelteile. Genau das erreicht unsere technologische Zeit, die im Alltag unsere Zeiterfahrung in immer kleinere Abschnitte aufgespalten hat. Jeder Tag besteht dann aus einer langen und anstrengenden Sequenz von Unterbrechungen und wenig miteinander verbundenen Teilzeiten; das zerstört unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren, gründlich zu lernen und in Krisenzeiten uns selbst besser zu verstehen und so zu heilen.

Erfolgreiche therapeutische Interventionen glücken oft, weil sie die Klienten aus ihren gewohnten rigiden Zeitrahmen herauslösen und ihnen wieder die Möglichkeit geben, die eigene subjektive Zeit zu erleben und sich einzustellen auf die eigenen inneren psychischen und biologischen Rhythmen und auf den natürlichen Fluss ihrer Interaktionen mit wichtigen Bezugspersonen. Die Voraussetzung zum Umlernen in der Therapie, zum Einnehmen neuer Perspektiven ist das innere Gefühl der Offenheit und das Empfinden eines großen zeitlichen Raumes, der dem Klienten gehört. Wieder können wir auf Milton Erickson hinweisen, der es meisterhaft verstand, seinen Klienten in Trance das Empfinden zu geben, dass sie unendlich viel Zeit hatten. Mit seiner langsamen, tiefen Stimme ermutigte er sie: „Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst.“ Diese großzügige Einstellung im Blick auf die Zeit ermöglichte es den Klienten, ihren Geist weit zu öffnen und die Welt mit neuen Augen zu sehen.

Wir können hier anknüpfen und als Therapeuten oder Lehrer unseren Klienten helfen, dass sie sich nicht länger als Opfer einer starren Zeitökonomie empfinden müssen, dass sie beginnen, ihren eigenen inneren Rhythmus neu zu entdecken.

Mir scheint es überaus wichtig zu sein, dass wir auch in der gegenwärtigen Schule den Umgang mit der Zeit neu bedenken. Allzu oft haben sich Schüler und Lehrer physisch und psychisch so sehr an Unterbrechungen bzw. an ein hohes Tempo gewöhnt, dass sie bereits eine gewisse Abhängigkeit von andauernder Aufregung und dem damit verbundenen Adrenalin Spiegel entwickelt haben. Oft haben Erwachsene und Kinder schon Schwierigkeiten, Langsamkeit, Stille und Ruhe überhaupt zu tolerieren, geschweige denn zu genießen. Und in meinen Augen ist es die Aufgabe des Lehrers, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass es auch im Schulalltag immer wieder Zeiten gibt, wo sich der Lehrer selbst und die Kinder innerlich regenerieren und neu konzentrieren können. Wir wissen aus vielen Forschungen, dass ein gesammelter Mensch einen beruhigenden Einfluss auf einen ganzen Schwarm hyperaktiver Kinder ausüben kann.

Es ist die Aufgabe des Lehrers, von Zeit zu Zeit dafür zu sorgen, dass es Peri-

oden der heilenden Zeit gibt. Solche heilenden Intervalle sollten immer dann gemacht werden, wenn die Energie der Kinder verbraucht ist, oder wenn sie sich umstellen müssen von einem Fach auf ein anderes. In solchen transitorischen Situationen können die vielfältigen Entspannungsaktivitäten des *Fliegenden Teppichs* ihre wohltuende Wirkung entfalten. Gleichzeitig helfen sie, auch das innere Erleben zwischen Schülern und Lehrer zu synchronisieren. Sie schaffen automatisch eine Geist-Körper-Verbindung, sodass alle am Lernprozess Beteiligten in einen körperlichen und psychologischen Zustand entspannter Konzentration gelangen können, an den dann wirksames Lernen anschließen kann. Besonders wichtig ist dieser meditative Ansatz natürlich am Anfang einer Schulstunde. Er stiftet nicht nur guten Kontakt zwischen Lehrer und Schülern, sondern er verbessert auch die Beziehungen unter den Schülern.

Immer wieder muss es solche nicht-funktionalen Zeiten geben, in denen nicht das offizielle Curriculum regiert, Zeiten, in denen Lehrer und Schüler die Zeit physisch spüren, ihren Herzschlag, ihren Atemrhythmus, den Strom ihres Blutes und die vielfältigen Bewegungen in ihrem Körper. Nur so können wir Stress reduzieren und wirkliche Neugier und Lernbereitschaft wecken. Und dann wird auch das anschließende gemeinsame Lernen leichter. „Ein weiser Lehrer weiß, wann er eine Pause machen muss...“

Ich bin dankbar dafür, dass mir die Arbeit am *Fliegenden Teppich* Gelegenheit gab, mich ausführlicher mit Entspannungsmöglichkeiten und mit Wechselspiel von Zeit und Lernen zu beschäftigen. Ich kann noch nicht sagen, dass ich immer rechtzeitig Pausen einlege in meiner Arbeit oder im Familienleben, aber sie finden häufiger statt. Und dasselbe wünsche ich Ihnen, dass Sie mit den vielen wunderschönen Experimenten und Übungen dieser Bände sich selbst und den Gruppen, mit denen Sie arbeiten, öfter jene Mikro-Ferien schenken können, die wir alle brauchen, weil Zeit nicht Geld ist, sondern unser Leben.

Klaus W. Vopel

Der fliegende Teppich 2

Sie finden in diesem Buch viele interessante Methoden und Techniken, die Kindern und Jugendlichen ab 13 Jahren helfen, ihr inneres ruhiges Zentrum zu entdecken, und sie in die Lage versetzen, ein paar Augenblicke der Entspannung zu genießen. Diese Aktivitäten können unruhige und zerstreute Jugendliche ruhiger machen und dem Lehrer oder Gruppenleiter helfen, anschließend mit aufmerksamen, neugierigen Teilnehmern weiterzuarbeiten. Viele Erwachsene suchen heute Hilfe, um mit dem übermäßigen Stress in ihrem Leben zurechtzukommen. Sie belegen Meditationskurse, Yoga-Seminare oder gehen in Therapie. Sie benutzen alle diese schönen Möglichkeiten, um sich selbst und das Zusammenspiel von Körper und Geist besser zu verstehen, und um das Gefühl zu haben, ihr Leben neu genießen zu können.

Ich glaube, dass wir die Verpflichtung haben, unseren Kindern in demselben Bereich zu helfen und ihnen früh das Gefühl zu vermitteln, dass sie in der Lage sind, den Rhythmus des eigenen Lebens selbst zu bestimmen. Zwei Pioniere dieser Auffassung, Gay Hendricks und Russel Wills, haben früh auf die Bedeutung ruhiger, konzentrierter Augenblicke im Leben von Jugendlichen hingewiesen: „Wenn wir mit unserem Zentrum verbunden sind, fühlen wir uns ausgeglichen, empfinden wir innere Stärke. Wenn wir ‚zentriert‘ sind, erleben wir unseren psychologischen Schwerpunkt – eine gute Verbindung zwischen Geist und Körper... Und zu wissen, wie wir uns zentriert fühlen können, ist für Jugendliche genauso wichtig wie lesen, schreiben und Zähne putzen.“ (The Second Centering Book, 1977, Englewood Cliffs, S. 176.)

Wenn wir als Lehrer, Therapeuten und Gruppenleiter den Jugendlichen die Fähigkeit vermitteln, sich zu entspannen und innere Ruhe zu finden, dann stärken wir ihr Bewusstsein; wir zeigen ihnen, wie sie sich auf interessante Weise selbst unterhalten können; wir verbessern ihre Fähigkeit zu geistiger Konzentration; wir stärken ihr Vermögen, mit anderen Kontakt aufzunehmen und ein positives Selbstbild zu entwickeln; und natürlich helfen wir ihnen auch, ihre kreativen und kognitiven Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Insgesamt bestärken wir ihre ganze Existenz und regen sie an, zunehmend mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Sie finden darum in diesem Band die wichtigsten Techniken, die sich in der praktischen Arbeit mit Jugendlichen bewährt haben: langsame Bewegung auf der Basis von Tai Chi und Kum Nye, Atemtechniken, Imaginationsexperimente und Phantasiereisen.

1. Wie wirken Phantasiereisen?

Weil gerade in Imaginationsexperimenten und Phantasiereisen ein großes therapeutisches und didaktisches Potenzial liegt, möchte ich im Folgenden einige Hinweise geben zu Wirkungsweise und „Bauplänen“ von Imaginationen. Fast alle Entspannungsexperimente dieses Bandes wenden sich an das Imaginationsvermögen der Teilnehmer. Wir wissen noch nicht ganz genau, wie die heilende und entspannende Wirkung unserer Imagination zustande kommt, aber wir verstehen heute genug, um einige begründete Vermutungen darüber anzustellen. Ich glaube, es ist nützlich, wenn Sie als Gruppenleiter ebenfalls eine gewisse Orientierung haben über die Zusammenhänge zwischen unserem Imaginationsvermögen und Prozessen in unserem Körper.

Visuelle, akustische oder taktile Imagination entsteht vermutlich in unserem Stammhirn, wo unsere höheren geistigen Funktionen ihren Platz haben, z.B. Sprechen, Denken, Probleme lösen. (Imaginationen, die mit Geruchseindrücken arbeiten oder mit gefühlsmäßigen Erfahrungen, entstehen vermutlich in stammesgeschichtlich älteren, „primitiveren“ Gehirnzentren.)

Bei neurologischen Versuchen mit Imaginationsexperimenten wurden die Gehirnströme der Teilnehmer gemessen, und dabei stellte sich heraus, dass dieselben Teile des Stammhirns aktiviert werden, unabhängig davon, ob wir uns etwas nur vorstellen oder es in der Realität erleben. Das bedeutet, dass wir bei visuellen Imaginationen den optischen Teil des Stammhirns aktivieren, dass wir bei akustischen Imaginationen den auditorischen Teil des Stammhirns aktivieren usw. Lebhaftere Imaginationen senden Informationen aus unserem Stammhirn an andere Gehirnzentren, vor allem auch an das limbische System, das emotionale Zentrum des Gehirns. Von dort werden dann Botschaften weitergeleitet an das endokrine System und an das autonome Nervensystem, das wiederum ein breites Spektrum von Körperfunktionen beeinflusst, wie z. B. unseren Puls, unsere Atmung und unseren Blutdruck.

Je intensiver wir uns etwas vorstellen, desto „realer“ erscheint dies unserem Gehirn und desto mehr Informationen werden von dieser Art Imagination an das Nervensystem weitergeleitet. Darum ist es hilfreich, dass bei Phantasiereisen möglichst viele Sinneseindrücke benutzt werden (z. B. können wir uns vorstellen, dass wir am Strand liegen, dass wir den warmen Sand fühlen, dass wir den Wellenschlag hören und das Salz in der Luft riechen). Am häufigsten arbeiten wir sicherlich mit bildlichen Vorstellungen in unserer Imagination – und für viele Menschen ist das auch am einfachsten –, aber die anderen Sinne können unsere Phantasieeindrücke oft noch lebhafter machen. Und wer z. B. Schwierigkeiten hat mit der Visualisierung, der kann sich vielleicht leichter entspannen, wenn er sich die Wärme der Sonne vorstellt,

sich an seine Lieblingsmelodie erinnert oder an den Geschmack von frisch gebackenem Kuchen.

2. Der Wert von Phantasiereisen

Drei wesentliche Eigenschaften begründen den Wert von Phantasiereisen für Entspannungs- und Heilungsprozesse: Sie können physiologische Veränderungen herbeiführen, psychologische Einsichten geben und das Bewusstsein für die eigene gefühlsmäßige Situation vertiefen.

Physiologische Veränderungen

Phantasiereisen sind sehr wirksam, sodass sie oft direkten Einfluss auf Körperprozesse haben. Wenn Sie sich z. B. bewusst vornehmen würden, in diesem Augenblick Ihren Speichelfluss zu steigern, dann würde Ihnen das vermutlich nicht gelingen. Aber bemerken Sie, was geschieht, wenn Sie sich die folgende Szene vorstellen (Sie können die Wirkung noch steigern, wenn Sie selbst die Augen schließen und sich die folgende kurze Phantasiereise von jemandem vorlesen lassen):

Stellen Sie sich vor, dass Sie in Ihrer Küche stehen. Schauen Sie sich einen Augenblick um, sodass Sie wissen, wo das Fenster ist, welche Farbe die Küchenmöbel haben, wie die Beleuchtung im Augenblick gerade ist, wo der Küchentisch steht. Bemerken Sie auch, was Sie in Ihrer Küche hören können, vielleicht das Summen des Eisschranks oder die Pumpengeräusche des Geschirrspülers. Vielleicht nehmen Sie auch wahr, wie es gerade in der Küche riecht – den Geruch von frisch gebackenen Plätzchen oder den Geruch Ihres Lieblingsgerichts.

Nun stellen Sie sich vor, dass Sie am Küchentisch stehen und dass auf der Tischplatte eine schöne, frische, saftige Zitrone liegt. Spüren Sie, wie angenehm sich die Schale der Frucht anfühlt, und gehen Sie mit den Fingerspitzen ein paarmal über die straffe, schön gelb leuchtende Oberfläche. Dann nehmen Sie ein Küchenmesser und schneiden Sie die Zitrone in zwei Hälften. Spüren Sie den Widerstand, den die Zitrone dem Messer entgegensetzt, und bemerken Sie, wie der Schnitt des Messers das Aroma aus Schale und Fruchtfleisch freisetzt. Sehen Sie die verschiedenen Schichten der Frucht, die weiße Hülle, in die das durchsichtige Fruchtfleisch eingebettet ist. Vielleicht haben Sie auch einen oder zwei der Kerne durchgeschnitten. Nehmen Sie eine der beiden Hälften und schneiden Sie diese sorgfältig in zwei Viertel. Bemerken Sie, wo ein paar Tropfen des Zitronensaftes auf den Tisch geflossen sind, und stellen Sie sich vor, dass Sie eins der Viertel aufheben, um daran zu riechen. Bemerken Sie den frischen, aromatischen Duft von Schale und Zitronensaft, dann beißen Sie in das saftige, saure Fruchtfleisch...

Am Ende dieses Experimentes läuft den meisten Menschen das Wasser im Munde zusammen, ganz besonders im hinteren Teil ihres Mundes – ein einfaches Beispiel für die Fähigkeit unserer Imagination, physiologische Reaktionen in uns hervorzurufen. Aber Phantasieereisen können auch viele andere Reaktionen hervorrufen, die für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit noch wichtiger sind. Sie können physiologische Funktionen steuern, wie z. B. unseren Herzschlag, unseren Blutdruck, unsere Atemmuster, den Rhythmus unserer Gehirnwellen, die Vorgänge in unserem Verdauungssystem usw. Außerdem können sie die Aktivität unserer Hormone und der vielfältigen Botenstoffe unseres Nervensystems beeinflussen.

Psychologische Einsicht

Imaginationen können uns ebenfalls helfen, sensibler zu werden für die Zusammenhänge zwischen unserer Lebenssituation, insbesondere auch zwischen Stressfaktoren und unseren physischen Symptomen.

Normalerweise benutzen wir unser logisches lineares Denken, um die Welt und uns selbst zu verstehen. Wir haben dann immer einen sehr beschränkten Ausschnitt vor Augen, immer ein kleines Mosaiksteinchen, aber selten das ganze Bild. In der Imagination können wir eine viel breitere Perspektive einnehmen und das ganze Bild sehen. Wir können leichter Zusammenhänge herstellen zwischen unseren Lebensumständen, unserem Verhalten und dem Zustand unseres Körpers. Ein schönes Beispiel bietet Experiment 60, „Gefühle bemerken“. Vielleicht haben Sie Lust, sich die Anleitung von einem Freund vorlesen zu lassen, sodass Sie die Fülle der Empfindungen selbst erleben können, die durch diese Phantasieereise zustande kommt.

Bewusstsein der eigenen gefühlsmäßigen Situation

Unsere Imaginationen haben eine enge Beziehung zu unseren Gefühlen. Eine wichtige Aufgabe unserer Gefühle ist es, Veränderungen in unserem Körper zu bewirken: Furcht lässt unser Herz schneller schlagen, Trauer lässt uns Tränen vergießen und Vergnügen lässt uns lachen. Aber unsere Kultur unterdrückt häufig die natürliche Äußerung unserer Gefühle, vor allem Ärger und Trauer, dann suchen wir uns andere ungesunde Möglichkeiten, auf diese Gefühle zu reagieren. Wir entwickeln körperliche Symptome (Verspannungen, flache Atmung etc.) oder symptomatisches Verhalten (Rauchen, Trinken, Arbeitssucht usw.).

Andererseits können wir unsere Imagination dazu benutzen, uns sehr schnell bewusst zu werden, was wir fühlen, um unseren Empfindungen passende Ausdrucksmöglichkeiten zu geben.

Sie können das folgende kleine Phantasieexperiment benutzen, um sich die emotionale Stärke Ihres Imaginationsvermögens zu vergegenwärtigen:

Schließen Sie die Augen, atmen Sie drei Mal tief aus und nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen gehen und erinnern Sie sich an irgendein Zimmer aus Ihrem Elternhaus, das Ihnen jetzt einfällt. Bemerkten Sie einfach, was Sie dort sehen oder vielleicht hören. Vielleicht fallen Ihnen auch irgendwelche Gerüche ein. Was können Sie sonst noch bemerken? Dann stellen Sie sich vor, dass Ihr bester Kindheitsfreund oder Ihre beste Freundin Sie besuchen kommt. Geben Sie sich ein wenig Zeit, um das Bild deutlich zu sehen... Stellen Sie sich vor, wie Ihr Freund oder Ihre Freundin Ihnen freundlich zulächelt. Was möchte Ihnen Ihr Freund oder Ihre Freundin mitteilen?...

Lassen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um über dieses Experiment nachzudenken. Wie fühlten Sie sich, als Sie diese beiden einfachen Bilder betrachteten? Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf? Welche Assoziationen haben Sie jetzt? Bedenken Sie, dass der Ausgangspunkt für all dies zwei einfache Bilder waren, die Sie sich in kurzer Zeit ins Gedächtnis rufen konnten. Oft sind solche mentalen Bilder wirksamer als viele hundert Worte und eine wirksame Weise, gespeicherte Informationen abzurufen.

3. Entspannung und Heilung durch Phantasieereisen

Obgleich es wenig sorgfältig kontrollierte Forschungsarbeiten über die medizinischen Erfolge von Imaginationen gibt, deuten viele Berichte darauf hin, dass diese psychologische Technik bei einem breiten Spektrum von körperlichen Problemen helfen kann, so z. B. bei chronischen Schmerzen, Allergien, hohem Blutdruck, unregelmäßigem Puls, Schwächung des Immunsystems, Erkältungskrankheiten und durch Stress ausgelösten Schwierigkeiten im Bereich des Stoffwechsels. Außerdem spricht vieles dafür, dass Imagination hilfreich ist nach Verletzungen, Operationen oder Knochenbrüchen.

Einen wesentlichen Anteil an diesen Heilungserfolgen hat die entspannende Wirkung der Imagination. Darum benutzen Psychologen und Mediziner Phantasieereisen am häufigsten, um ihre Patienten zu entspannen und um Stress abzubauen. Für viele Menschen sind Phantasieereisen heute der einfachste und natürlichste Weg, um sich gründlich zu entspannen. Damit Sie sich eine Vorstellung davon machen, wie gut Sie sich durch Phantasieereisen entspannen können, können Sie dieses einfache und schnelle Experiment durchführen:

Lassen Sie die Augen geschlossen, während Sie ein paarmal tief ausatmen, und stellen Sie sich dann vor, dass Sie an dem schönsten und ruhigsten Platz sind, den man sich nur denken kann. Vielleicht wollen Sie auch zurückdenken an eine Situation, wo Sie sich entspannt und heiter fühlten, vielleicht an einen Spaziergang in einem

Park, vielleicht an einen Sonnentag am Strand, vielleicht an ein abendliches Konzert – konzentrieren Sie sich bitte auf alle sinnlichen Eindrücke, die mit dieser Situation verbunden sind. Was können Sie dort sehen, hören, riechen? Wie ist die Temperatur der Luft? Was können Sie sonst mit Ihrem Körper spüren? Lassen Sie sich drei Minuten Zeit, um sich auf diese Situation zu konzentrieren.

Wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit aus dieser speziellen Situation zurückkommen, werden Sie sich vermutlich ruhiger und wacher fühlen, irgendwie erfrischt, als ob Sie sich längere Zeit ausgeruht hätten. Diese Art der Imagination ist typisch für die meisten Entspannungstechniken, von progressiver Muskelentspannung bis zu den verschiedenen Formen der Meditation.

Abgesehen von Entspannung und Stressprävention wird aktive Imagination oft benutzt, um positive Bilder zu entwickeln, die ganz direkt körperliche Symptome lindern sollen. In vielen Fällen verwenden die Mediziner Imagination zur Unterstützung der physikalischen Therapie. Ein gutes Beispiel ist die Verbindung von Phantasieereisen bei der Krebstherapie, mit der der amerikanische Arzt O. Carl Simonton in den frühen 70er Jahren begann. In den zwei Jahrzehnten nach den ersten Versuchen von Simonton haben Phantasieereisen ein immer breiteres Interesse gefunden. Es gibt viele Patientenberichte über die positiven Auswirkungen aktiver Imagination; danach ist sie hilfreich bei der Linderung von Angst und Schmerzen; sie macht Strahlen- und Chemotherapie erträglicher und hilft ganz allgemein, eine aktive Haltung der Krankheit gegenüber einzunehmen.

Aktive Imagination kann außerordentlich hilfreich sein, eine bessere Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln und die innere Einstellung zu Krankheiten zu verändern. Sie kann das Selbstvertrauen stärken und die aktive Mitarbeit des Patienten bei allen Heilungsprozessen, weil sie dazu beiträgt, die Kommunikation zwischen Körper und Geist zu verbessern.

Wissenschaftlich am besten belegt ist die entspannende Wirkung von aktiver Imagination. Damit zu experimentieren ist einfach, sicher und unproblematisch. Das Einzige, was wir dazu brauchen, ist Zeit und die Bereitschaft, die Kraft unserer Phantasie freizusetzen.

4. Grundsätze für wirkungsvolle Phantasieereisen

Phantasieereisen sind nicht nur ein wirksames Mittel der Stressprävention und der Entspannung, sondern sie lassen sich in vielen Lernsituationen sehr erfolgreich einsetzen, in nahezu allen Schulfächern und darüber hinaus in so wichtigen Lebensbereichen wie Selbstmanagement, Kommunikation und persönlichen Beziehungen. Damit Sie die psychologische Architektur der hier vorgeschlagenen Experimente

noch leichter verstehen können und damit Sie angeregt werden, bei Bedarf diese Experimente abzuwandeln oder auch selbst eigene zu erfinden, möchte ich die wichtigsten Grundsätze für erfolgreiche Phantasieereisen kurz diskutieren.

A. Eine liegende Haltung

Eine liegende Haltung ist für die meisten Menschen am vorteilhaftesten, wenn sie ihre Phantasie benutzen wollen, weil das die entspannendste Position ist. Dabei sollen Arme und Beine nicht gekreuzt sein, damit die Atmung gut funktioniert. Die Arme können an der Seite liegen und die Hände auf dem Boden oder locker auf dem Bauch. Manchmal ist es empfehlenswert, den Gürtel zu lockern oder die Brille beiseitezulegen. Die Beleuchtung sollte nicht zu grell sein, die Raumtemperatur warm genug. Das Ziel ist, dass jeder Teilnehmer eine Position findet, die so behaglich wie möglich ist.

Natürlich kann man Phantasieereisen auch im Sitzen oder Stehen machen, besonders dann, wenn man schon einige Erfahrung hat, aber viele Teilnehmer empfinden diese Position als nicht optimal, weil sie sie ganz automatisch mit normaler „Schreib-tischarbeit“ assoziieren und mit den Funktionen ihrer rationalen linken Hemisphäre.

B. Die Augen schließen

Am schönsten ist es, wenn die Augen sanft geschlossen und nicht zugesperrt werden. Dabei geht es vor allem darum, dass die alltägliche Welt für eine Zeit lang ausgeschlossen wird, sodass innere Konzentration möglich ist. Das Schließen der Augen ist ein wichtiges Signal für unseren Geist, dass es Zeit ist, nach innen zu gehen. Und unser Geist stellt automatisch eine Verbindung her zu Schlaf, Nacht, Entspannung und Träumen.

Wir können unsere Ohren nicht in gleicher Weise abschalten, darum ist es wichtig, dass die Phantasieereisen an einem ruhigen Platz stattfinden. Außerdem soll alles, was gesprochen werden muss, mit leiser Stimme mitgeteilt werden, sodass für alle Beteiligten klar ist, dass dies eine ruhige Zeit ist.

C. Locker lassen

Dies ist vermutlich der wichtigste Grundsatz. Das wichtigste Potenzial der Phantasieereisen liegt in einfacher Entspannung. Entspannung ist eine wirksame Möglichkeit, um Angst, Depressionen, Ärger, Furcht und zwanghaftes Denken zu reduzieren. Entspannung hilft nicht nur bei der Lockerung von verhärteten Muskeln, sondern auch bei vielen Formen von Kopfschmerzen, Magenschmerzen, chronischer Erschöpfung und Ruhelosigkeit.

Wenn wir uns entspannen, produziert unser Gehirn Alpha-Wellen, die wieder-

1. Kapitel

Locker lassen

(den Körper entspannen)

Nr. 1

Joggen

Ziele

Auch imaginäres Joggen kann uns entspannen und erhebliche physiologische Veränderungen in unserem Körper herbeiführen. Die Durchblutung wird besser, und die Muskulatur wird lockerer.

Alter: ab 12 Jahre

Anleitung

Setz dich bequem hin und schließ die Augen. Atme drei Mal tief aus... Dann kannst du dir vorstellen, dass du dich an einem schönen Tag morgens zum Joggen fertig machst. Du ziehst einen roten Jogginganzug an und rote Turnschuhe... Nun stell dir vor, wie du aus dem Haus gehst zu einem schönen Park... Du kommst an den Eingang des Parks, an dem hohe Bäume und blühende Büsche stehen. Du suchst dir einen schönen Weg aus und fängst im Uhrzeigersinn an zu laufen, d.h. du biegst rechts ein... Du kannst bemerken, dass deine Turnschuhe deinen Füßen ein Gefühl der Leichtigkeit geben und dass du schön vom Untergrund abfederst... Du schlägst ein Tempo ein, das du selbst als angenehm empfindest. Deine Bewegungen kommen ganz natürlich, sodass du Gelegenheit hast, auf alles zu achten, was du siehst: Bäume mit interessanten Formen, große Gehölze mit schönen Blüten, freie Flächen mit dem angenehmen Duft von frischem Gras... Achte auf alles, was du mit deinen Sinnen wahrnehmen kannst und was du im Körper empfindest. Spüre den leichten Wind, der an dir vorbeiströmt...

Bemerke deine Laufschriffe und deinen Atem... Bemerke auch den Himmel und die Wolken... Achte auch auf den Gesang der Vögel und auf das Keckern der Eichhörnchen im Park... (1-2 Minuten)

Lauf weiter im Uhrzeigersinn durch den Park, bis du zu dem Punkt kommst, wo du gestartet bist... (1 Minute) Nun kannst du sehen, dass du deinen Ausgangspunkt erreicht hast. Du spürst deine tiefe Atmung und deinen Herzschlag. Du verlässt den Park und gehst zurück nach Haus. Dort ziehst du deine Joggingkleidung aus und gehst unter die Dusche. Dann trocknest du dich ab und ziehst dir das Zeug an, das du an diesem Tag tragen möchtest.

Reck und streck dich ein wenig und komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher. Öffne die Augen, erfrischt und wach.

Nr. 2

Paradiesisch!

Ziele

Diese Phantasie bereitet die Teilnehmer sehr schön auf den kommenden Tag vor. Sie versetzt sie in eine gute Stimmung und stärkt gesunde physiologische Prozesse im Körper, insbesondere auch das Immunsystem.

Alter: ab 12 Jahre

Anleitung

Ich möchte euch zu einer Phantasiereise einladen, mit der ihr einen guten Start in den Tag haben könnt.

Setz dich bequem hin und schließ die Augen. Atme drei Mal aus... Stell dir vor, dass du dein Haus verlässt... Du gehst eine Straße entlang, die zu einer hügeligen Gegend führt... Dann verlässt du die Straße und steigst eine lange, breite Steintreppe hinab... Unten gehst du eine schmalere Straße weiter... Von dort kommst du zu einem Weg, der in ein kleines Tal hinabführt. Dort gibt es schöne Wiesen, und du gehst eine Zeit lang durch das frische Gras. Mitten auf einer großen Wiese findest du einen Staubwedel mit goldenen Federn, eine Kleiderbürste und eine schöne, kräftige Massagebürste... Such dir eins von diesen Werkzeugen aus, mit denen du anfangen kannst, dich von Kopf bis Fuß abzubürsten und zu reinigen. Denk auch an Arme und Beine... und bemerke, wie du aussiehst und wie du dich fühlst, wenn du all die toten Zellen von der Oberfläche deines Körpers abbürstest bzw. alle Müdigkeit und Konfusion aus dem Innern deines Körpers... (30 Sekunden)

Nun leg das Werkzeug, mit dem du dich gereinigt hast, aus der Hand. Von rechts kannst du das Murmeln eines kleinen Baches hören. Geh dorthin und knie dich am Rande des Wassers auf den Boden. Schöpfe das frische, kristallklare Wasser mit beiden Händen und spritz es über dein Gesicht. Du kannst wissen, dass du alle Unreinheiten vom Äußeren deines Körpers auf diese Weise abwaschen kannst... (30 Sekunden)

Dann kannst du das frische, kristallklare, kühle Wasser mit der hohlen Hand schöpfen und trinken und dabei wissen, dass du so alle Unreinheiten aus dem Innern deines Körpers abwaschen kannst. Fühle und spüre, wie du dich erfrischt hast... Vielleicht spürst du ein Kribbeln im Körper und das Strömen neuer Kraft...

Nun verlasse den Bach und finde am Rand einer Wiese einen Baum. Sieh, wie

die großen Zweige des Baumes weit herabhängen, sodass du dich bequem unter das grüne Blätterdach setzen kannst. Es ist angenehm, deinen Rücken an den Stamm zu lehnen, und du beginnst, den reinen Sauerstoff einzusatmen, den die Blätter ausströmen. Dazu atmest du blaugoldenes Licht von Sonne und Himmel ein, das durch die Blätter hindurchscheint. Du bemerkst, wie du Kohlendioxid ausatmest als grauen Rauch, den die Blätter aufsaugen, um ihn umzuwandeln in Sauerstoff. Dieser Sauerstoff wird von den Blättern des Baumes abgegeben, strömt durch den Stamm und dringt durch alle Poren deiner Haut in deinen Körper ein... So atmest du in einem natürlichen Atemzyklus gemeinsam mit dem Baum. Du atmest in demselben Rhythmus wie der Baum.

Lass deine Finger und Zehen leicht in die Erde eindringen wie Wurzeln und sauge die Energie aus dem Boden auf. Hier kannst du einen langen Augenblick bleiben und alles in dich aufnehmen, was du brauchst... (30 Sekunden)

Nun steh auf, spüre und sieh, wie du jetzt aussiehst und wie du dich jetzt fühlst.

Behalte das Bild und die Gefühle in dir, während du jetzt die Wiese verlässt und wieder zurückkehrst... Geh den Weg zurück, den du gekommen bist, und komm wieder hierher in diesen Raum. Reck und streck dich, spüre den Stuhl, auf dem du sitzt, atme ein Mal tief aus und öffne wieder die Augen.

Nr. 3

Dein Zentrum

Ziele

Dies ist eine schöne Möglichkeit für größere Kinder, sich ruhig und konzentriert zu fühlen.

Alter: ab 12 Jahre

Anleitung

Jeder von uns hat ein Zentrum in seinem Körper, und bei jedem ist dieses Zentrum anders. Wenn wir unser Zentrum spüren, dann können wir uns stärker und sicherer fühlen, aber dazu müssen wir zuerst unser Zentrum finden.

Wenn du gleich aufstehst, kannst du dein Zentrum leichter fühlen. Stell dich irgendwo im Raum hin, wo genügend freier Platz für dich ist. Stell die Füße so hin, dass sie unter deinen Schultern stehen, sodass dein Körper gut ausbalanciert ist. Lass die Hände an beiden Seiten herabhängen, ganz locker. Nun schließ die Augen und atme drei Mal aus. Jetzt kannst du probieren, dein Zentrum zu spüren; du wirst es irgendwo in der Mitte zwischen den beiden untersten Rippen finden... Stell dir dieses Zentrum der Ruhe vor und lege eine Hand auf diese Stelle...

Nun stell dir vor, dass du ganz, ganz klein bist und dort stehst, wo dein Zentrum ist. Dort kannst du alle deine Gefühle spüren. Geh mit deiner ganzen Aufmerksamkeit an diese winzige Stelle. Während du dort bist, kannst du versuchen, dir selbst ein gutes Gefühl zu geben, vielleicht, indem du an etwas sehr Angenehmes denkst, indem du eine schöne Farbe siehst, indem du einen angenehmen Klang hörst oder deinen Lieblingsduft riechst. Wenn du dich so wohlfühlst, wie es irgend möglich ist, kannst du dieses wohlige Gefühl wachsen lassen, bis es deinen ganzen Körper anfüllt und noch darüber hinausgeht... Wenn du ganz voll bist mit Wohlbehagen, kannst du bemerken, wie gut sich dein Körper fühlt – wie wach und lebendig.

Reck und streck dich ein wenig, atme ein Mal tief aus und öffne die Augen.

Welle der Entspannung

Ziele

Dies ist ein schönes Symbol für alle diejenigen, die Wasser und Meer lieben. Es hilft, in kurzer Zeit einen Zustand angenehmer Entspannung hervorzurufen. Wenn Sie wissen, dass kein Teilnehmer Angst vor dem Wasser hat, können Sie die ganze Gruppe auffordern, sich auf den Boden zu legen.

Alter: ab 12 Jahre

Anleitung

Jeder von euch, der seine Ferien an der See verbracht hat, weiß, wie gut uns Wasser und Luft tun, wenn wir am Strand spielen oder uns dort ausruhen. Ich möchte euch zu einem kurzen Ausflug an einen schönen Strand einladen; ihr könnt eure Phantasie benutzen, um dorthin zu kommen.

Leg dich bequem auf den Boden und atme drei Mal aus... Stell dir vor, dass du an einem schönen Sommertag am Meer bist... Du liegst auf dem warmen Sand unmittelbar am Wasser, und deine Füße zeigen in Richtung Wasser. Du atmest ruhig und gleichmäßig die frische, salzige Luft, und du bemerkst, dass sie weit in deinen Körper hineinströmt und dir ein gutes Gefühl gibt. Du hörst die Wellen rauschen, und ihr gleichmäßiges Geräusch lässt dich immer ruhiger werden.

Nun kannst du dir vorstellen, dass eine schöne, langsame Welle den Strand weit hinaufläuft und sanft über deinen Körper gleitet, gerade bis dorthin, wo dein Hals beginnt. Wenn die Welle zurückrollt, dann spült sie alle Anspannung und Unruhe weit hinaus in den riesigen Ozean, wo alles Unangenehme sich auflösen kann. Du kannst diese langsame, sanfte Welle ein paarmal zurückkehren lassen, sodass sie jedes Mal mehr von deiner Unruhe, von deiner Anspannung, von unangenehmen Gedanken und Empfindungen von dir abwaschen kann... (1 Minute)

Wenn du möchtest, kannst du später immer wieder an diesen stillen Strand zurückkehren, um dich auszuruhen und dich zu erfrischen. Jetzt reck und streck dich ein wenig, setz dich hin, öffne die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

Blaues Licht

Ziele

Dies ist eine weitere sehr schöne Möglichkeit, in kurzer Zeit (1-2 Minuten) einen Zustand behaglicher Entspannung herbeizuführen. Wir benutzen dabei die spezielle Heilkraft der Farbe Blau.

Alter: ab 12 Jahre

Anleitung

Ich möchte euch zu einer Phantasiereise einladen, damit ihr euch erfrischen und entspannen könnt.

Setz dich bequem hin und schließ die Augen. Atme drei Mal aus... Sieh den Sauerstoff, den du einatmest, als ein wunderschönes blaugoldenes Licht, als eine Mischung von einem tiefblauen, wolkenlosen Himmel mit strahlendem, goldenen Sonnenlicht; sieh das Kohlendioxid, das du ausatmest, als grauen Rauch aus dir hinausströmen und sich in der Luft auflösen...

Bemerke, wie das Licht, das du einatmest, zu blauem Licht wird, wenn es in deinen Körper gelangt... Lass auch blaues Licht aus deinem Herzen herauskommen und gleichmäßig und sanft durch deinen Körper strömen, durch alle deine Adern und Blutgefäße. Du kannst wissen, dass dir dieses blaue, sanfte Licht hilft, immer lockerer und entspannter zu werden. Stell dir vor, wie das blaue Licht, das du einatmest, überall durch deinen Körper hindurchströmt, auch durch Arme und Beine und durch deinen Kopf. Wenn es sich in deinem ganzen Körper verteilt hat, kannst du drei Mal ausatmen und die Augen wieder öffnen.

Kalte Hände – warme Hände

Ziele

Die hier verwendete einfache Symbolik hilft den Teilnehmern, Angst aufzulösen, sich zu entspannen und ein Gefühl von Wohlbehagen zu entwickeln. Die Blutzirkulation wird angeregt und eine passende Versorgung des Körpers mit Adrenalin und Sauerstoff.

Alter: ab 12 Jahre

Anleitung

Mancher von uns bekommt kalte Hände, wenn er oder sie Stress empfindet. Andere haben das Gefühl, dass die Hände angespannt oder ungeschickt sind, wenn sie sich gestresst fühlen. Ich möchte euch zu einer Phantasiereise einladen, die euch zeigt, was ihr dann tun könnt.

Setz dich bequem hin, schließ die Augen und atme drei Mal aus. Fang an, die Hände kräftig aneinanderzureiben, wie du es tust, wenn du sie wäschst. Atme dabei ganz tief in deinen Bauch hinein... (15 Sekunden)

Nun stell dir vor, dass du an einem warmen, sonnigen Platz bist, wo warmes Wasser über deine Hände und die einzelnen Finger herumläuft. Massiere deine Hände unter dem strömenden Wasser, damit sie wirklich überall ganz nass sind. Dann kannst du dir vorstellen, dass du eine wunderschöne, duftende Seife hast, die einen feinen, dichten Schaum erzeugt. Massiere diesen Seifenschaum überall hin, oben und unten auf deine Hände und zwischen die Finger. Reib den Seifenschaum aufmerksam und sanft auf jeden Teil deiner Hände. Denk auch an deine Handgelenke. Während du das tust, atme weiter tief in deinen Bauch hinein... (30 Sekunden)

Reib deine Hände weiter aneinander, während du sie jetzt unter dem warmen Wasser abspülst... Nun schüttele das Wasser ab und reibe Hände und Finger mit einem warmen, flauschigen Frottierhandtuch ab. Trockne deine Hände gut ab, bis sie sich ganz warm und locker anfühlen...

Nun stell dir vor, dass du etwas Hautöl oder eine angenehme Creme nimmst, die du gründlich in Hände und Finger einmassierst. Lass keinen Finger aus und bemerke, wie gut das deiner Haut tut und den Muskeln der Hände und wie angenehm es dabei duftet... (1 Minute)

Nun wackle ein wenig mit deinen Fingern, als ob du Klavier spielen willst... Tu dasselbe mit deinen Füßen... Jetzt atme drei Mal aus, öffne die Augen, sei wieder hier, entspannt und wach.

Aus dem Kopf in den Körper

Ziele

Dies ist eine sehr wirksame Phantasiereise, die die Stimmung der Teilnehmer verändert. Sie erleichtert es ihnen, aus ihren Köpfen in ihren Körper „zurückzukehren“, es beruhigt und entspannt sie. Die Teilnehmer fühlen sich anschließend sicherer und konzentrierter. Ihr Atem ist langsamer, und die Stimmen werden leiser und sanfter.

Nach einer anstrengenden Arbeitsperiode ist dies eine gute Möglichkeit, sich wieder zu regenerieren und den eigenen Mittelpunkt wiederzufinden.

Alter: ab 14 Jahre

Anleitung

Es ist Zeit für eine Erholungspause, Zeit für ein langsames Tempo, Zeit für einen klaren Kopf. Darum will ich euch zu einer Phantasiereise einladen.

Setz dich möglichst bequem hin, sodass dein Körper eine gute Balance hat. Mach den Rücken ganz gerade, sodass dein Kopf einen Platz findet, senkrecht über deinem Becken. Zuerst kannst du dir einen tiefen, erfrischenden Atemzug gönnen und ganz gründlich ausatmen... und noch einmal... tief in den Bauch atmen... und noch einmal, wirklich tief ausatmen...

Ganz sanft kannst du dir erlauben, mit deiner Aufmerksamkeit nach innen zu gehen und für die nächsten Augenblicke bemerken, was innen ist... herausfinden, wie sich dein Körper fühlt, und eine einfache neugierige Bestandsaufnahme machen, wie es da innen aussieht...

Einfach Interesse haben an deinem eigenen Wohlergehen... und nachsehen, wie es dir in diesem Augenblick geht... und wie viel Energie du hast... wie deine Stimmung ist... Dazu kannst du tief und leicht atmen und nach innen schauen, wie mit dem objektiven und ehrlichen Auge einer Kamera...

Vielleicht kannst du spüren, wo dein Körper angespannt oder hart ist oder sich unwohl fühlt, und wo es sich eher locker und offen anfühlt... Lass einfach deine Aufmerksamkeit innen in deinem Körper ein wenig herumwandern...

Vielleicht willst du bei deinem Kopf anfangen... herausfinden, wie es sich in deinem Kopf anfühlt, ob er sich zu und verstopft anfühlt... oder behaglich und offen...

Geh nun weiter hinab zu Nacken und Schultern, neugierig, ob du irgendwelche

Anspannungen oder ein Gefühl der Schwere dort entdeckst...

Und weiter hinab in deine Brust, indem du weiter sanft und tief atmest... und spürst, wie es sich in dem Gebiet um dein Herz herum anfühlt... (15 Sekunden)

Du kannst alle Empfindungen dort bemerken, schwer oder leicht... eng oder weit und offen...

Du kannst weitergehen in die ganze Länge deines Rückens und bemerken, wie sich dein Rücken rechts und links von deiner Wirbelsäule fühlt... bis hin zu deinem Steißbein... (15 Sekunden)

Und du kannst mit deinem Bewusstsein herumwandern und nachschauen, wie sich dein Bauch anfühlt... weiter tief und leicht atmend. Du kannst spüren, was im unteren Teil deines Körpers vorgeht, in einer freundlichen, aber objektiven Weise, ob es dort Spannungen oder Unbehagen gibt... (15 Sekunden)

Du kannst weiter hinabgehen in deine Beine und spüren, ob sie sich angespannt oder steif fühlen... ganz hinab bis zu den Füßen... bis in die Spitzen deiner Zehen...

So kannst du eine liebevolle, neugierige Untersuchung deines Körpers machen und bemerken, wo er sich schwerer und angespannter fühlt... und wo er sich leichter und freier anfühlt... Nun kannst du ein paar tiefe, volle Atemzüge tun und die warme Kraft deines Atems hinabblasen an all die Stellen, wo dein Körper sich nicht so wohlfühlt, mitten in das Zentrum von Unwohlsein...

Du kannst es wieder tun und deinen Atem an alle angespannten Stellen schicken, damit er Wärme gibt und die Anspannung leicht und locker macht... Beim Ausatmen kannst du Unbehagen und Anspannung tief und vollständig aus dem Körper hinausfließen lassen...

So kannst du dir ein wenig Zeit für deinen eigenen Körper nehmen, deinen zuverlässigsten Gefährten, deinen besten Freund. Du kannst auf deinen Körper hören und ihn bemerken...

Du kannst dein Bewusstsein tief in deinen Körper einsinken lassen, sodass dein Geist weit hinabreicht in deinen Körper, sanft in jeden Winkel hineinreicht wie ein zarter, feuchter Nebel... Lass dich deinen ganzen Körper spüren, indem du voll und leicht in jeden Winkel deiner Existenz atmest... indem du die müden und schweren Plätze bemerkst und die starken und wachen Plätze, ohne Urteil... nur bemerken, was da ist, indem du darüber staunst, wie gut es sich anfühlt, wenn du dir selbst Beachtung gibst... (1 Minute)

Und nun kannst du noch einmal tief, tief atmen und langsam die Augen öffnen und mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum hierher zurückkehren. Du kannst tief in dir wissen, dass es dir jetzt besser geht. Dann sei wieder hier, erfrischt und wach.