

Phantasiereise

Titel	Thema	Verfasser
<u>Der Park</u>	“Mädchen fallen aus der Rolle“	Landesinstitut für Schule + Weiterbildung, Bonn 1987

Schließe deine Augen und mache es dir so bequem wie möglich.
Atme nun tief ein und aus. Fühle wie dein Brustkorb sich hebt und senkt.

Du bist ruhig und entspannt.
Alle Sorgen und Probleme fallen von dir ab.
Sie sind im Moment gegenstandslos.

Stell dir eine Schachtel vor. Sieh sie dir von allen Seiten genau an.
Welche Form hat sie? Wie ist ihre Farbe? Wie ist das Material, aus dem sie gemacht ist?
Öffne nun diese Schachtel und lege für den Zeitraum deiner Traumreise alles, was dich jetzt noch belastet, hinein und verschließe sie.

Stelle dir jetzt einen Raum vor, an dem du dich wohl fühlen würdest.
Wie sieht dieser Raum aus? Wie ist er eingerichtet?
Schau dir alles ganz genau an.
Du fühlst dich in diesem Raum vollkommen entspannt und wohl.

Nun entdeckst du eine Tür und gehst auf sie zu.
Du öffnest die Tür und siehst einen wunderschönen Park.
Du gehst in den Park hinaus. Schau dich auch hier genau um. Was siehst du?
Sind da Bäume und Blumen? Siehst du auch Tiere?

Du läufst barfuß durch den Park. Spürst du das Gras unter deinen Füßen?
Fühle, wie die Sonne warm und angenehm auf dich herab scheint.
Du wanderst durch deinen Park und gelangst auf eine Wiese.
Riechst du, wie sie duftet? Es riecht nach Sommer und Sonne.

Du beginnst, über die Wiese zu laufen und du fühlst dich ausgelassen und frei.
In der Nähe siehst du einen kleinen Fluss und läufst auf ihn zu.
An seinem Ufer lässt du dich nieder.
Du schöpfst mit der Hand das klare Wasser und trinkst einen Schluck.
Schmeckst du das kühle Wasser? Spüre wie es dich erfrischt.
Du legst dich jetzt zurück und beobachtest die Wolken, die über dich hinweg ziehen.
Du bist ruhig und entspannt.

Stell dir vor, du schläfst dort am Bach ein.

Langsam beginnst du den Rückweg zu deinem Park.
Du läufst über die Wiese. Dabei fühlst du dich ausgelassen und frei.
Du erreichst jetzt den Park und wanderst durch ihn hindurch. Schau dir alles noch einmal genau an und versuche alles Schöne, was du während deiner Traumreise erlebt hast, tief in deinem Inneren zu bewahren.
Nun erreichst du wieder deinen Raum. Du betrittst ihn.
Schau dir alles noch mal gut an. Du siehst deine Schachtel.
Jetzt ist es an der Zeit, sie wieder zu öffnen.

Du weißt, du hast während deiner Reise Kraft gesammelt, deine Probleme anzugehen.
Atme noch einmal tief ein und aus und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.
Wenn dir danach ist, strecke dich.