



## **Fantasiereise: Seifenblasen**

Material: Seifenblasenflasche, falls Sie dazu Lust haben

Suchen Sie sich einen schönen, ruhigen und warmen Platz zum Sitzen oder Liegen oder Sie haben eine Fensterbank, auf der Sie sich abstützen können und eine schöne Aussicht für sich haben und das Fenster öffnen können.

### **Vorbereitende Gedanken bei einer Fantasiereise mit echten Seifenblasen**

Nehmen Sie die Seifenblasenflasche in die Hand und schauen Sie die Verpackung an. Vielleicht erinnert Sie die Verpackung an Seifenblasen, mit denen Sie bereits als Kind gespielt haben? Sie denken an die ersten Versuche. Sind Ihnen die Seifenblasen sofort gelungen oder sind Sie gleich zerplatzt? Haben Sie bei einmal durchblasen eine große Seifenblase erhalten oder viele kleine? Haben Sie vielleicht versucht, die große Seifenblase solange wie möglich auf dem Pustestäbchen zu balancieren? Und jetzt sind Sie hier, erwachsen, tragen verschiedene Verantwortungen, werden von vielen Menschen gebraucht. Jetzt können Sie sich einen Moment in eine Welt pusten, in der Sie keine Verantwortung tragen müssen, in der niemand etwas von Ihnen haben möchte. Sie können einen Augenblick sich leicht und frei fühlen, wie in einer traumhaften Kindheit.

Schrauben Sie die Seifenblasenflasche auf. Nehmen Sie das Pustestäbchen in die Hand und rühren ein wenig in der Flüssigkeit. Dann nehmen Sie es heraus, atmen tief durch die Nase ein und dann spitzen Sie Ihre Lippen und lassen Sie Ihre Atemluft durch diese sanft in Richtung der Öffnung des Stäbchens entweichen. Zerplatzt? Kein Problem! Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus und probieren Sie es nochmal. Jetzt steigen viele verschiedene Seifenblasen vor Ihnen auf und Sie gehen mit Ihnen auf die Reise. Während dieser Reise erlaube ich Sie mit „Du“ anzusprechen:

Du siehst die Seifenblasen an.

Sie schweben nur kurze Zeit vor dir.

Dann erfasst Sie ein Luftzug und sie fliegen schnell vor dir weg.

Du siehst Ihnen nach.

In ihren Blasen zaubert das Licht die Farben des Regenbogens hinein.

Manche zerplatzen gleich. Doch zwei Blasen schweben noch weiter in der Luftströmung.

Federleicht vollziehen sie Kapriolen in der Luft.

Du atmest durch die Nase ruhig ein und aus.

Du kannst dich in diesem Augenblick auch ganz leicht fühlen.



In diesem Moment trägst du für nichts Verantwortung.

Du darfst ganz unbeschwert sein.

Du darfst nur dem Spiel der Seifenblasen zusehen;

dem Farbenspiel, das sich mit jeder Drehung der Seifenblase ändert.

Dein Mund formt sich zu einem Lächeln.

Du kannst tiefer ein- und ausatmen.

Vielleicht fühlst du dich jetzt noch ein wenig leichter.

Die Seifenblasen fliegen weiter und weiter.

Deine Blicke folgen ihnen und

vielleicht wird auch dein Kopf jetzt auch leerer?

Alles was dein Denken schwergemacht hat,

ist mit den Blasen verflogen.

Als die Seifenblasen deinem Blick entschwunden sind,

atmest du weiter ruhig ein und ruhig aus.

Genießt noch einmal das Gefühl,

einen kurzen Augenblick erlebt zu haben,

in dem du dich leicht und unbeschwert fühlen konntest.

Langsam kommst du wieder in den Alltag zurück. Wenn du willst, kannst du noch mal mit den Seifenblasen spielen, wenn nicht, verschließe die Flasche gut und stelle sie weg. Du weißt jetzt, dass du mit diesen Seifenblasen dir jetzt immer kurze Augenblicke der Leichtigkeit im Alltag herbeiholen kannst. Atme öfters durch die Nase noch ein und aus. Recke und strecke dich, gähne dabei laut. Willkommen wieder im Alltag!

## Alternative ohne Seifenblasen

Natürlich können Sie die Fantasiereise auch ohne richtige Seifenblasen durchführen. Dazu fangen Sie als Einstieg mit folgendem Text an:

Herzlich willkommen zu unserer kleinen Reise mit den Seifenblasen. Sie haben einen bequemen Platz gefunden. Sie können die Augen schließen oder geöffnet halten. Am Anfang atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus. Schenke Sie Ihre Aufmerksamkeit nur Ihrem Atem. Gedanken und Bilder, die Ihnen durch den Kopf gehen, betrachten Sie kurz, halten Sie nicht fest und atmen ruhig weiter. Sie dürfen mitten im Alltag einfach nichts tun – nur ruhig atmen. Ein – Aus. Bei der nachfolgenden Reise erlaube ich Sie mit „Du“ anzusprechen.

Du atmest durch die Nase ein,

spitzt deine Lippen und atmest langsam durch den Mund aus.

Stelle dir vor, beim Ausatmen sind viele kleine Seifenblasen vor deinem Gesicht erschienen.

Du siehst die Seifenblasen an.

Sie schweben nur kurze Zeit vor dir.

Dann erfasst Sie ein Luftzug und sie fliegen schnell vor dir weg.

Du siehst Ihnen nach.

In ihren Blasen zaubert das Licht die Farben des Regenbogens hinein.

Manche zerplatzen gleich. Doch zwei Blasen schweben noch weiter in der Luftströmung.

Federleicht vollziehen sie Kapriolen in der Luft.

Du atmest durch die Nase ruhig ein und aus.

Du kannst dich in diesem Augenblick auch ganz leicht fühlen.

In diesem Moment trägst du für nichts Verantwortung.

Du darfst ganz unbeschwert sein.

Du darfst nur dem Spiel der Seifenblasen zusehen;

dem Farbenspiel, dass sich mit jeder Drehung der Seifenblase ändert.

Dein Mund formt sich zu einem Lächeln.

Du kannst tiefer ein- und ausatmen.



Vielleicht fühlst du dich jetzt noch ein wenig leichter.  
Die Seifenblasen fliegen weiter und weiter.  
Deine Blicke folgen ihnen und  
vielleicht wird auch dein Kopf jetzt auch leerer?  
Alles was dein Denken schwergemacht hat,  
ist mit den Blasen verflogen.  
Als die Seifenblasen deinem Blick entschwunden sind,  
atmest du weiter ruhig ein und ruhig aus.  
Genießt noch einmal das Gefühl,  
einen kurzen Augenblick erlebt zu haben,  
in dem du dich leicht und unbeschwert fühlen konntest.

Langsam kommst du wieder in den Alltag zurück.  
Recke und strecke dich, gähne dabei laut.  
Willkommen wieder im Alltag!

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin, Altenseelsorge im Bistum Augsburg*