

Fantasiereise (ca. 10 Minuten)

**Er lässt mich lagern auf grünen Auen und
führt mich zum Ruheplatz am Wasser**



Ich begrüße Sie herzlich zu unserer Fantasiereise.

Suchen Sie sich eine bequeme Sitz- oder Liegeposition. Wenn Sie wollen, schließen sie die Augen. Falls es Ihnen damit schwerfällt, können Sie die rechte Hand leicht zu einer Faust ballen. Im ersten Augenblick werden Ihnen wahrscheinlich viele Gedanken durch den Kopf gehen. Lassen Sie sie einfach zu und schieben Sie sie mit jedem Atemzug einfach weiter. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Langsam, in Ihrem Tempo, durch die Nase ein- und ausatmen. Ich erlaube mich Sie jetzt als Reisebegleitung mit „Du“ anzusprechen:

Du konzentrierst dich jetzt ganz auf deinen Atem.

Er fließt durch deine Nase ruhig ein und aus! (Wdh.)

Du spürst, wie er immer ruhiger und ruhiger wird.

Du spürst, wie du immer ruhiger und ruhiger wirst.

Du stellst dir vor, dass du barfuß auf einer grünen Wiese bist.

Das Gras unter deinen Füßen fühlt sich angenehm weich an.

Auf der Wiese blühen Blumen in verschiedenen Farben.

Schmetterlinge und Bienen fliegen in der Luft.

Du siehst die Blumen in aller Ruhe an.

Schaust den Schmetterlingen bei ihrem Tanz in der Luft zu.

Hörst das leise Summen der Bienen, wenn sie von Blüte zu Blüte fliegen.

Du genießt die Ruhe, die von der Wiese ausgeht.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.

Du merkst, wie du dich entspannst.

Über dir ist blauer Himmel.

Die Sonne scheint.

Du spürst die angenehm warmen Sonnenstrahlen
auf deinem Kopf, auf deiner Haut.

Du gehst langsam durch die Wiese.

Du spürst das warme weiche Gras unter dir.
Es wird dir ganz leicht ums Herz.
Deine Brust weitet sich.
Du spürst wie du dich mehr und mehr entspannst.
Dein Atem tiefer und tiefer wird.
Du kommst am Ende der Wiese zu einem kleinen See.
Sein blaues Wasser glitzert in der Sonne.
Um den See herum siehst du ein paar grüne Bäume stehen.
Du gehst an das Ufer des Sees.
Du hältst vorsichtig deine Zehen in das Wasser.
Es ist angenehm warm.
Du setzt dich an das Ufer und
streckst deine Füße in das Wasser hinein.
Wie gut das tut!
Du merkst wie sich deine Füße entspannen.
Das warme Wasser tut ihnen gut.
Die Entspannung geht deinen ganzen Körper hoch.
Dein Atem geht immer ruhiger!
Dein ganzer Körper ist jetzt ganz entspannt!
Du siehst dich noch einmal um!
Nimmst das Bild von dem blauen See,
den grünen Bäumen, dem grünen Gras,
rund um den See wahr.
Dann wird es Zeit aufzustehen.
Du schüttelst das Wasser von deinen Füßen ab.
und machst dich auf den Rückweg zu der Wiese.
Von dort kommst du wieder im „Hier und Jetzt“ an.

Wenn du deine Augen geschlossen hast, lasse sie noch zu.

Recke und strecke dich!

Gähne laut und herzlich!

Öffne deine Augen!

Klopfe deinen Körper vorsichtig mit den Handflächen ab.

Willkommen wieder zurück.

Margaretha Wachter,

Gemeindereferentin in der Altenseelsorge im Bistum Augsburg, Atempädagogin.