

Beispieltext für eine Phantasiereise (allgemein) aus: Jugendrotkreuz: Neue Wege gehen. Mitreden – mitentscheiden – mithandeln. 1998, S. 100f.

Beim Stuhlkreis:

Stelle Deine Füße fest auf den Boden, so dass die ganze Fußsohle den Boden berührt. – Die Knie zeigen etwas nach außen. - - - (...)

Liegend:

Leg Dich auf den Rücken. Die Beine sind leicht gespreizt, die Fußspitzen fallen etwas nach außen. – Die Arme sind etwas gebeugt. – Sie liegen mit etwas Abstand zum Körper. – Die Handflächen zeigen nach oben. - - -

(...) Wenn Du es dir zutraust, schließe Deine Augen. – Höre und fühle Deinen Atem – wie die Luft langsam ein – und ausströmt – ganz von selbst – ein – aus – ein – aus.

Nun stehst Du in der Phantasie auf, gehst aus dem Raum – über den Flur – aus dem Haus. – Da ist ein Weg, den Du entlang gehst, immer weiter. - - - Plötzlich entdeckst Du auf einer großen Wiese ein Tor. Neugierig gehst Du hin. – Du schaust es dir an. – Welche Farbe hat es? Wie fühlt es sich an? – Wie kannst Du es öffnen? – Du stehst da und staunst und – auf einmal weißt Du, hinter dem Tor ist eine andere Zeit. – Zehn Jahre sind dort schon vergangen, zehn Jahre weiter ist die Zeit hinter dem Tor.

Öffne nun das Tor und gehe hinein in die andere Welt. – Schau Dich einfach um. Wie sieht es da aus? – Kannst Du etwas hören? Vielleicht begegnest Du Menschen – vielleicht auch nicht.

... (Zwei Minuten Stille) ...

Nun denke langsam wieder ans Zurückkommen – aber lass Dir Zeit. Geh zum Tor zurück. – Schau Dich noch mal um. – Dann geh durch das Tor hindurch und schließe es fest hinter Dir zu. – Wenn die Welt angenehm war, kannst du jeder Zeit zurückkehren. – Wenn sie Dir nicht gefallen hat, bleibt die Tür fest verschlossen.

Nun geh den Weg zurück zum Haus, geh hinein, über den Flur und zurück in unseren Raum. – Und wenn Du wieder hier bist, recke dich und öffne langsam die Augen.

Diese Kopiervorlage wird Ihnen zur Verfügung gestellt vom

Deutschen Kinderhilfswerk e.V.
Leipziger Straße 116 - 118
10117 Berlin

Fon: +49-30-3086930
Fax: +49-30-2795634

