

Phantasiereise: Zauberbaum



Pflanzen für mich

Phantasiereisen können Erinnerungen und neue Bilder in euch hervorrufen. Damit die Phantasiereise gelingt, beachtet bitte folgende Punkte:

- * Sucht euch eine Person, die euch den Text langsam und betont vorliest!
- * Ihr könnt die Phantasiereise auch mit Entspannungsmusik untermalen!
- * Sorgt dafür, dass alle störenden Geräusche vermieden werden!
- * Es ist entspannender und für die Reise in die Phantasie günstiger
 - die Arme und Beine nicht zu kreuzen,
 - die Arme im Sitzen nicht an den Seiten hängen zu lassen, sondern auf den Tisch oder die Oberschenkel zu legen,
 - die Füße im Sitzen mit der ganzen Fläche auf den Boden zu stellen und
 - die Augen zu schließen.
- * Bevor die Phantasiereise beginnt, sollten sich der Körper und der Geist darauf einstimmen. Die folgenden Entspannungsübungen sind dabei hilfreich:
 - Setze (Lege) dich bequem hin, so dass du dich nicht mehr bewegen musst!
 - Du kannst deine Augen schließen und spüren, wo dein Körper den Stuhl (die Unterlage) berührt, wie die Erde dich trägt!
 - Konzentriere dich jetzt einmal auf deine Atmung!
 - Beobachte wie du einatmest und wieder ausatmest!
 - Lasse deine Atmung ruhig und gleichmäßig fließen, so wie es für dich angenehm ist!
 - Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, entspannter, gelöster!
 - Deine Gedanken kannst du jetzt auch loslassen!
 - Sie ziehen vorbei, ... wie Wolken, die vorbeiziehen!
 - Alle Geräusche sind gleichgültig, nur deine Ruhe ist wichtig!
- * **Begib dich** nun auf die Phantasiereise "Zauberbaum"!



Zauberbaum

Du siehst einen Baum vor dir,
einen großen, weit ausladenden Baum -
seine Äste sind breit -
ausgestreckt nach allen Seiten -
Blätter, grüne, viele, viele -

**er steht ganz fest -
seine Wurzeln stecken tief und fest in der
Erde -**

seine Rinde ist rissig - braun -
die Blätter bewegen sich leicht im Wind -
es ist, als ob sie im Wind tanzen -
nach der Melodie des Windes -
der Wind singt ein Lied -
der Baum versteht es -
du kannst es hören -

die Krone des Baumes ist wie ein grünes Gewölbe über
dir -
ein wenig Blau schimmert durch die Äste -
Bienen und Schmetterlinge fliegen umher -
Gedanken und Wünsche umkreisen den Baum-
deine Gedanken und Wünsche -
sie flattern wie Fledermäuse um den Zauberbaum -

- PAUSE -

Kehre langsam in den Raum zurück, atme dabei tief durch, mache Fäuste, recke
und strecke die Arme, strecke und rekele dich!

- Wer möchte, kann erzählen, welche Eindrücke sie/er von dieser Reise mitge-
bracht hat!
- Wer Lust dazu hat, kann auch mit farbigen Stiften ein Bild der Reise, das
in Erinnerung geblieben ist und ihr/ihm besonders gefallen hat, zeichnen!

aus: Else Müller, Du spürst unter Deinen Füßen das Gras, Frankfurt a.M., 1990 (in neue
Rechtschreibung übertragen)