

F2: Traumreise

Lesen Sie die Traumreise sehr langsam und mit einer ruhigen/sanften Stimme vor. Machen Sie nach jedem Punkt eine längere Pause. Sie können z. B. einmal ein- und ausatmen bevor Sie weiterlesen. Die Teilnehmenden sollen genug Zeit haben, sich alles vorzustellen.

Finde eine gemütliche Position, in der du lange sitzen möchtest. Vielleicht sackst du tief in den Stuhl, auf dem du sitzt (*wenn die Personen liegen, entsprechend anpassen*). Schließe deine Augen. Atme tief ein. Und atme lang wieder aus. Sei ganz bei dir selbst. Atme noch einmal tief ein, füll deine Lungen komplett mit Luft und atme wieder lang aus.

Ich nehme dich jetzt auf eine kleine Reise mit. Wir reisen an einen Ort, der überall sein kann. Wohin würdest du gerne reisen? Ist es ein Ort, an dem du schon einmal warst? Ist es ein Ort, den du schon immer mal besuchen wolltest? Oder reisen wir zu einem Ort, den du dir vorstellst?

Stell dir diesen Ort vor deinem inneren Auge vor. Nimm dir die Zeit, dich in Ruhe umzusehen. Was siehst du? Kannst du weit gucken? Welche Farben kannst du erkennen? Siehst du Sand? Berge? Bäume? Oder Wasser?

Hör' mal! Hörst du Menschen? Kannst du Tiere hören? Erkennst du, was für Tiere es sind? Hörst du das Rascheln von Blättern? Oder das Rauschen von Wellen? Oder bist du umgeben von wohlthuender Stille? Nimm dir die Zeit und lausche den Geräuschen eine Weile.

Pause (Warten Sie hier ca. 1 Minute, bevor Sie weiterlesen)

Lenk deine Aufmerksamkeit nun auf deine Nase. Riechst du etwas? Wie riecht es? Frisch? Salzig? Nach Laub und Moos? Ist es ein angenehmer Geruch?

Jetzt konzentrier dich auf dich. Was machst du? Liegst du irgendwo? Oder sitzt du? Vielleicht stehst du auch. Wie fühlt sich der Ort an? Was berührst du? Ist der Untergrund weich? Oder fest? Piekst dich vielleicht etwas?

Du schaust hinunter und entdeckst etwas auf dem Boden. Du hebst es auf und hältst es gegen das Licht. Du schaust es dir genau an. Du überlegst dir, es als Erinnerung mitzunehmen. Wie sieht dieser Gegenstand aus? Siehst du in vor deinem inneren Auge?

Dir gefällt es an deinem Ort. Du genießt es, an diesem Ort zu sein und beschließt, zu bleiben. Du entspannst an diesem Ort. Du lässt ihn auf dich wirken. Nimm dir Zeit, diesen Ort in voller Pracht zu genießen.

Stille (Machen Sie hier 3-5 Minuten Pause, damit die Teilnehmenden den Ort genießen können)

Du hast die Zeit vollkommen vergessen. Es dämmt schon. Es ist wohl Zeit von der Reise zurückzukehren. Du möchtest auf jeden Fall schon bald wiederkommen. Du machst dich langsam auf den Weg zurück.

Du beginnst dich zu bewegen, aber deine Augen bleiben geschlossen. Erst bewegst du die Finger. Dann ballst du deine Hände zu Fäusten. Und du öffnest die Hände wieder. Du streckst deine Arme aus. Zur Seite oder sogar nach oben. Und lässt dich wieder sacken. Nun öffnest du langsam die Augen und bist wieder am Ausgangspunkt deiner Reise.