

Methodenbeschreibung

Fantasiereise zur Entspannung

Die Übung ist im Liegen am effektivsten. Wenn manche Teilnehmer*innen nicht liegen wollen, können diese aber auch im Sitzen teilnehmen. Hierzu stehen ausreichend Decken und Kissen zur Verfügung. Die Trainerin/der Trainer sollten den Text in ruhiger und langsamer Art vorlesen und dabei die Pausen nicht vergessen. Im Hintergrund wird leise Meditationsmusik abgespielt. Nach dieser Methode bietet sich zur Aktivierung ein kleines Bewegungsspiel an.

Vorlesetext „Reise zum Ort der Ruhe“

Mach es Dir auf dem Boden oder auf dem Stuhl bequem. So bequem, dass Du dort eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre hinein in Deinen Körper, wie Du heute dasitzt oder daliegst und was Du noch verändern kannst, damit Du es wirklich bequem hast. Du hast die Entscheidung – jetzt und auch später, was Du tun magst, damit Du es wirklich bequem hast. Spüre, wo überall Du den Boden oder den Stuhl berührst und was Du alles an den Boden abgeben – loslassen kannst. Nimm wahr, auf welche Art und Weise Du die Schwerkraft spüren kannst – die Schwerkraft, die Dich mit der Erde verbindet – Deine Beziehung zur Erde. Spüre, wo Du den Boden berührst und was Du über diese Berührung an die Erde abgeben kannst – loslassen – lösen – das lass jetzt los.

Während Du mit Deiner Aufmerksamkeit noch einmal hinunter in Deine Füße gehst, spürst wie Sie den Boden berühren, kannst Du dich daran erinnern, wann Du das letzte Mal vollständig losgelassen hast – Dich entspannt hast – und was alles Dich darin unterstützt hat, diesen Zustand von Gelöst sein für Dich zu erleben. Du kannst wieder in diesen Zustand kommen, indem Du weiter mit Deiner Aufmerksamkeit nach oben in Deine Beine spürst – und auch hier wieder loslassen kannst, was Du in Deinen Beinen noch loslassen möchtest. Indem Du weiter nach oben in Dein Becken spürst – wahrnimmst, wie sich das anfühlt – wie diese Entspannung – dieses Loslassen – dieses Gelöst sein weitergeht – ganz von alleine – indem Du weiter hineinspürst – wenn Dein Körper dies für Dich ganz von allein tut. Je weiter Du nach oben kommst – reinspürst in Deine Schultern – deine Brust – desto leichter kann dieser Zustand von Entspannung für Dich werden – desto intensiver kannst Du für Dich spüren – wie Du all das loslassen kannst, was Du jetzt loslassen möchtest – um beide Arme wahrzunehmen – wie Sie daliegen. Indem Du Deine Arme spürst, kannst Du vielleicht schon wahrnehmen wie Dein ganzer Körper weicher wird – weicher, warm und weit – um dann weiter hineinzuspüren in Deinen Kopf – und was Du auch hier loslassen kannst – indem Du weiter hineinspürst in Dein Gesicht – Deine Stirn – wie Sie weicher wird – weiter – deine Augenbrauen – wie sie leicht werden – die Muskeln um die Augen loslassen können – weich werden – und die ganze Wangenmuskulatur ganz weit und weich – um die Lippen herum – und Dein Kinn, wie es loslassen – sich entspannen kann. Während dies ganz von alleine weitergeht, kannst Du Deine Zunge wahrnehmen – wie sie da in Deinem Mund liegt – und auch hier breiter wird – weicher. All das kann Dein Körper ganz von allein für Dich tun, während Du hier sitzt oder liegst – und Deinen Atemrhythmus wahrnehmen kannst – Deinen eigenen Rhythmus wahrnehmen – wie Dein Atem Dich atmet. Und um diesen Zustand von Entspannung – von Loslassen – von gelöst sein noch mehr zu genießen. Kannst Du Dich einen Moment

von Deinem eigenen Atem schaukeln lassen – schaukeln lassen – wie eine Welle – einatmen – und wieder ausatmen – und einatmen – und mit jedem Ausatmen ein kleines bisschen mehr loslassen.

Während Du Dich von Deinem Atem schaukeln lässt und Deine Gedanken kommen und gehen können – wie eine Welle – geh in Gedanken an einen Ort der Ruhe in der Natur – einen Ort in der Natur, an dem Du schon Ruhe und Frieden in Dir erlebt hast. Erinnerung Dich. Lass all die Erinnerungen kommen, an Orte in der Natur, wo Du schon Ruhe und Frieden in Dir erlebt hast – wo Du ganz selbstverständlich Teil der Natur warst – ganz selbstverständlich Du. Lass all die Erinnerungen kommen an die Orte in der Natur, wo Du schon Ruhe und Frieden erlebt hast – wo Du ganz selbstverständlich dazugehörst hast – ein Teil des Ganzen warst. Entscheide Dich für einen dieser Orte – jetzt – für einen dieser Orte in der Natur, wo Du Ruhe und Frieden erlebt hast – wo Du Teil des Ganzen warst - und dann sei in Gedanken ganz da. Nimm wahr, was für Dich dazugehört – was an diesem Ort für Farben gibt – und Formen – was ein ganz spezielles Licht – welche Pflanzen – vielleicht auch Tiere – welche Elemente da sind – welche Bewegungen – welche Töne und Geräusche – Geräusche der Natur – oder ein lachen – oder vielleicht eine ganz bestimmte Art von Stille – oder wie Du den Luftzug wahrnehmen kannst – die Temperatur – wie sich der Boden anfühlt, der Dich trägt – oder vielleicht eine ganz bestimmte Berührung. Was riechst Du? – Welcher Geschmack gehört für Dich zu diesem Ort? – Sei in Gedanken ganz an diesem Ort – und nimm wahr, was alles um Dich herum ist in der Natur – ganz selbstverständlich Du ein Teil der Natur – dazugehörst – eingebettet in ein großes Ganzes – Du all die Farben und Formen wahrnehmen kannst um Dich herum – all das, was Du hörst, riechst und schmeckst an diesem Ort – und was Du spürst und fühlst – und was dieses Gefühl von Ruhe und Frieden in Dir noch vertiefen kann. Vielleicht eine Farbe oder eine Melodie oder ein bestimmter Geruch oder etwas, das jemand zu Dir sagt – was es ist, das dieses Gefühl von Ruhe und Frieden in Dir mehr und mehr werden lässt – was Dich darin unterstützt, davon mehr zu erleben.

Nachdem Du wahrgenommen hast, was es für Dich ist – was es für Dich noch intensiver macht – kannst Du Dich bei Dir bedanken – und von diesem Ort verabschieden – von Deinem Ort der Ruhe und des Friedens – mit dem Wissen, dass Du jederzeit wieder hierher zurückkommen kannst – dass Du jederzeit hierher Zugang hast, indem Du einfach daran denkst – an diesen Ort. Mit dem Wissen, dass Du dieses Gefühl jederzeit mit in Deinen Alltag nehmen und dort wieder kreieren kannst – wieder erleben kannst. Verabschiede Dich jetzt – und komm hierher zurück in den Raum mit Deiner Aufmerksamkeit – ganz hierher zurück in diesen Raum. Spür noch einmal, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt – und was alles Du bisher schon losgelassen hast – dem Boden anvertraut hast. Komm hierher zurück in diesen Raum in Deinem Körper – mit Deiner Aufmerksamkeit – wie nach einem erholsamen Schlaf – erfrischt – und lass noch einmal mit jedem Ausatmen all das los, was Du jetzt noch loslassen möchtest – und mit jedem Einatmen lass etwas Frische und Energie in Dich hineinströmen – mit jedem Einatmen Frische und Energie durch Deine Nase – bis an die Stelle zwischen Deinen Augenbrauen einströmen – eine sanft-kühle Empfindung – die sich von dort ausbreitet als Energie – als Frische in Deinem ganzen Körper – mehr und mehr. Lass es mehr werden mit jedem Einatmen. Dann lass eine Bewegung kommen, die Dich ganz hier her bringt – die Dich darin unterstützt, genau die Energie in Deinem Körper zu kreieren – zu entdecken – sich ausbreiten zu lassen – die Du jetzt noch brauchst, um das zu machen, was Du heute noch machen möchtest. Dies kann ein Strecken oder ein Langmachen sein – oder andere Bewegungen, die Dir gut tun zum Aufwachen. Lass nun eine Bewegung kommen, die Dich ganz hierher bringt und mit Energie anfüllt.

Quelle: in Anlehnung an Michael Luther und Evelyne Maaß (2006),
NLP Spiele-Spectrum Basisarbeit, S. 221 - 224