

„Du spürst unter deinen Füßen das Gras...“

Eine Phantasiereise

Gerade auf recht munteren bis wilden oder gar lauten Konfirmanden*innen-Freizeiten kommt dem Element der Besinnung, der Meditation und der Ruhe eine besondere Bedeutung zu. Aller Erfahrung nach sind die Konfirmanden*innen bspw. am Abend zum Ende eines anstrengenden Freizeit-Tages oder auch im Rahmen einer gemeinsamen Gottesdienst- oder Abendmahlsfeier für Elemente der Stille empfänglich.

In Verbindung mit dem Thema „Schöpfung“ bzw. in innerer Vorbereitung auf die bevorstehende größere Fußwanderung lassen sich Phantasiereisen durchführen, die aus dem Autogenen Training entstammen. Solche Phantasie- und Märchenreisen führen – gerade, wenn man sie regelmäßig praktiziert – zu tiefer Entspannung, Beruhigung und Erholung. Die lyrische Sprache der Geschichten dient als Transfer in das Reich der Phantasie und wirkt auch bei denen, die keine Vorkenntnisse in Autogenem Training haben.

So können die Phantasiereisen der inneren Vorbereitung aber auch der Nachbereitung einer größeren Fußwanderung dienen, wobei eine innere Sensibilisierung auf das was kommt, geschieht oder andersherum – wenn die Fußwanderung bereits stattgefunden hat – können die vielfältigen Natureindrücke die Vorstellungen während der Traumreise beflügeln. So kann diese Aktion zu einem wohltuenden Erlebnis auf der Konfirmanden*innen-Freizeit werden.

Exemplarisch sind hier zwei Texte abgedruckt, „Waldspaziergang“ und „Auf dem Berg“. Weitere Vorlesegeschichten in poetischer, blumiger Sprache – auch zu anderen Themen – sind von Else Müller veröffentlicht im Fischer Taschenbuch „Du spürst unter deinen Füßen das Gras“ (s. Quellenhinweis am Ende dieses Dokumentes). Dort gibt es auch Hilfestellungen und Anleitungen für die praktische Durchführung von Phantasiereisen. Darüber hinaus sollte man eigene Erfahrung mit Phantasie- und Märchenreisen besitzen, bevor man diese mit anderen durchführt.

Einige Impulse des Autogenen Trainings der Unterstufe – hierzu gehören die Schwere-, Wärme-, Ruhe- und Atemübungen vor der eigentlichen Geschichte – wirken auch ohne besondere Vorkenntnisse. Diese Übungen, die „Ruhetönung“ und „Ruheformeln“ (s. kursiv gesetzter Text in den folgenden Geschichten) sind so in die Vorlesegeschichten integriert, dass sie übergangslos vom Zuhörenden „empfangen“ werden können.

Die Konfirmanden*innen sollten im Gruppenraum verteilt auf einer bequemen Unterlage (Woldecke, Gymnastikmatte o.ä.) und auf dem Rücken liegen. Das Raumlicht sollte gedimmt werden, Kerzenlicht und meditative Instrumentalmusik (Panflöte o.ä.) zu Beginn sind förderlich, um zur Ruhe zu finden.

*Holger Kiesé unter Bezugnahme auf Else Müller
(s. Quellenhinweis am Ende des Dokuments)*

Phantasiereise I: Waldspaziergang

Du bist in einem Wald –
du stehst auf einem Waldweg aus moosigem Grund –
du hast Zeit und Ruhe, dich umzuschauen –

du siehst den Boden, auf dem du stehst –
du siehst die Erde, das Moos, das Gras, die Pflanzen –

Riechst du den Geruch der Erde, des Grüns?

du stehst vor einem Baum, siehst seinen Stamm –
um ihn herum Büsche, kleine Tannen –

dein Blick gleitet langsam am Stamm empor –
dein Blick bleibt in der dichten Krone hängen –
wie viel Formen haben diese Äste –
die Blätter bewegen sich ganz wenig –

der Himmel schimmert durch die Krone hindurch –

du gehst langsam weiter –
von weitem siehst du eine Lichtung –
du schlenderst auf sie zu –

nun bist du dort –
sie liegt fast rund vor dir, hell und dunkel –

du gehst auf die Wiese –
spürst sie unter deinen Füßen –
hinlegen magst du dich vielleicht –

Gezirpe von Grillen –
Zwitschern der Vögel – ihr Singen hörst du –

*alles ist Ruhe –
du bist schwer, warm und ruhig –
du bist ganz ruhig und entspannt -*

Phantasiereise II: Auf dem Berg

Nach einer langen Wanderung bist du auf der Spitze eines Berges angekommen –

*um dich herum ist Ruhe – klare Luft –
du fühlst dich wohl –
du bist etwas müde – deine Glieder sind schwer –
du ruhst dich aus –*

du schaust dir die Umgebung an –
du siehst die Erde, das Gras, Blumen –
kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm –
da hörst das Schwirren und Summen der Mücken und Bienen –
du fühlst das Gras, die Erde unter deinen Füßen –
deine Füße strecken sich müde im Gras aus –

du siehst die weitere Umgebung –
du siehst dir alles genau an –

weit unter dir siehst du Wald, Wiesen, Felder –
Wasser, vielleicht einen kleinen Fluss oder See –

du siehst zum Horizont –

du schaust zum Himmel –

siehst du Wolken?
dann schau nach ihren Formen und Farben –
du siehst, wie sie am Himmel ziehen –

du siehst einen großen Vogel –
mit weit ausgebreiteten Flügeln zieht er große Kreise –
ganz ruhig kreist er –

*du spürst diese Ruhe – die Ruhe ist auch in dir –
du bist schwer, warm, gelöst und ruhig –
der Atem geht ruhig und gleichmäßig –
du bist ganz ruhig und entspannt –*

Aus: Else Müller „Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen“, Vorlesegeschichten, Fischer Taschenbuch 3325, Frankfurt, 1983