

Das Zauberseidentuch

Phantasieisen zum Entspannen und zum Mut machen
von Nicolai Romanowski

Inhalt

- 1. Sonne, Mond und Sterne 1 - 3**
- 2. Der kleine Papagei 4 - 5**
- 3. Das Zauberseidentuch 6 - 7**
- 4. Die Seerose 8 - 9**
- 5. Lagerfeuer 10**

1. Sonne, Mond und Sterne

Komme zur Rückenlage und nehme die Astronautenhaltung ein. Nehme bewusst die Beine, Füße, Po, Rücken, Schultern, Arme und Hände am Boden wahr. Ansonsten wirst Du durch die Schwerkraft an die Wand gedrückt und schwebst dann in der Luft herum.

Der Atem

Stelle Dir jetzt vor, dass Du in einem Raumschiff liegst. Nehme bewusst Dein Atem wahr. Stelle Dir Dein Atem als Seifenblase vor;

Einatmen: Wird die Seifenblase groß und rund

Ausatmen: Zieht sich die Seifenblase wieder zusammen.

Die Sekunden für den Abflug Deines Raumschiffes laufen. Wir zählen rückwärts von 10 – 1:

10 : Sei bei Dir !

9 :

8 : Lass Dich nicht ablenken !

7 :

6 : Lausche nach innen !

5 :

4 : Werde ganz ruhig und wach !

3 :

2 :

1 :

**Die Rakete zündet ! Die Reise ins Weltall beginnt.
Die Häuser, Menschen und Autos werden immer kleiner.
Klein wie Spielzeugfiguren. Wir fliegen durch die Wolken,
höher und höher. Wir fliegen zur Erdschicht und verlassen
Mutter Erde. Wir befinden uns in der Unendlichkeit des
Weltalls, die Sterne funkeln wie Juwelen in der Unendlichkeit
des Universums. Kleine und große Lichter, in blau, grün, gelb,
türkis und in allen Farben, die Du dir vorstellen kannst.
Wie kommen zur Milchstraße, die wie eine silberne Treppe
nach oben geht.**

Der Mond

**Du kommst immer näher zum Mond. Umso näher, wir
kommen, desto kühler wird es. Angenehm kühl im Kopf. Aber
nie zu kalt, das Du frieren musst.**

**Nehme alle Mond- und Erdfarben wahr: Dunkelblau, Ocker,
Braun und Dunkelbraun. Es wird auch etwas dunkler. Ein
angenehm gedämpftes Licht entsteht. Auf dem Mond angekom-
men kannst Du wählen: Möchtest Du mit der lockeren und gut
riechenden Erde spielen, Burgen bauen oder möchtest Du in die
große beschützende Höhle. Wie fühlst Du dich ? Was nimmst
Du wahr ? Du bleibst ein paar Minuten im Zustand des
Mondes Wir fliegen wieder weiter. Umso mehr wir
uns vom Mond entfernen, desto wärmer wird es, aber nie zu
warm, genau dazwischen von zu heiß und zu kalt.**

**Wir fliegen wieder durch die Unendlichkeit des Universums.
Vorbei an den kleinen und großen Lichter, die in allen Farben,
die Du dir vorstellen kannst, mal etwas stärker und mal etwas
schwächer flimmern.**

Die Sonne

Wir kommen immer näher zum Dunstkreis der Sonne. Umso näher wir zur Sonne kommen, umso wärmer wird es, allerdings nie zu heiß.

Du kannst Farben der Sonne wahrnehmen: Gelb, Rot, Orange und Blau. Es wird immer heller, aber nie zu hell.

Im äußersten Dunstkreis der Sonne halten wir. Du kannst wählen, ob Du am warmen Sandstrand spazieren gehen möchtest oder Du dich unter den warmen roten Mantel von Mutter Sonne kuscheln willst.

Wie fühlst Du dich ?

Was nimmst Du wahr ?

Bleibe ein bisschen im Zustand der Sonne

Wir fliegen wieder weiter.

Umso mehr wir uns von der Sonne entfernen, umso kälter wird es, aber nie zu kalt, genau zwischen zu kalt und zu heiß.

Der Heimflug

Wir fliegen wieder zurück zum Heimatplaneten Erde.

Wir kommen kurz am Mond vorbei und erreichen schließlich die Milchstraße, die wie eine silberne Brücke nach unten zeigt zum blauen Planeten Erde.

Wir überqueren die Erdschicht und sehen schon die Meere und Kontinente.

Wir kommen nach Europa, nach Deutschland, in Deine Stadt, in Deine Straße.

Spüre Deinen Körper am Boden und bewege langsam Deine Füße, Deine Hände und Deinen Kopf.

Puste zum Schluss den ganzen Körper ab, damit der Weltallstaub nicht mehr an Deinem Körper anhaftet.

2. Der kleine Papagei

**Stell Dir vor Du liegst auf einer schönen Sommerwiese.
Nehme den Geruch und die Geräusche des Sommers wahr.
Was kannst Du für Tiere und Pflanzen erkennen ?
Welche Geräusche nimmst Du wahr ?
Nachdem Du die Tiere und Pflanzen beobachtet hast, fällst Du
plötzlich in einen tiefen Schlaf. Du träumst, das Du ein kleiner
Papagei bist**

Der Himmelsflug

**Du fliegt zum Himmel, umso höher Du fliegst, desto leichter,
glücklicher und liebevoller wirst Du.
Du hast soviel Liebe in Deinen Herzen, das Du einen geliebten
Wesen etwas von Deiner Liebe abgeben möchtest.
Du denkst an Deine dicke alte **Papageienmutter**, die Dir immer
die schönsten Würmer und Kleintiere in Dein Schnabel gestopft
hat und Dich mit Ihren großen Flügeln von Eindringlingen
geschützt hat, ihr gibst Du etwas ab von Deiner Liebe.
Es passiert etwas wunderbares und ungewöhnliches; umso
mehr Du von Deiner Liebe abgibst, desto ungleich mehr
vermehrt sich Deine Liebe in Deinem Herzen.**

Du denkst an die **graue Krähe, die Du sonst kaum beobachtet
hast. Sie saß immer unscheinbar auf einer kahlen Tanne, wenn
Du von Deinen Nest geflogen kamst, ihr gibst Du etwas ab von
Deiner Liebe und Freundschaft.
Wieder passiert etwas wunderbares und ungewöhnliches, umso
mehr Du von Deiner Liebe abgibst, desto mehr bildet sich neue
Liebe und Freundschaft.**

Es entsteht sogar soviel Liebe, das Du sogar den **frechen Adler** etwas davon abgeben kannst. Der freche Adler hat Dich häufig bedroht und geärgert. Wenn Du gerade einen Wurm oder ein Insekt im Schnabel hattest kam er im Sturzflug geflogen und hat Dir den Leckerbissen entrissen. Auch den Adler gibst Du etwas von Deine Liebe und Freundschaft ab. Sobald Du diese kleine Heldentat getan hast erneuert sich Deine Liebe wieder.

Deine Liebe und Freundschaft wird sogar so unendlich groß, dass Du allen **Lebewesen im Himmeln** etwas von Deiner Liebe abgibst.

Hoch oben am Himmelsfirmament sieht man den **kleinen Papagei**, die **dicke Papageienmutter**, die **graue Kräche**, den **frechen Adler** und **Lebewesen des Himmels**.

Heimflug

Befriedigt und glücklich fliegst Du langsam wieder zurück zur Wiese und wirst wieder zu dem Kind, welches Du einst warst. Du wachst aus einen schönen Traum auf und bewegst Deine Füße, Deine Hände und Deinen Kopf.

3. Das Zauberseidentuch

Stelle Dir bunte Seidentücher vor und wähle eins in Deiner Lieblingsfarbe aus.

Lege Dir Dein Seidentuch auf den Bauch und Du kannst erkennen, das dieses Seidentuch kein normales Tuch ist.

Es ist ein Zauberseidentuch !

Lege es auf Deinen Bauch und Du wirst spüren, dass in zauberhafter Weise, die Farbe des Zauberseidentuches durch den Bauchnabel in Dein Körper eingeht.

Den Körper ausmalen

Male zunächst mit der Zauberfarbe Deinen Bauch von innen aus.

Male jetzt Dein rechtes Bein aus, den Oberschenkel, das Knie, das Unterbein, den Fuß und alle Zehen und genauso malst Du das linken Bein, den linken Oberschenkel, das linke Knie, das linke Unterbein und alle linken Zehen aus.

Lasse keinen weißen Fleck mehr übrig !

Male auch Deinen Brustkorb aus, den rechten Arm, den Oberarm, den Ellbogen, den Unterarm, die Hand und alle Finger. Jetzt kommt der linke Arm dran, linker Oberarm, den linken Ellbogen, den linken Unterarm, die linke Hand, die linken Finger.

So das man keine weiße Stelle mehr sehen kann !

Jetzt male noch Deinen Rücken und als letztes Deinen Hals und Deinen Kopf aus.

Bis Du Deinen ganzen Körper ausgemalt hast und kein weißer Punkt mehr zu sehen ist !

Der seidene Zauberteppich

Du fühlst Dich leicht und wohl und bist selbst zu eine seidenen Zaubertuch geworden.

Du denkst an Deine Freunde, Geschwister und Eltern, die alle in Deiner Phantasie zu leichten farbigen und seidenen Zaubertüchern geworden sind.

Alle diese farbigen Seidentücher verknüpfen sich in geheimnisvoller Weise zu einen großen bunten seidenen Zauberteppich.

In der Phantasie bist Du selbst zu diesen seidenen Teppich geworden.

Du fühlst Dich leicht wie ein Vogel und hebst langsam vom Boden ab und fliegst über die Dächer Deiner Stadt.

Du orientierst dich an den Sternen.

Nachdem Du ein paar Runden über die nächtliche Stadt geflogen bist, fliegst Du wieder nach Hause zurück.

Du landest leicht in Deinen Kinderzimmer.

In Deiner Erinnerung kannst Du den Zauberteppich behalten und immer wieder, wenn Du traurig bist oder Dich müde oder schlaff fühlst, kannst Du in Deiner Phantasie Deinen seidenen Zauberteppich ausrollen und mit ihm neue Abenteuer erleben und einen kleinen Abstand von Deinen Sorgen und Nöten bekommen.

4. Die Seerose

Stelle Dir vor, Du bist in einem großen Urwald und sitzt unter einen Baum mit großen grünen Blättern.

Es beginnt zu regnen.

Du siehst wie die Regentropfen von den großen grünen Blättern tropfen und sie vor Deinen Füßen auf der Erde entfließen.

Zähle die Wassertropfen bis Du zehn erreicht hast.

Wiederhole dieses Zählen noch zweimal !.....

Inzwischen hat sich soviel Wasser vor Füßen gesammelt, das ein kleiner See entstanden ist.

Stelle Dir vor Du bist **eine Seerose**, die auf der Mitte des Sees, auf dem Wasser gleitet.

Erde

Deine langen Wurzeln gehen tief ins Seewasser hinein, bis in der **Erde** wurzeln.

Nehme Deine Wurzeln in der Erde wahr !

Stelle Dir auch die Erdfarben vor.

Wasser

Nehme das blau des **Wassers** wahr.

Schwimme wie ein Fisch, um Deine eigenen Wurzeln.

Feuer

Sei die rot-rosanen Seerose, die mit Ihren feurigen Blüten, von einem riesengroßen flachen grünen, auf den Wasser gleitenden, Blatt umspannt wird.

Nehme alle Feuerfarben bewusst wahr ?

Spüre die Wärme der Sonne.

LUFT

**Stell Dir den Himmel und die Luft über der Seerose vor.
Spüre die Leichtigkeit.
Nehme alle Luft und Himmelfarben auf.**

Äther

**Nehme wahr wie die Luft immer leichter und heller wird.
Nehme alle Elemente, die erdigen Wurzeln, das Seewasser, die feurige Seerosenblüte und den Himmelsluft als Ganzes wahr.**

Lasse zwei Minuten das Seerosenbild auf Dich wirken.....

Lass den Atem kräftiger werden und nehme die Kleidung auf der Haut wahr, räkle Dich.

Was hat Dir am besten, von dem Seerosenbild gefallen ?

5. Am Lagerfeuer

Du sitzt am Abend mit Deinen Freunden an einem großen Lagerfeuer ?

Du schaust in das Feuer ?

Welche Feuerfarben kannst Du erkennen ?

Hörst Du das knistern der Hölzer und Blätter im Feuer ?

Nimmst Du die Wärme des Feuers wahr ?

Das Feuer hat heilende und zerstörende Kraft und kann alles verbrennen, was Dich belastet.

Jeder darf etwas in Feuer werfen, was er los werden möchte.

Der eine Freund wirft seine schlechten Zensuren ins Feuer, der andere seine kalten Füße und wieder ein anderer seine Ängste.

Was möchtest Du ins Feuer werfen ?

Am nächsten Morgen hat das Feuer nur noch abgekühlte Asche übrig gelassen. Deine Freunde und Du nehmen die Asche in die Hände und ins Gesicht, um sich von den restlichen ungunen Gefühlen und Gedanken zu reinigen.

Wenn Du Dich mal wieder alleine fühlst, kannst Du wieder an das heilende Feuer denken, das alles, was Dich belastet, verbrennen kann.

