

Ein Wasserfall aus weißem Licht

Schließt eure Augen und konzentriert euch auf eure Atmung. Stellt euch vor, dass euer Körper mit jedem Ausatmen immer entspannter wird. Stellt euch jetzt vor, dass ein wunder schöner Wasserfall aus weißem Licht ganz oben in eurem Kopf zu sprudeln beginnt. Ihr fühlt seine sanfte, heilende Energie in eurem ganzen Gehirn, ihr spürt, wie sie sich über euer Gesicht ergießt, wie sie über euer Kinn läuft und über eueren Hals. Der Wasserfall aus weißem Licht bewegt sich jetzt weiter hinunter in euren Brustkorb, zu euren Schultern und über den Rücken hinunter. Er bewegt sich jetzt weiter hinunter in die Arme und Hände entlang, läuft durch eure Fingerspitzen wieder hinaus und wäscht alle Spannung, die in eurem Körper war, einfach weg. Das weiße Licht fließt weiter in euren Bauch und in die Magengrube, in euer Becken und euren Po. Es geht weiter in eure Oberschenkel, in die Knie und Waden. Jetzt kommt es zu den Fußgelenken und fließt durch die Zehen wieder hinaus. Es nimmt Spannungen und Unbehagen, die sich in eurem Körper angesammelt haben mit sich fort. Jetzt befindet ihr euch in einem Wasserfall aus weißem Licht, der immer weiter fließt. Jeder Teil eures Wesens ist von weißem Licht erfüllt. Lasst euch von dieser Energie waschen, erfreut euch an der sanften Ruhe, die sie mit sich bringt.

Pause

Kehrt jetzt langsam wieder zurück, verlasst den Wasserfall. Eine Wolke holt euch ab und bringt euch hierher zurück, sie setzt euch sanft in dem Klassenzimmer ab und ihr zählt leise für euch bis drei und öffnet langsam die Augen.

Eine Begegnung mit euch selbst

Schließt eure Augen und konzentriert euch auf eure Atmung. Stellt euch vor, dass euer Körper mit jedem Ausatmen immer entspannter wird. Pause.

Stellt euch nun vor, dass ihr über eine grüne Wiese mit vielen bunten Blumen lauft. Die Sonne scheint warm und angenehm, und ihr spürt die Wärme auf eurem ganzen Körper.

Pause

Ein sanfter Wind fließt über die Wiese und ihr beobachtet, dass das Grün des Grases und die anderen Farben der Blumen wie Wellen im Einklang mit eurem ruhigen Atem auf und ab wogen. Pause

Hinter einem wunderschönen, großen Baum, dessen Zweige tief herab zum Boden fallen, erscheint ein Kind im Alter von fünf oder sechs Jahren. Das Kind läuft auf euch zu und fliegt in eure Arme, um herum gewirbelt zu werden. Es strahlt euch lachend an und ihr erkennt euch selbst in diesem Kind; so wie ihr in diesem Alter gewesen seid. Hand in Hand spaziert ihr fröhlich lachend im warmen Sonnenlicht. Pause

Das Kind beginnt von sich zu erzählen. Es erzählt ein Erlebnis aus eurer Kindheit. Pause

Vielleicht möchtet ihr diesem Kind noch eine Frage stellen. Hört bei der Antwort genau zu. Pause.

Ihr bedankt euch bei dem Kind und lauft den Weg über die Wiese wieder zurück. Noch einmal seht ihr den wunderschönen Baum mit den tief herunterhängenden Zweigen, geht an ihm vorbei. Am Rand der Wiese wartet ein Raumschiff auf euch, das euch direkt hier her in das Klassenzimmer zurück bringt.

Ihr verabschiedet euch und zählt in Gedanken leise bis drei bis ihr wieder ganz angekommen seid.

Das Haus der Wahrnehmung

Schließt die Augen und atmet durch die Nase ein... und... aus... Versucht euren Körper ganz zu entspannen und ganz ruhig zu werden, während ihr ein-... und... ausatmet.

Stellt euch vor, dass ihr eine Straße hinuntergeht und ein ungewöhnliches Haus seht: Es ist das Haus der Wahrnehmung, das Haus eurer Sinne. Wenn ihr dieses Haus betretet, seht ihr, dass es viele Zimmer hat, auf deren Türen Symbole abgebildet sind.

Das erste Zimmer, das ihr seht, hat auf seiner Tür ein großes Auge. Ihr öffnet die Tür und seht, dass es das Zimmer des Sehens ist. Es ist voller Unrat. Das ist der Abfall, den ihr jahrelang dort gelagert habt und der euch daran hindert, so klar zu sehen, wie es möglich wäre. Mit eurem geistigen Auge seht ihr all den Abfall und die Spinnweben in dem Zimmer und beginnt, es mit Scheuerpulver, einem Besen oder einem Staubsauger zu säubern – oder was ihr sonst dazu braucht. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Putzbewegungen mit eurem Körper nachmachen, dabei verbessert ihr euer Sehvermögen. *(eine Minute Pause)*

Wenn ihr fertig seid, schmeißt ihr den ganzen Abfall hinaus, öffnet die Fenster und lasst frische Luft in den Raum. Seht, wie sauber und glänzend alles ist.

Schaut aus dem Fenster und betrachtet die Landschaft draußen in all ihren Farben.

(eine Minute Pause)

Jetzt wollen wir das Zimmer des Sehens verlassen.

An dieser Stelle kann man vorschlagen entweder zum Zimmer des Hörens weiter zu gehen oder die Augen zu öffnen und alle Farben um sich herum wahrzunehmen. Wer mag, könnte aufschreiben, malen oder erzählen, was er im Zimmer des Sehens erfahren hat.

Das Haus der Wahrnehmung

Wir gehen jetzt weiter in das Zimmer des Hörens. An der Tür befindet sich ein großes Ohr. Ihr öffnet die Tür und hört ein großes Durcheinander von Missklängen. Das Zimmer ist voller Unrat. An den Wänden hängt jede Menge Wolle und alles ist von einer Wachsschicht überzogen. Reinigt das Zimmer des Hörens und versucht, es so sauber wie möglich zu bekommen. Ihr verbessert damit eure Hörkraft.

(Pause)

Wenn ihr fertig seid, öffnet ihr die Fenster und lasst frische Luft herein. Hört, wie die Luft herein bläst. Hört, wie der Lufthauch an euch vorbei streicht. *(Pause)*

Hört jetzt genau alle Klänge um euch herum.

(Pause)

Hört euren Atem.

(Pause)

Jetzt ist es an der Zeit, den Raum des Hörens zu verlassen.

Jetzt gehen wir weiter in den Raum des Geruchs. Ihr erkennt das Zimmer an der großen Nase auf seiner Tür. Ihr öffnet die Tür und riecht viele scheußliche Gerüche, unter anderem den faulen Geruch von altem Essen. Fangt an, dieses Zimmer zu reinigen, säubert besonders alle Ecken und Winkel. Vielleicht möchtet ihr wieder mit eurem Körper die Bewegungen bei der Reinigung nachmachen.

(eine Minute Pause)

Macht alles hell und sauber, sodass es gut duftet. Während ihr dies tut, riecht ihr all eure Lieblingsgerüche.

(Pause)

Genießt dieses Zimmer und atmet seinen Wohlgeruch tief ein.

(eine Minute Pause)

Jetzt ist es an der Zeit, den Raum des Geruchs wieder zu verlassen.

Das Haus der Wahrnehmung

Nun gehen wir weiter zum Zimmer des Geschmacks. Dieser Raum hat eine riesige Zunge an der Tür. Das Zimmer ist sehr unordentlich. Alle Nahrungsmittel liegen durcheinander herum, und ihr schmeckt all die Sachen, die ihr überhaupt nicht mögt: Leber, Spinat, Rosenkohl. Während ihr den Raum des Geschmacks reinigt, achtet darauf, dass ihr all die verschiedenen Geschmäcker voneinander trennt: Die Erdnussbutter von der Pizza, die Äpfel von den Bananen.

(eine Minute Pause)

Jetzt habt ihr das Zimmer des Geschmacks gereinigt und aufgeräumt und könnt euer Lieblingsessen schmecken.

(eine Minute Pause)

Jetzt wollen wir das Zimmer des Geschmacks wieder verlassen.

Wir gehen weiter in das Zimmer der Berührung. An seiner Tür befindet sich eine große Hand. Reinigt es sehr gründlich und schmeißt all den Unrat hinaus, der euch daran hindert, Dinge richtig zu fühlen.

(Pause)

Wenn ihr mit der Reinigung fertig seid, könnt ihr euch in dem Zimmer bewegen und die Wände befühlen. Streicht mit den Händen über die Tapete, die eine Mischung aus Samt, Seide, Sandpapier, Satin, Eis und Baumrinde ist, und spürt, wie gut sich alles auf eurer Haut anfühlt.

(eine Minute Pause)

Streicht jetzt mit euren Händen über eure Kleidung und spürt, wie sie sich anfühlt. Befühlt vorsichtig euer Gesicht und Haar.

(Pause)

Spürt, wie wunderbar ihr euch anfühlt.

(Pause)

Es ist jetzt an der Zeit, das Zimmer der Berührung zu verlassen, und wenn ihr eure Augen öffnet, möchtet ihr vielleicht die Dinge um euch herum befühlen.

Das Haus der Wahrnehmung

Jetzt bleibt nur noch ein Zimmer zu reinigen, und das ist der Dachboden.

Ihr steigt eine alte Wendeltreppe zum Dachboden hinauf, der voller Spinnweben und Fledermäuse ist. Das ist das Zimmer eures sechsten Sinns, ... das Zimmer der außersinnlichen Wahrnehmung, ... das Zimmer der inneren Einsicht. Es ist sehr staubig, weil es schon seit langer Zeit nicht mehr benutzt wurde. Ihr fangt an, das Zimmer des sechsten Sinns zu reinigen; ihr bemerkt ein kreisrundes Fenster ganz am Ende des Raumes. Es ist so schmutzig, dass ihr nicht hindurchsehen könnt. Ihr putzt es blitzblank, und während ihr dies tut, entfaltet sich ein wunderschönes Schauspiel von euch.

(eine Minute Pause)

Ihr schaut weiter aus diesem Fenster und erkennt all die Farben, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und die Beschaffenheit der Szene, die sich vor euch entfaltet.

(eine Minute Pause)

Jetzt ist es an der Zeit, das Zimmer des sechsten Sinns zu verlassen. Ihr schließt die Tür, steigt die Wendeltreppe herab, ... geht an den Zimmern eurer fünf Sinne vorbei und lasst eurer Putzmittel in dem Schrank im Flur.

Ihr verlasst das Haus der Wahrnehmung und sitzt wieder hier. Öffnet langsam euere Augen und spürt all die Farben, Klänge, Gerüche, Stoffe und Geschmäcker um euch herum.

Anmerkung: Es wird von den Kindern als sehr angenehm empfunden, wenn nach dem Reinigen der akustischen Wahrnehmung Töne erklingen (Triangel, esoterische Musik von Deuter, etc.) und auch nach dem Reinigen der Geruchswahrnehmung ein angenehmer ätherischer Duft zu riechen ist.

Bilder für alle Sinne

In der folgenden Phantasieübung werden beiden Seiten des Gehirns mehrere sinnliche Bilder vorgeschlagen. Dazu zählen Bilder des Sehens, Hörens, Schmeckens, Riechens und der Muskelempfindung. Es ist eine Übung, durch die sich Kinder Ihrer Sinne stärker bewusst werden.

Setzt euch bequem hin.

Schließt die Augen und konzentriert euch auf eure Atmung.

(Pause)

Während ihr ganz entspannt atmet, verliert euer Körper jegliche Anspannung, ihr werdet immer entspannter.

(Pause)

Konzentriert euch jetzt auf euer Gehirn und stellt euch vor, dass es eine schöne, glatte Wasserrutschbahn ist, auf der ihr entlang rutscht... rauf und runter, alle Windungen eures Gehirns entlang.

(Pause)

Lasst dieses Bild jetzt los. Gleich werde ich euch mehrere Bilder für jede Seite des Gehirns geben. Haltet eure Augen geschlossen und schaut in die linke Seite eures Gehirns. Auf der linken Seite erfahrt ihr die Farbe Blau. (Pause)

Lasst dieses Bild jetzt los und schaut in die rechte Seite eures Gehirns. Auf der rechten Seite erfahrt ihr die Farbe Orange. Lasst dieses Bild jetzt los, auf der linken Seite erfahrt ihr Rot... und auf der rechten Seite Grün. Auf der linken Seite seht ihr einen Skifahrer einen Abhang hinunterfahren... auf der rechten Seite schaukelt ein Kind auf einer Schaukel hin und her. Auf der linken Seite fühlt ihr weichen, roten Samt... und auf der rechten Seite die Rinde eines Baumes. Auf der linken Seite fühlt ihr die Haut eines neugeborenen Babys... auf der rechten Seite die Oberfläche von feinem Sandpapier. Auf der linken Seite riecht ihr gebackene Pfannkuchen... auf der rechten Seite den Duft eines Tannenbaumes. Auf der linken Seite schmeckt ihr einen prickelnden Brausebonbon. Auf der rechten Seite haltet ihr eine saftige Zitrone in der Hand. Ihr schneidet ein Stück von der Zitrone ab und berührt das Fruchtfleisch ganz kurz mit der Zungenspitze.

Bilder für alle Sinne

Auf der linken Seite schmeckt ihr eine saure Gurke... auf der rechten Seite eine feste, reife Banane. Auf der linken Seite hört ihr das leichte Klingeln eines Windspiels... auf der rechten Seite hört ihr eine laute Bushupe. Auf der linken Seite hört ihr euren Vornamen... auf der rechten Seite hört ihr euren Nachnamen. Auf der linken Seite hört ihr eine Katze miauen, und auf der rechten Seite hört ihr das Schnurren der Katze.

Lasst diese Bilder jetzt los und stellt euch vor, dass euer Körper leicht wie eine Feder ist. Jetzt seht ihr, wie eine weiche, duftige Wolke heran geflogen kommt und euren Phantasiekörper aufnimmt. Diese Wolke trägt euch überall hin, wo ihr ein Abenteuer erleben wollt. Sie setzt euch vorsichtig ab und wenn ihr wieder zurückkehren wollt, holt euch die Wolke ab und bringt euch zurück in euren wirklichen Körper. Jetzt habt ihr eine Minute Zeit, eine Minute, die solange dauert, wie ihr braucht, um auf der Wolke ein Abenteuer zu erleben. Nach einer Minute werdet ihr meine Stimme hören, die euch zurück ruft.

(eine Minute Pause)

Jetzt ist es an der Zeit zurückzukommen. Eure Wolke holt euch ab und bringt euch hierher zurück, sie setzt euch sanft in eurem wirklichen Körper ab und ihr könnt euren Körper wieder fühlen... Gleich werde ich bis zehn zählen. Wenn ich bei sechs angelangt bin, sollt ihr mitzählen. Dann öffnet ihr eure Augen und fühlt euch ganz wach und entspannt und mit erweiterten Sinnen ausgestattet.

Eins... zwei... drei... vier... fünf... sechs... sieben... acht... neun... zehn.

Anmerkung:

Erinnern sich die Kinder an das Einmaleins oder an die Rechtschreibung durch Geschmack, Geruch, Farbe oder Bewegung? Manche Menschen finden zu ihrer großen Überraschung heraus, dass sie eine ganze Seite, die sie gelesen haben, „sehen“ können, wenn sie beim Lesen den Duft einer Blume im Zimmer eingeatmet haben. Oder sie können sich an eine komplizierte mathematische Formel aufgrund ihrer dornigen Struktur erinnern! Viel Spaß bei den Gedankenverbindungen!

Farbreise

Es ist früh am Morgen und Du beginnst Deine Reise.

Vor Dir liegt ein Feld leuchtend roter Mohnblumen.

Ein rotes Blütenmeer!

Erst gehst Du, dann läufst, hüpfst und springst Du durch die frischen roten Blumen.

Deine Beine fühlen sich an, als wären sie aufgeladen durch Energie, alles kribbelt und rote Lichtwellen drehen sich wie ein Rad um Deine Beine herum. Visualisiere ein leuchtendes, frisches und klares Rot.

Du verlässt das Mohnfeld, setzt Dich auf eine Bank am Wegesrand, und beobachtest den Sonnenaufgang.

Erst rot, dann rosafarben und schließlich in einem kräftigen Orange steht die Sonne wie eine Riesenapfelsine am Himmel.

Du nimmst dieses kräftige Orange in Dir auf, lässt es durch Dich hindurch fließen und sammelst die Farbe eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels. Orangefarbene Lichtwellen drehen sich wie ein Rad um Deine Hüften. Stelle dir ein sauberes leuchtendes Orange vor, gemischt aus rot und gelb vor.

Beide Farben – ROT UND ORANGE – drehen sich ruhig in gleicher Geschwindigkeit um Dich herum. Sie berühren sich, vermischen sich aber nicht.

Jetzt gehst Du auf Deiner Reise weiter, den Feldweg entlang. Du siehst die Sonne groß, gelb und strahlend am Himmel stehen. Goldgelb leuchtet sie und das helle Licht fließt in Dich hinein, durch Dich hindurch.

Visualisiere wie die Sonnenstrahlen durch Deine Fontanelle in Dich hineinfließen. Das Licht fließt in Deinen Körper, erwärmt Dein Herz, fließt in Arme und Beine, sammelt sich im Solarplexus und anschließend fließt das Licht durch die Fontanelle wieder zur Sonne zurück.

Farbreise

Ein strahlend gelbes Lichtrad dreht sich in Höhe des Solarplexus in gleicher Geschwindigkeit wie die anderen Räder um Dich herum. Jede Farbe bleibt klar und für sich.

Vor Dir liegt ein junger frischer Frühlingswald, den Du ruhig und gelassen durchwanderst. Es gibt viele verschiedene Bäume mit verschiedensten Grüntönen. Du drehst Dich, die Arme ausgebreitet, den Kopf in den Nacken gelegt und fühlst alles um Dich herum und in Dir GRÜN.

Ein klares Grün sammelt sich in der Herzgegend, erwärmt Dich und schenkt Dir liebe, warme Gefühle.

Stelle Dir ein Grün vor, das frisch und hell ist: Birkenblätter im Frühling. Lasse ein helles grünes Rad um Deinen Körper in Brusthöhe drehen. Alle anderen Farbräder drehen sich weiter und in der gleichen Geschwindigkeit. Die Farben vermischen sich nicht.

Du trittst aus dem Wald heraus und blickst in einen strahlend azur-blauen Himmel. Der Himmel erscheint in einem hellen, Licht durchfluteten Blau.

Während Du Dir dieses leuchtende helle Blau vorstellst, dreht sich das blaue Lichtrad auch schon in Höhe des Halses wieder in der gleichen Geschwindigkeit wie die anderen Farbräder.

Vor Dir entdeckst Du eine kleine alte Kirche. Du trittst ein. Die Portalfenster bestehen aus indigoblauen Scheiben. Du schaust direkt in die indigofarbenen Scheiben, und sammelst das dunkelblaue Licht zwischen Deinen Augen.

Farbreise

Das dunkle, blaue Licht beruhigt Dich. Das blaue Lichtrad dreht sich mit den anderen Lichträdern, und bewirkt eine ruhige Gelassenheit in Dir.

Du gehst bis zum Altar und schaust nach oben,
denn Du stehst in einem violetten Lichtkegel.

Über Dir ist die Spitze des Kirchendaches,
bestehend aus violetter Glas.

Das lilafarbene Licht dringt in Deinen Kopf, fließt durch Dich hindurch, füllt
Deinen Körper mit violetter Licht und verlässt Dich aus dem Kopf fließend
wieder.

Sammele das Licht über Dir, und stelle Dir violette, hauchdünne fließende Tücher
vor, die Dich umhüllen, aber nicht einwickeln, sondern in einem beliebigen
Abstand eine schützende Hülle bilden.

Du stehst eingehüllt wie in einem Riesenei am Altar, und verbringst einen
beliebigen Moment dort.

Anschließend gehst Du den Weg, den Du gekommen bist wieder zurück,
und stellst Dir dabei alle Farbräder noch einmal vor.

Die Reise endet mit dem Orange des Abendrots und dem Durchqueren des
im Abendrot leuchtenden Mohnfeldes.

Die Farbräder verbinden sich zu einem strahlenden Licht, das Dich umhüllt,
beschützt und Dir Frieden und Freude schenkt.