

Traumreise „Tagebuch meiner Familie“

Kurzbeschreibung: Angeleitete Fantasiereise in die eigene (Familien)Vergangenheit.

Alter & Größe: ab 14 Jahren, beliebige Größe

Dauer: 40 Minuten

Material: Vorlage der Traumreise, ruhige Musik, evtl. Decken

Anleitung: Die Anleitung lädt alle TN ein, sich einen Platz im Raum zu suchen, an dem sie ungestört eine halbe Stunde liegen können (auf genügend Platz zwischen den TN achten!). Sie sollen eine ungestörte Liegehaltung einnehmen (bewährt hat sich das auf dem Rücken liegen, die Arme neben dem Körper, Handys etc. aus den Taschen, Brille abgenommen). Die Anleitung spricht langsam und mit vielen Pausen den untenstehenden Text. Insgesamt darf sie sich dafür 30 Minuten Zeit lassen! Wichtig ist, die TN zu beobachten und darauf zu achten, dass für niemand die Traumreise emotionale Erschütterungen aus der Biografie hervorruft. Dies schließt evtl. Gruppenmitglieder als Teilnehmer aus! Im Nachgang an die Traumreise sollte die Möglichkeit zum (Einzel)Gespräch gegeben sein, um die TN mit ihren Erfahrungen nicht alleine zu lassen. Insgesamt erfordert die Anleitung dieser Methode ein hohes Maß an Sensibilität!

... Du liegst ruhig auf dem Boden. Schau dich noch einmal um, dann schließe langsam die Augen. Du bist nun ganz bei dir und freust dich auf eine Zeit der Entspannung und Erinnerung.

... Achte auf deinen Atem. Atme langsam ein und aus. Dein Atem kommt und geht. Es lebt in dir, du musst nichts dafür tun.

... Du bist ruhig und entspannt und es geht dir gut. Du merkst, wie du ruhiger wirst.

... Du liegst auf dem Boden und spürst, wie der Untergrund dich trägt. Du kannst ganz ruhig daliegen. Du brauchst dich nicht anzustrengen.

... Deine Gedanken schweben wie weiße Wolken am Horizont langsam davon.

... Du spürst deine Finger, deine Hände, deine Arme, deine Schultern, deine Füße, deine Beine. Dein Körper ist ruhig und entspannt. Du hast jetzt Zeit für dich.

... Du gehst nach draußen. Die Sonne scheint angenehm warm.

... Vor dem Haus ist ein Garten. Ganz viele schöne, bunte, duftende Blumen wachsen dort.

... Der Garten ist eingesäumt von alten Bäumen. In ihnen wohnen Vögel, die vor sich hin trällern und pfeifen.

... Du verlässt den Garten, gehst durch ein Tor und gelangst auf einen Weg. Diesen Weg gehst du jetzt entlang. Bäume säumen den Zug. Sie rauschen im Wind.

... Es gefällt dir hier. Du bist ruhig und entspannt und es geht dir gut.

... Nach einer Weile kommst du an einen Berg. Am Fuß des Berges siehst du eine Tür. Die Tür steht einladend offen und du trittst ein.

... Du gelangst in einen halbdunklen Gang. An den Wänden brennen Fackeln, die dir den Weg weisen.

... Der Gang führt dich immer tiefer in den Berg hinein, bis du an eine weitere Tür kommst, die sich für dich öffnet.

... Du kommst in einen runden Raum, es ist angenehm warm und es hat frische Luft hier.

... In der Mitte des Raumes steht eine große, weiße Kerze. Sie ist bunt verziert.

... Auf der Kerze steht dein Name. Du gehst auf die Kerze zu und spürst ihre warme Flamme.

... Du setzt dich vor die Kerze. Ihr Licht verbreitet eine große Ruhe. Du fühlst dich gut und geborgen.

... Dein Blick fällt auf ein Fotoalbum, das neben der Kerze liegt. Du nimmst das Album in deine Hände und schlägst es auf. Du entdeckst Fotos von dir.

... Du siehst dein Zuhause. Deine Freunde. Deine Familie. Fotos aus dem Urlaub. Fotos aus der Schule. Fotos aus der Freizeit.

... Du fängst an, in dem Fotoalbum herumzublättern.

... Du siehst Fotos mit Personen, die dich geprägt haben. Wen siehst du?

... Du siehst Ereignisse aus deinem Leben, die dir wichtig sind. Was siehst du?

... Du siehst deine Mutter und deinen Vater. Welche Gefühle spürst du?

... Du siehst andere Mitglieder deiner Familie. Wen siehst du?

... Du siehst Bilder vom letzten Zusammenkommen deiner Familie. Was siehst du?

... Du siehst Fotos, auf denen deine Eltern dich sichtlich liebhaben und wertschätzen. In welchen Situationen wurden diese Fotos aufgenommen?

... Schau dir alle Fotos in Ruhe an. Nimm dir Zeit dafür.

... Schau noch einmal in das Album und verabschiede dich von den Bildern. Dann schlägst du das Album zu und legst es an seinen Platz zurück.

... Dein Blick fällt wieder auf die Kerze. Ihr Licht ist immer noch friedlich und ruhig. Auch du bist ruhig und entspannt und es geht dir gut.

... In deiner Phantasie verlässt du den Raum. Du gehst den Gang zurück und trittst nach draußen. Die Sonne umfängt dich.

... Die Tür schließt sich hinter dich. Du weißt: Du warst an einem besonderen Ort.

... Du gehst den Weg mit den Bäumen zurück in den Garten. Noch einmal hörst du die Vögel und siehst du Blumen.

... Du verlässt den Garten, betrittst unser Haus und gelangst wieder in unseren Raum.

... Du liegst wieder auf dem Boden in diesem Raum. Langsam kehren deine Gedanken ins Hier und Jetzt zurück.

... Halte die Augen noch geschlossen und strecke und recke dich. Spüre deinen Körper und lass ihm Zeit, dich wieder zu tragen und weiter zu beleben.

... Öffne die Augen und nimm deine Umwelt wahr.

... Du kannst aufstehen und dich noch einmal recken und strecken. Begrüße die anderen in der Gruppe mit einem fröhlichen Blick.

... Du bist ruhig und entspannt und es geht dir gut.