

Phantasiereise III – Deine eigene Traumwelt

Mach es Dir ganz gemütlich in Deinem Bett. Finde eine Position, in der Du eine Weile bleiben kannst. Atme einmal tief ein und lass die Luft mit einem kräftigen Seufzer wieder heraus.

Wenn Du magst, dann schüttel noch einmal alles aus, Deine Hände, Arme, Beine, vielleicht auch den Kopf.

Spür, wie Du sicher und geborgen auf Deinem Bett liegst, wie der Boden Dich trägt. Wenn Du Dich geborgen und sicher fühlst, dann schließe langsam Deine Augen.

Stell Dir vor, Du bist in einem großen, weißen Raum. Der Raum ist so groß, wie Du willst, und ganz leer. Nur in der Mitte steht eine große Kiste.

Du gehst vorsichtig dort hin und betrachtest sie erst einmal von außen. Was da wohl drin sein mag? Wenn Dich die Neugier packt, dann kannst Du sie langsam öffnen. Aber Vorsicht, der Deckel ist ziemlich schwer!

In der Truhe findest Du ganz viele Eimer Farbe, Pinsel, Stoff, Pappe, Holz und alles, was Du so zum Basteln brauchst.

Such Dir eine Farbe und einen Pinsel und geh zu einer Wand. Dieser Raum gehört nur Dir, Du darfst ihn so gestalten, wie Du willst!

Fang an einer Seite an, die Wand zu bemalen. Malst Du ein Muster, ein Bild, malst Du eine Fläche an oder lieber erst einmal wild drauf los? Tob Dich richtig aus! Wenn Du ein paar Farbkleckse abbekommst, ist das gar nicht schlimm – die kann man wieder abwaschen...

Langsam wird die Wand immer voller. Vielleicht magst Du auch noch eine zweite Farbe dazu nehmen? Oder vielleicht auch ganz viele, vielleicht soll die Wand auch richtig bunt werden...? Wenn eine Seite voll ist, dann kannst Du auf der nächsten Wand gleich weiter malen.

Schau mal, wie der Raum langsam immer schöner wird. Mal so viel Du willst! Wenn Dir der Platz an den Wänden nicht reicht, dann kannst Du auch noch den Fußboden in Farbe tauchen. Oder vielleicht hüpfst Du ein wenig und bringst auch noch Farbe an die Decke...?

Wenn Du fertig mit den Pinseln bist, leg sie wieder in die Kiste und nimm Dir einen Moment, um Dich umzuschauen. Dreh Dich ganz langsam um und schau Dir alle Wände an. Wenn Du magst, kannst Du Dir auch noch die Bastelsachen nehmen und den Raum weiter gestalten. Vielleicht möchtest Du einen Stuhl bauen oder einen Baum basteln, Dir ein Haus bauen oder Stoffbahnen quer durch den Raum ziehen. Alles ist erlaubt! Nimm Dir Zeit, den Raum so zu machen, wie er Dir am besten gefällt.

Dann schau Dich noch einmal in Ruhe um. Du kannst Dich dafür auch auf die Kiste setzen. Oder vielleicht findest Du einen viel besseren Platz, um alles im Blick zu haben. Nach einer Weile wirkt es so, als würden auch die Muster und Bilder auf den Wänden immer echter werden und in Bewegung kommen, fast so, als könnte man sie anfassen. Du stehst auf und schaust Dich genauer um. Der Raum wird zu Deiner ganz eigenen Traumwelt. Du kannst Dich ganz frei bewegen, toben, laufen, laut sein, was immer Du möchtest.

Fass alles an und spür, wie sich die Dinge anfühlen. Schnupper an den besonders schönen Stellen. Wie duften sie? Und welche Geräusche kannst Du hören? Kannst Du vielleicht auch etwas probieren und naschen? Wie schmeckt die Traumwelt?

In dieser Traumwelt darfst Du alles machen. Gibt es etwas, das Du schon immer einmal tun wolltest? Hier darfst Du es ausprobieren, wenn Du möchtest. Nimm Dir einen Augenblick um zu machen, worauf Du Lust hast. Koste den Moment voll aus und genieße die Freiheit, ganz ohne Regeln oder Einschränkungen.

Wenn Du genug hast, dann setz Dich langsam wieder auf die Kiste. Höre, wie die Geräusche immer leiser werden. Lausche Deinem Atem und spür, wie sich Dein Bauch und Deine Brust ganz langsam mit jedem Atemzug heben und senken. Fühl, wie Dein Körper warm und weich auf dem Bett liegt. Komm langsam mit Deinen Gedanken zurück in Dein Zimmer. Wenn Du so weit bist, öffne vorsichtig die Augen.

Auch, wenn Du jetzt wieder hier bist, Deine Traumwelt bleibt immer da, Du kannst sie jederzeit besuchen, wenn Du willst. Und dort kommt auch niemand anderes hin – außer Du möchtest das.