

Vorwort

Im heutigen Unterrichtsalltag wird erwartet, dass Lerninhalte möglichst kreativ und mit einer angemessenen Methodenvielfalt vermittelt werden, damit zum einen die Aufmerksamkeit der Schüler*innen nicht nachlässt und zum anderen auch möglichst alle verschiedenen (auditiven, visuellen, haptischen und kommunikativen) Lerntypen angesprochen werden. Gleichzeitig sollen sich die Schüler*innen im Sinne der Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit möglichst viel Wissen in möglichst kurzer Zeit aneignen. Dies hat zur Folge, dass sowohl die Kinder als auch immer mehr Lehrkräfte dazu neigen, immer nur bis zur nächsten Lernkontrolle zu denken.

Hinzu kommt oft, dass es in der schnelllebigen und reizüberfluteten Zeit, in der wir heutzutage leben, an Ruhepolen und Momenten der Entschleunigung fehlt – sowohl für die Schüler*innen als auch für die Lehrkräfte. Gerade im Religionsunterricht, jedoch auch immer mehr in anderen Fächern, sollten daher immer wieder Möglichkeiten geschaffen werden, die Ruhe und Besinnung bringen, ohne jedoch den Lehrauftrag, also den Inhalt der Lehrpläne, aus den Augen zu verlieren.

Hierfür soll dieses Material Hilfestellung leisten. Nach einer Idee von Carolina Sonnenschein werden Lerninhalte durch Fantasiereisen kreativ erfahrbar gemacht. Die Fantasiereisen sind so konzipiert, dass sie nach Bearbeiten eines Themas zum Vertiefen und Festigen des Gelernten eingesetzt werden können.

Die Methode eignet sich zum einen für Lehrkräfte, die mit derartigen Entspannungsübungen vertraut sind, sie kann aber auch unerfahrenen Kolleg*innen als Leitfaden dienen, um diese Methode einfach auszuprobieren und anzuwenden.

Wir wünschen Ihnen zu Hause Ihren Schüler*innen viel Freude und Erfolg mit dieser Methode. Viel Spaß!

Vorbereitung

Fantasiereisen benötigen eine gewisse vertraute und ruhige Atmosphäre. Hinzu kommt eine möglichst angenehme Sitz- oder Liegeposition. Nicht alle Schulen und Klassenräume bieten eine Möglichkeit, hier aus dem Vollen zu schöpfen.

Jedoch hat es sich meiner Erfahrung nach bewährt, die Kinder wie folgt zu platzieren:

- Die Kinder sollten auf ihren Stühlen sitzen und die beiden Füße parallel zueinander auf den Boden stellen.
- Die Arme sollten verschränkt vor den Kindern auf der Tischplatte liegen und der Kopf sollte auf den Armen ruhen. (Natürlich ist es auch möglich, dass die Kinder aufrecht sitzen, wenn das dem Naturell Ihrer Schüler*innen eher entgegenkommt.)
- Je nach Bedarf und Wetterlage ist es auch möglich, eine Jacke, Sweatshirt oder Ähnliches zwischen Arme und Gesicht zu legen.

Vorab sollten Sie den Schüler*innen in einem Gespräch vermitteln, dass es bei der Übung darauf ankommt, sich komplett auf sich selbst und das von Ihnen Gesprochene zu konzentrieren. Alle sollten versuchen, weitere Geräusche auszublenden. Das bedarf einiger Übung. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Methode von den Kindern in der Regel sehr gut und schnell angenommen wird.

Die Kinder können einer Fantasiereise verständlicherweise nicht jeden Tag oder in jeder Unterrichtsstunde gleich gut folgen. Dies kann verschiedene Gründe haben.

Falls es Schüler*innen gibt, die an manchen Tagen nicht in der Lage sind abzuschließen, sollten Sie dies mitteilen, dass sie komplett still sein

Bitte achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihre Schüler*innen freundlich miteinander umgehen.

Das Wichtigste ist in jedem Fall, dass Sie und Ihre Lerngruppe sich bei der Durchführung wohlfühlen!

Hinführen und Rückholen

Für das Hinführen und Rückholen empfehle ich Ihnen, stets die gleiche „Geschichte“ zu wählen. Dies macht es einfacher, sowohl für Sie als auch für Ihre Lerngruppe. Ein ritualisierter Einstieg kann den Schüler*innen den Weg hin zur eigentlichen Fantasiereise vereinfachen und auch eine ruhigere Atmosphäre in der Klassensituation bewirken.

Empfehlenswert ist es, sich eine kleine Geschichte auszudenken, die die räumliche Situation der Schule miteinbezieht. Bitte denken Sie daran, alle störenden Gegenstände wegräumen zu lassen. Mäppchen usw. haben während der Reise auf dem Tisch nichts zu suchen. Sie sollten einen möglichst reizfreien Tisch gestalten.

Beispielsweise könnte ein Einstieg dann so aussehen:

„Setzt euch entspannt in die bekannte Position.

Die Beine und Füße sind parallel.

Die Arme und den Kopf könnt ihr auf dem Tisch ablegen.

Wer möchte, kann seine Jacke oder seinen Pulli als seine Art Kissen nehmen.

Wer eine Brille trägt, zieht diese ab und legt sie neben sich.

Achtet nun auf euren Atem. Jeder für sich.

Du spürst, wie die Atemluft in deinen Körper hineinfließt, deine Lunge füllt und langsam wieder hinausströmt.

Der Atem füllt den Brustkorb, der Brustkorb hebt sich und der Bauch füllt sich auch ein wenig.

Eine Achtsamkeitsübung zum Atmen könnte etwa so angeleitet werden:
„Ganz entspannt und in Ruhe stehst du in Gedanken auf und gehst zur Tür des Raumes. Du verlässt den Raum, gehst den Flur entlang und zur Tür des Schulgebäudes hinaus. Jetzt bist du auf dem Schulhof. Dort stehst du vor einer riesigen Mauer. Merkwürdig. Normalerweise ist hier keine Mauer. Neugierig gehst du ein Stück an der Mauer entlang. Die Mauer ist sehr, sehr hoch. Du hast keine Chance, darüber zu schauen. Nach einigen Metern entdeckst du eine Lücke in der Mauer. Was sich wohl dahinter verbirgt? Vorsichtig schaust du hindurch. Auf der anderen Seite ist es sehr hell, daher kannst du zunächst nichts richtig erkennen. Du gehst durch die Lücke und langsam gewöhnen sich deine Augen an das Licht und die neue Umgebung. Du blinzeln ein paar Mal ...“

Hier könnte dann die eigentliche Fantasiereise beginnen.

Für das Zurückholen aus der Reise empfehle ich, den gleichen Weg zu wählen. Kurz vor dem erneuten Durchschreiten der Mauer auf dem Rückweg können Sie die Schüler*innen noch einmal zurückblicken oder zumindest daran zurückdenken lassen, was sie gerade auf ihrer Reise erlebt haben. So können noch einmal die Gefühle hervorgerufen werden, die sich ggf. auf der Reise entwickelt haben. Mit diesen Gefühlen können Sie die Schüler*innen durch die Mauer zurückgehen lassen.

„Mit einem letzten Blick über die Landschaft schlüpfst du durch die Lücke in der Mauer, gehst wieder über den Schulhof zurück zur Schultür. Du gehst den Flur entlang und betrittst wieder das Klassenzimmer. Du setzt dich auf deinen Stuhl.“

Wichtig ist nun die langsame Aktivierung der Lernenden:

„Du beginnst nun langsam, deine Füße und die Hände zu bewegen. Du streckst vorsichtig die Arme und Beine. Du räkelst dich. Du fängst nun auch an, etwas zu blinzeln und kommst wieder richtig im Hier und Jetzt an.“

Ich selbst beende diese Phase sehr gerne mit einem „Herzlich willkommen zurück hier im Klassenzimmer.“
Anschließend geben Sie den Kindern ein Moment Zeit, sich wieder zurechtzufinden.

Und es ward' Licht! (Schöpfungsgeschichte)

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

In der Fantasiegeschichte durchreisen Ihre Schüler*innen die gesamte Schöpfungsgeschichte – beginnend beim ersten „Tag“, mit der Vorstellung des Dunklen, bis hin zum siebenten Tag. Dunkelheit kann für manche Kinder als Stressfaktor wirken. Da es allerdings üblicherweise tags sein wird, wenn Sie diese Reise mit Ihren Schüler*innen unternehmen, sollte dies i. A. kein Problem darstellen. Dennoch erscheint es ratsam, den ersten Moment der Reise an die jeweilige Lerngruppe anzupassen und entsprechend zügig oder langsamer gestalten.

Lassen Sie den Kindern genügend Zeit, sich auf die verschiedenen Szenarien einzulassen, den jeweiligen Tag „zu fühlen“ bzw. „zu erleben“. Entsprechend intensiver kann die Nachbereitung erfolgen und umso deutlicher bleibt Ihren Schüler*innen die Schöpfungsgeschichte in Erinnerung.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male ein Bild zu einem Tag der Schöpfungsgeschichte, den du besonders wichtig und schön findest.
- Bildergeschichte:
 - Variante A: Sortiere die Bilder in der richtigen Reihenfolge.
Ergänzender Auftrag: Male alle Bilder anschließend aus.
(Hierzu sollten Sie eine Bildergeschichte mit verschiedenen Bildern zu den jeweiligen Tagen der Schöpfung vorbereitet haben.)
 - Variante B: Male vier acht Blätter (kleine Blankoblätter, etwa 10 x 10 cm).
Male auf sie jeweils ein Blatt jeweils einen Tag der Schöpfungsgeschichte.
Acht Blätter zusammenheftet du „Die Schöpfungsgeschichte“.

Fantasiereise: Und es ward' Licht (Schöpfungsgeschichte)

Irgendwie kannst du gar nichts sehen. Alles ist dunkel. Dennoch bist du gerade sorglos und frei. Du fühlst dich wunderbar geborgen. Du hast das Gefühl, schweben zu können. Ganz leicht fühlst du dich und lässt das „Nichts“ auf dich wirken. Du vernimmst eine Stimme. Eine ruhige und vertrauensvolle Stimme. Sie sagt: „Es werde Licht.“ Und tatsächlich: Augenblicklich wird es hell um dich herum. Alles strahlt in irgendeiner Weise. Etwas später wird es erneut dunkler. Die erste Nacht der Welt. Alles ist ruhig, dunkel und friedlich.

[Pause]

Am zweiten Tag entsteht der Himmel. Mittlerweile hast du erkannt, dass all dies durch Gott geschieht. Es ist die Stimme, die du hörst. Er teilte das Wasser der Erde, sodass sich ein großer Bogen über dich und die ganze Erde zog. Du beobachtest diesen Bogen eine Weile, aber noch ist dort noch nichts weiter zu sehen ... außer diesem bläulichen riesigen Bogen. Es wird wieder langsam dunkel und du wirst müde.

[Pause]

Der dritte Tag ist besonders spannend. Das Wasser, das sich über die ganze Welt erstreckt, sammelt Gott nun an bestimmten Bereichen. Es fließt wie durch Zauberhand zusammen.

So werden einige Bereiche frei. Dort erkennst du die Erde. Die trockenen Stellen werden zu Land, die Wasserbereiche bilden das Meer.

Auf dem Land wachsen bereits erste Pflanzen. Um dich herum ist es grün. Du schaust den Pflanzen



Dein Körper spürt etwas, wie ein warmes Streicheln – über deinen Kopf, deine Arme, deine Schultern und deinen Rücken. Es ist sehr angenehm und erwärmt dich bis ins Innere, bis zu deinem Herzen, bis zu deinem Bauch. Du spürst diese wunderbare Wärme und erkennst nun auch den Grund dafür: Über dir strahlt die Sonne und erleuchtet alles. Du genießt die Wärme und die Strahlen. Der erste Sonnenaufgang. Etwas später: Der erste Sonnenuntergang der Welt. Als es wieder dunkel ist, kannst du den Mond und auch ganz viele Sterne am Himmel strahlen sehen.

[Pause]

Am nächsten Morgen erwachst du und schaust dich um. Du erkennst alles, was Gott erschaffen hat: Den Himmel, die Meere, das Land, die Sonne ... Jedoch ist außer dir und den Pflanzen noch kein Leben auf der Welt. An diesem fünften Tag erschafft Gott die Fische und die Vögel. Du beobachtest sie. Du siehst die Vögel am Himmel. Und du entdeckst die verschiedenen Fische, die im Wasser schwimmen. Nach einiger Zeit neigt sich auch dieser Tag dem Ende zu.

[Pause]

Am sechsten Tag erschafft Gott ganz viele Tiere, die auf der Erde leben: große Tiere, kleine Tiere, Löwen, Elefanten, Kühe, Ziegen, Käfer, Regenwürmer – alle möglichen Tiere, die du dir vorstellen kannst. Schau dich um und sieh genau hin, welche Tiere du entdeckst. Vielleicht findest du ja noch weitere in den Büschen und auf den Bäumen? Außerdem erschafft Gott nun auch die Menschen. Er erschafft sie nach seinem Vorbild, die Menschen sollen ihm ähnlich sein. Und genau deshalb sind sie so unterschiedlich groß, klein, dick, dünn, hell, dunkel



Im Wald lässt sich so viel entdecken

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

In dieser Reise geht es darum, dass die Schüler*innen die Natur als Teil der großen Schöpfung Gottes erkennen und erfahren. Zeit und Gelegenheit für Waldspaziergänge sind oft nicht überall gegeben, dennoch bieten sie eine gute Möglichkeit, um sich selbst wieder zu sammeln und zu erden.

Die Fantasiereise soll die Lernenden sensibilisieren, ihre Umwelt mit all ihren Sinnen wahrzunehmen. Auf diese Weise können Kinder anstrengenden Lebenssituationen zeitweilig entfliehen und sich auf etwas anderes bzw. auf eigene Bedürfnisse konzentrieren.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Welche Erlebnisse hattest du auf deiner Reise? Schreibe einen kurzen Tagebucheintrag.
- Male ein Bild deines Waldes.
- Wie hast du dich auf dieser Waldreise gefühlt?
- Was war besonders schön / aufregend / interessant ...?
- Male die Wiese, die du auf deiner Reise gesehen bzw. gefühlt hast.
- Gestalte ein Plakat. Zeige, was sich alles im Wald / auf der Wiese sehen, entdecken oder riechen lässt.
- Wann warst du das letzte Mal im Wald / auf einem Feld?
- Was hast du da gemacht?
- Warum warst du dort?
- Wann möchtest du wieder hingehen?
- Gehe in einen Wald oder auf ein Feld und versuche, in gleicher Weise deine Umwelt wahrzunehmen.

Fantasiereise: Im Wald lässt sich so viel entdecken

Du folgst einem Weg, der in einen Wald führt. Am Waldrand ist es noch sehr hell. Die einzelnen Bäume sind einfach voneinander zu unterscheiden. Der Wald wirkt hell und freundlich. Du siehst kleine Vögelchen zwischen den Bäumen umherfliegen. Du bleibst stehen und beobachtest sie einen Moment. Ein Vögelchen fällt dir besonders auf. Sein Gefieder findest du besonders schön. Es fliegt auf einen Ast und fängt sogar an zu singen! Du lauschst ein wenig.



[Pause]

Nach einer Weile begibst du dich nun weiter in den Wald hinein. Die Luft ist einfach wunderbar. Dieser Wald hat seinen ganz eigenen, besonderen Duft. Du atmest ein paarmal tief ein und wieder aus.

Auf dem Waldweg entdeckst du ein kleines Tier. Es sieht aus, als würde es auf dich warten. Du gehst in seine Richtung.

Als das Tier merkt, dass du ihm nun folgst, läuft es den Weg weiter, tiefer in den Wald hinein. Ab und an dreht es sich um. Es ist neugierig, ob du ihm weiterhin folgst.



[Pause]

Der Weg ist aus weichem, federndem Waldboden. Hier und da liegt ein kleiner Stein oder ein heruntergefallenes Blatt darauf. Ganz selten ragt auch eine Wurzel der nahen Bäume aus der Erde.

Es fühlt sich wunderbar toll an, auf diesem Waldboden zu laufen.

Er ist zwar fest, ist dennoch viel weicher als Beton oder Pflastersteine.

Das Gehen im Wald macht dir richtig Freude.

[Pause]

Nach einer Weile stehst du auf und begibst dich auf den Rückweg. Du weißt noch, woher ihr vorhin gekommen seid. Langsam gehst du wieder durch den Wald zurück. Als du schon fast wieder aus dem Wald heraus bist, entdeckst du am Wegrand einen Baum. Er ist dir vorhin gar nicht aufgefallen.



[Pause]

Du betrachtest seine Form, ebenso seine Blätter. Vielleicht sind die Blätter deines Baumes auch Nadeln? Oder trägt er vielleicht sogar Blüten? Du gehst näher an ihn heran. Du berührst seine Borke. Wie fühlt sie sich an? Ist sie rau oder eher glatt? Du riechst an deinem Baum. Wonach riecht er für dich? Ein wenig Wind streicht durch die Blätter, sie bewegen sich. Wie klingt das für dich?

[Pause]

Du schaust dich nun etwas um. Unten, um den Stamm herum, entdeckst du Moos und auch einige Blümchen.

Du gehst in die Hocke und betrachtest auch diese kleineren Pflanzen. Ihr sanftes Grün verzaubert dich.

Aber nicht nur dich. Auch ein Vögelchen nähert sich dieser Stelle. Es schaut neugierig und freundlich aus. Vorsichtig hüpft es immer etwas näher.

Du beobachtest das Vögelchen.

Und auch das Vögelchen beobachtet dich, es bleibt aber zunächst noch etwas auf Abstand. Als es merkt, dass du ihm nichts tun willst, kommt es ganz dicht neben dir. Es setzt sich sogar auf deinen Arm! Du kannst es nun viel

Mein Garten im Frühling

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Diese Reise kann sowohl im Frühling erfolgen – z. B. als Ergänzung zur Wahrnehmung der Natur – als auch im Winter, um genau auf das Leben und die enorme Faszination des Wandels in der Schöpfung einzugehen.

Sie soll den Schüler*innen helfen, Mut zu gewinnen – besonders in scheinbar tristen Zeiten. Außerdem können die Kinder im fiktiven Naturausflug ihren Respekt für die Natur im jahreszeitlichen Wandel verstärken bzw. entwickeln – in diesem Zusammenhang gleichsam ihre Achtung für die Schöpfung Gottes.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Was hat dir auf deinem Gartenspaziergang am besten gefallen? Warum?
- Male ein großes Bild von deinem Garten und von deiner Reise durch den Fantasiegarten.
- Die Natur lässt sich wie ein Geschenk Gottes an uns Menschen ansehen. Auch dein Garten ist ein Schatz. Male eine Schatzkarte zu deinem Garten. Vergiss nicht, besondere Bäume, Blumen oder Gegenstände einzuzichnen. Vielleicht malst du auf der Karte zudem einen Weg zu deinem Lieblingsplatz ein?
- Welcher Platz ist dein Lieblingsplatz im Garten? Warum ist es genau dieser Platz? Was ist besonders schön daran?
- Was könntest du unternehmen, um deinen Schatz, also deinen Garten, zu bewahren und zu schützen?
- Nimm einen Samen und setze ihn in ein kleines Blumentöpfchen mit Erde ein. Vergiss nicht, deine Pflanze jeden Tag mindestens einmal vorsichtig zu gießen. Vielleicht kann eine ältere Erwachsene dabei helfen? (Stellen Sie als Lehrkraft einen kleinen Garten mit Samen und Blumentöpfe etc. bereit, ggf. kann dies auch

Fantasiereise: Mein Garten im Frühling

Der Winter hat lange angedauert. Alles schien karg, Grünes im Garten war rar. Nur die Tannenbäume und die Thuja am Ende des Gartens sind grün geblieben. An Tagen, an denen die Sonnenstrahlen kaum durch die dicke Wolkendecke hindurch kamen, wirkte alles irgendwie traurig grau. Doch jetzt werden die Tage wieder länger, die Sonne kommt immer wieder mal raus. Sie wärmt dich und auch den Garten ... sie wärmt schon viel mehr als im Winter.

[Pause]

Du warst lange nicht mehr im Garten. Heute ist es endlich wieder so weit. Du gehst ein paar Schritte und entdeckst kleine grüne Spitzen, die aus der Erde ragen.

Du schaust dir diese Spitzen genauer an. Unter ihnen entdeckst du den oberen Rand einer kleinen Zwiebel. Du überlegst, welche Pflanze an dieser Stelle letztes Jahr noch geblüht hat.

Dir fällt es wieder ein. Du erinnerst dich an die schöne Blüte, die sie schon letztes Jahr hatte. Und vor allem an ihre schöne Farbe. Du begrüßt sie und sagst ihr, dass du dich schon auf sie freust.

Ein Stückchen weiter steht die kleine Weide. Zu deiner Überraschung hat auch sie schon angefangen zu spießen. Die ersten Weidenkätzchen strahlen dir schon weit entgegen. Einige sind noch von der braunen Hülle umschlossen und dadurch geschützt.

Ganz nah sind die einjährige Kätzchen. Sie sind ganz sanft und weich.



Du erinnerst dich an den Duft der Blüten. Diesen Duft hattest du letztes Jahr auch schon sehr geliebt.

Du gehst nun zum Gartenschrank und holst deinen Lieblingsgartenstuhl und auch eine schöne Fleecedecke heraus. Damit gehst du zu deinem Lieblingsplatz im Garten.

Dort stellst du den Stuhl hin und wickelst dich in deine Decke. Du schließt die Augen. Du atmest die frische Frühlingsluft ein – und nimmst den Duft des Frühlings wahr.

Auf einmal vernimmst du auch das Gezitscher von Vögeln.

[Pause]

Du öffnest in Gedanken die Augen und beobachtest die Vögel, die um dich herumfliegen und zwitschern. Du überlegst, welche Gartenvögel dies wohl sind.

Du versuchst, dir alle Gefiederfarben einzuprägen. Später willst du nochmal im Gartenführer schauen, ob du mit deiner Vermutung recht hattest.

Dann stehst du gemütlich auf, räumst den Stuhl und die Decke wieder in den Schrank und gehst zurück.

Du schenkst dem Garten noch einmal einen langen Blick und drehst dich dann um.



Download zur Ansicht

Ich – und Gott

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

In der folgenden Fantasiegeschichte geht es vor allem um Fragen des Vertrauens, Könnens und um die Zuversicht sowie Geborgenheit, welche Glauben vermitteln kann.

Bereiten Sie die Schüler*innen darauf vor, dass es am Anfang der Geschichte um ein unangenehmes Gefühl gehen wird – dass dies aber bald vorübergehen wird und dass dies nur eine Fantasiereise ist, auf die sie sich gerne einlassen können. Alle Kinder sind hier, im Klassenraum, an einem sicheren Ort!

Falls es manchen dennoch zu schwierig erscheinen sollte, sich darauf einzulassen, dürfen sie bei dieser Reise ausnahmsweise die Augen leicht öffnen und leise lauschen, bis sie sich wieder trauen, die Augen zu schließen.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male ein Bild zu deinen Erfahrungen.
- Male ein Bild, das dein Herz und deine Umgebung am Anfang und zudem am Ende der Geschichte darstellt. Vielleicht ergänzt du noch Bilder der Dinge, die diesen Wandel beeinflusst haben?
- Zeichne eine Sammlung aus Personen, Tieren und Dingen, die dein Herz positiv stimmen und dich fröhlich machen.
- Falls die Kinder zudem negative Einflussfaktoren (z.B. in dunklen Farben) aufschreiben sollten, ist dabei immer die mögliche emotionale Tragweite zu beachten, ein geeigneter Umgang sollte gewährleistet sein. (Als Lehrkraft ist hier sensibel und achtsam vorzugehen.)
- Wie ist es für dich deine Reise ergangen?
- Was ist dir daran wichtig?

Fantasiereise: Ich – und Gott

Du blinzelst. Irgendwie kannst du momentan nichts richtig erkennen. Alles ist dunkel. Es ist so, als wäre es Nacht und nirgends ein Licht. Du blinzelst noch einmal. Reibst dir in Gedanken die Augen. Aber auch dies ändert nichts.

Es fühlt sich kalt an. Aber es ist nicht einfach so kalt, wie wenn du im Winter deine Jacke vergessen hättest.

Es ist eine tiefere Kälte. So, als wäre dein Herz aus Eis. Der Atem ist auch gruselig kalt. Du fühlst dich wie versteinert. Du kannst dich nicht mehr bewegen. Zum Teil aus Angst, zum Teil aufgrund der Kälte in deinem Inneren.



[Pause]

Da hörst du, wie aus dem Nichts eine warme Stimme ertönt. Die Stimme klingt freundlich und stark zugleich. Sie spricht:

„Ich habe dich bei deinem Namen gerufen.
Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir.
Du bist mein Kind und ich liebe dich.
Ich habe dich eingezeichnet in meine Hände.“

Kaum sind diese Worte gesprochen, spürst du, wie das Eis in dir zu schmelzen beginnt. Es wird wärmer und wärmer. Die Kälte weicht aus deinem Körper. Eine angenehme Wärme breitet sich dort aus. Du fängst an, dich wohl zu fühlen.

[Pause]

Alles strahlt. Du öffnest die Augen komplett. Eine wundervolle Landschaft umgibt dich. Sie strahlt in wundervollen Farben. Es leuchtet überall.



Du schaust dich genau um. Nach und nach erkennst du immer mehr Details in wunderschönen Farben. Du hebst deinen Kopf. Am Himmel entdeckst du ein riesengroßes Herz, das in allen Farben des Regenbogens hell funkelt.

In diesem funkelnden Herzen siehst du zwei Hände. Sie sind leicht geöffnet und scheinen etwas ganz vorsichtig zu halten. Du schaust genauer hin. Die regenbogenfarbenen Hände halten ein Bild von dir. Schützend, fast streichelnd.

„Du bist mein Kind und ich liebe dich. Ich habe dich eingezeichnet in meine Hände.“

[Pause]

Es fühlt sich so gut an. Du bist Gottes Kind. Er liebt dich. Alles, was er macht, macht er für dich. Dir ist wohlig warm, rund um dich herum scheint es kunterbunt und strahlend. Du kannst dir gerade keinen schöneren Platz vorstellen.

[Pause]

Das Strahlen der Wunderlandschaft, des Himmels, des Herzens, der Hände, des Blaus der leuchtenden Farben.

Du spürst die Wärme in deinem Herzen, sie bewegt sich in deinem Körper, in deinem Blut, das dich überall hin führt.

Download zur Ansicht