

Anlage zu Einheit 1:

Hinweise zur Durchführung einer Phantasiereise

- Die Raumatmosphäre ist entscheidend: nicht zu hell, nicht zu dunkel. Die Raumtemperatur sollte angenehm und nicht zu kalt sein.
- Der Katechet erklärt vorab den gesamten Ablauf, damit sich die TN gedanklich darauf einstellen können, was sie erwartet.
- Die Gruppe kann bei der Phantasiereise sitzen oder liegen. Sollte die Gruppe liegen, empfiehlt sich eine weiche Unterlage. Die TN liegen nicht zu dicht beieinander, jeder sollte Platz genug haben, um sich auszustrecken, ohne einander zu berühren. Es empfiehlt sich eine bequeme Rückenlage, Beine leicht nach außen und die Arme etwas angewinkelt.
- Es gilt das Prinzip der Freiwilligkeit: Niemand darf zum Mitmachen gezwungen werden. Jeder darf aussteigen, wenn es ihm notwendig erscheint.
- Damit der Katechet das richtige Tempo zum Lesen findet, ist es ratsam, die Übungen vorher durchzugehen. Dann gewinnt man ein Gespür dafür, in welcher Zeit die inneren Bilder entstehen können. Oft neigt man dazu, die Anleitung zu schnell durchzuführen.

Zum persönlichen „still werden“ können folgende Impulse an die TN gerichtet werden:

- Ich spreche niemanden mehr an.
- Ich sehe niemanden mehr an.
- Ich bin ganz hier – nicht mehr draußen bei dem, was vorher war.
- Ich schließe meine Augen – wem es schwer fällt, der kann einen Punkt im Raum fixieren.
- Ich bin ganz ruhig.
- Ich habe jetzt Zeit für mich.
- Niemand stört mich.
- Ich bin ganz bei mir.
- Geräusche aus der Umgebung nehme ich wahr, aber sie stören mich nicht, sie gehören dazu.
- Ich bin dankbar für die Stille, wir schenken sie uns gegenseitig.
- Die Musik kann mir helfen, bei mir zu sein und zu bleiben.

Beenden der Entspannung

Das Ende der Phantasiereise ist ein fester Bestandteil der Reise und muss zeitlich entsprechend eingeplant. Ein abruptes Beenden und ein zu schnelles Aufrichten des Körpers kann zu Kreislaufbeschwerden führen. Wichtig ist eine ruhige und langsame Rückführung aus dem meditativen Zustand.

Die Stimme des Katecheten bleibt zunächst noch ruhig und leise, kann dann aber im Verlauf der Rückführung ein wenig kräftiger werden.

Folgende Hinweise an die TN haben sich bei der Rückführung bewährt:

- Ich atme tief ein und aus.
- Noch einmal ein- und ausatmen.
- Ich bewege vorsichtig meine Finger und meine Zehen.
- Nun bewege ich meine Hände und Füße ein wenig.
- Ich beginne meine Arme und Beine zu bewegen.
- Ich recke und strecke meinen ganzen Körper.
- Ich öffne meine Augen.
- Ich richte mich langsam über die rechte Körperseite auf.

(Text: Johannes Gröger, Diakon, Lehrer am Bischöflichen Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung St. Michael in Ahlen)