

## Methode „Die musikalische Phantasiereise“

---

### Infobox

Keywords: Methode Körperwahrnehmung Phantasiereise Geräusche ruhig Sinne Körper Entspannung  
TN-Zahl: bis zu 20 Personen  
Dauer: ca. 60 Minuten  
Materialien: keines  
Ort: ruhiger ungestörter Raum  
ErstellerIn: Michaela Haunold  
eingereicht von/am: Michaela Haunold/ Sommer 2009

Kategorie	Inhalte/Stichworte	Sozialform	Material
Körperwahrnehmung	<p>Diese Phantasiereise soll bewusst machen, von wie vielen Geräuschen wir eigentlich umgeben sind und wie wenig davon wir bewusst wahrnehmen können.</p> <p>Wie bei jeder Phantasiereise ist es wichtig, eine angenehme, ungestörte Atmosphäre zu schaffen, in der die TeilnehmerInnen sich wohl fühlen können. Bei dieser Reise ist speziell darauf zu achten, dass eventuelle Nebengeräusche (wie zum Beispiel Meditationsmusik) eher störend wirken können.</p> <p>Für Jugendliche, die zum ersten Mal an einer Phantasiereise teilnehmen, ist es wichtig zu wissen, dass es nicht für alle möglich ist, sich den inneren Bildern (oder Geräuschen) hingeben zu können. Falls es ihnen nicht gelingt, sollen sie trotzdem versuchen, möglichst ruhig liegenzubleiben, um die anderen im Raum nicht zu stören.</p> <p>Zwischen den einzelnen Sätzen sollen (je nach Gruppe) zwischen zehn und dreißig Sekunden Pause gemacht werden, damit die TeilnehmerInnen es schaffen, sich auf die einzelnen Aspekte einzulassen.</p> <p>Mögliche Fragen zur Reflexion: Welche Geräusche habe ich gehört, die ich normalerweise nicht mehr höre? Welche Töne / Laute waren angenehm, was war eher unangenehm? Kann ich mir vorstellen, wie es wäre, einen Tag ohne meinen Hörsinn auszukommen? Gibt es Orte, an denen ich Ruhe finde? Welche Orte sind das?</p>	Gruppe	keines

	<p>Du liegst bequem auf dem Boden und schließt die Augen  Du spürst deinen gesamten Körper und bist ganz ruhig  Deine Hände und Arme sind schwer  Deine Schultern und dein Nacken sind schwer  Deine Füße und Beine sind schwer  Dein ganzer Körper ist angenehm warm  Dein Gesicht ist entspannt  Dein Kopf ist frei und leicht  Beachte deinen Atem, ohne ihn zu verändern  Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig  Mit jedem Ausatmen bist du entspannter</p> <p>Stell Dir nun vor, Du wachst in der Früh auf und bemerkst, dass Du plötzlich einen unglaublich scharfen Gehörsinn bekommen hast.  Du hörst fast alle Geräusche um Dich herum, auch die, die Du normalerweise überhörst hast.  Welches Geräusch nimmst Du am Morgen beim Aufwachen als erstes wahr?  Was hörst Du, wenn Du langsam aufstehst und Dich zum Weggehen fertigmachst?  Gibt es Laute, die Dir zeigen, dass noch jemand anderer bei Dir ist?  Auf dem Weg zur Schule oder zur Arbeit – was kannst Du nun hören?  Welche Geräusche nimmst Du normalerweise auch wahr?  Welche Geräusche sind da, die Du nur gerade jetzt, mit Deinem sehr sensiblen Hörsinn, hören kannst?  Du beginnst Deinen Schul- oder Arbeitstag. Welche Töne umgeben Dich in der Schule, am Arbeitsplatz?  Welche Stimmen sind um Dich herum und wie klingen sie?  Wie verändern die Menschen in Deinem Umfeld ihre Stimmen, wenn sie mit unterschiedlichen Personen reden?  Schließlich machst Du Dich wieder auf den Weg nach Hause.  Du gehst dabei über eine belebte Einkaufsstraße. Welche Geräusche kannst Du auf dieser Straße hören?  Daheim angekommen lehnst Du Dich zurück und hörst noch einmal bewusst hin.  Das Surren des Computers, ein vorbeifahrendes Auto oder zwitschernde Vögel – nimm das alles noch einmal in Dich auf.  Langsam merkst Du, wie Dein Gehörsinn nachlässt.  Du beginnst, immer weniger dieser Nebengeräusche wahrzunehmen.  Du konzentrierst Dich auf meine Stimme.</p>		
--	---	--	--

	<p>Du kehrst langsam zurück in den Raum Du hörst aus deinen Atem, der ein- und ausströmt Du spürst deinen ganzen Körper Deine Füße und Beine Deine Schultern und deinen Nacken Deine Hände und Arme Du atmest nun tief durch Du reckst die Arme Du streckst und räkelst dich Wie eine Katze Du öffnest langsam die Augen Du gewöhnst dich an das Licht Und findest dich wieder hier im Raum zurecht.</p>		
--	--	--	--