

Ihr müsst den Text ruhig in euer Handy sprechen oder sprechen lassen und danach abspielen. Oder ihr bittet eine/n Erwachsene/n, die Reise mit euch zu beginnen, dann kann sie/er euch den Text vorlesen. Ihr müsst euch dazu irgendwo hinlegen, wo es bequem und warm und leise ist, und die Augen schließen.



Meditation:

Du wirst ganz ruhig. Alles ist ruhig, Geräusche wie Straßenlärm, Geräte im Haus, Schritte, alles wird nebensächlich, ist egal, geht in ein Rauschen über. Du liegst mit deinem ganzen Rücken auf dem Boden. Spüre nach, ob du ganz aufliegst oder ob es Stellen deines Rücken gibt, die gar nicht auf dem Boden ankommen. Auch wenn nicht der ganze Rücken aufliegt, du spürst, dass du sicher liegst.

Spüre deine Arme und wo sie gerade liegen. Lege nun die Arme auf deinem Bauch ab. Finde dann wieder eine Position, die dir guttut, in der du dich wohlfühlst.

Spüre in deine Beine. Liegen sie flach auf oder hast du sie angewinkelt? Finden deine Beine genug Halt? Probiere ruhig unterschiedliche Beinstellungen aus und behalte die, die dir am angenehmsten ist, bei.

Du warst jetzt so mit dem Rücken, den Armen und den Beinen beschäftigt – ist dir aufgefallen, dass du die ganze Zeit geatmet hast? Atme jetzt tief aus, lass alle Luft heraus. Und jetzt atme langsam und ruhig wieder ein. Wiederhole es einige Male, bis du einen ruhigen Rhythmus gefunden hast.

Hast du deinem Atem schon mal nachgespürt? Er lässt beim Einatmen den Bauch herauskommen, beim Ausatmen wieder flach werden. Versuche ruhig und im Gleichklang mit dir zu atmen. Ein und aus. Du kannst dir vorstellen, dass du beim Einatmen die Luft bis in die Zehenspitzen schickst und beim Ausatmen die Luft aus dem ganzen Körper herausfließen lässt.

Du bist gelöst und entspannt. Du atmest ruhig und entspannt. Der Bauch hebt sich und senkt sich. Der Rücken liegt sicher auf dem Boden.

Lass es nun eine ganze Weile einfach still sein, und hör mal nur auf deinen Körper. Was wird dann laut? Bei den meisten Menschen knurrt der Magen, wenn sie völlig entspannt sind. Oder hörst du dein Blut im Ohr rauschen? Konzentriere dich auf dich und lausche.



Nach ca. 90 Sekunden:

So langsam wird es Zeit, wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Leg deine Arme neben deinem Körper ab. Deine Hände machen eine Faust! Du spannst deine Arme an. Du reckst dich und streckst dich. Jetzt öffnest du die Augen und setzt dich vorsichtig auf. Einmal laut gähnen! Herzlich willkommen zurück!