

## Was ist eine Sinnesreise?

Eine Sinnesreise ist eine kurze Geschichte mit Stimmungsbildern. Immer wieder wird an den unterschiedlichsten Stellen der Texte auf Entspannung und Gelassenheit oder ähnliches hingedeutet, um jegliches kontrollierende Bemühen und artiges Aufpassen des Zuhörers zu vermeiden. Erwünscht hingegen sind lose, sich frei präsentierende Eindrücke, die positive Wirkung erzielen.

## Wie ist die Wirkung von Sinnesreisen?

Sie helfen sie dabei mit allen Sinnen das Leben zu genießen, die eigene Kreativität anzuregen, Heilkräfte anzusprechen, Gefühle wahrzunehmen oder den Schlaf zu verbessern.

Das Besondere an den Reisen sind die Wirkungen, die sie im Unbewussten entfalten. Beim Hören lernt man, körperliche und psychische Vorgänge zu beeinflussen, die normalerweise nicht bewusst gesteuert werden. Mit der Zeit spürt man, was einem guttut, und beginnt sich mehr und mehr danach zu richten. Ganz gleich, ob selbst gelesen oder vorgelesen: Ruhe und Ausgeglichenheit nehmen zu.

## Wie liest man die Sinnesreisen vor?

Entscheidend ist nicht, was man sagt, sondern wie man es sagt. Die Stimme hat eine besondere Bedeutung. Auf keinen Fall sollte eine Trance-Geschichte wie eine normale Erzählung vorgelesen werden. Pausen sind wichtig, immer wieder ein, manchmal zwei, gelegentlich noch mehr Atemzüge, Pausen auch mitten im Satz, vor und nach tragenden Wörtern oder Satzteilen. Die Absätze und die drei Pünktchen erinnern daran.

Die Sprechgeschwindigkeit ist eher langsam, um Raum für sich entwickelnde Bilder beim Zuhörer zu ermöglichen.

## Wie sollte der äußere Rahmen beim Vorlesen sein?

Am besten vorab das Handy auf Stumm stellen und sich beim Vorlesen oder Hören nicht stören lassen. Der Hörer sollte Gelegenheit haben, sich eine bequemen Körperlage zu suchen. Eventuell sollte auch an eine Decke zum Zudecken gedacht werden.



## Achtsamkeit & Neues

### Einleitung

Setz oder leg dich bequem hin und versuch dich zu entspannen... Ich lade dich auf eine kleine Reise ein... auf eine Reise deiner Sinne... Bevor du jedoch diese Reise antrittst, ist es wichtig, es dir zuvor so bequem wie möglich zu machen. Wenn du willst, atme einmal ganz tief ein und wieder aus und schließ dabei deine Augen... Und während du meiner Stimme lauschst, kannst du dich mehr und mehr entspannen...

Achte dabei auf deine Atmung... Spür wie du langsam einatmest... und spür wie du wieder ausatmest... Spür wie die Luft in deine Nasenflügel einströmt... und spür wie sie wieder ausströmt... Vielleicht möchtest du noch tiefer in deine Atmung gehen... Vielleicht hilft es dir, deine Hände auf deinen Bauch zu legen... zu spüren... wie sich bei jedem Einatmen deine Bauchdecke hebt... und sich bei jedem Ausatmen deine Bauchdecke wieder senkt... und dabei kannst du mehr und mehr entspannen... Lass die Augen geschlossen und atme ruhig und gleichmäßig, bis sich wie von selbst eine angenehme Entspannung einstellt!

### Hauptteil

Stell dir vor, du gehst einen dir bekannten Weg entlang...Such dir einen Weg aus, den du gut kennst... Einen Weg, den du öfter gehst... Vielleicht ist es dein Schulweg... vielleicht ist es aber auch der Weg zu einem Freund... vielleicht ist es aber auch ein Weg in deiner Fantasie .... Lass dich überraschen, welcher Weg und welche Bilder vor deinem inneren Auge entstehen...

Geh langsam... in aller Ruhe... und in Achtsamkeit den Weg entlang... Setz einen Fuß vor den anderen... Schau dich um... Was kannst du alles sehen... Nimm einmal die Helligkeit wahr... Wenn du möchtest, kannst du die Helligkeit verändern... Verändere die Helligkeit so, dass sie für dich angenehm ist... Vielleicht möchtest du die Sonne scheinen lassen... vielleicht möchtest du auch den Himmel in seinen wunderschönsten Farben leuchten lassen... Tu dies... und spür in deinen Körper, welche angenehmen Gefühle es auslöst...

Geh langsam... in aller Ruhe und in Achtsamkeit deinen Weg weiter... Setz einen Fuß vor den anderen... Und ich frage mich, was kannst du alles hören... Hör hinein... Welche Geräusche kannst du alles wahrnehmen... Aus welcher Richtung kommen sie... Dir ist es sogar möglich die Lautstärke zu verändern... Tu dies, so dass es für dich ganz angenehm ist... spür in deinen Körper, welche angenehmen Gefühle es auslöst...

Und während du weiter in Achtsamkeit deinen Weg entlang gehst... und meine Stimme dich begleitet ... Darfst du dich überraschen lassen, was du Neues dabei entdeckst... Ist es nicht erstaunlich, was du alles sehen kannst.... Und während du weiter voller Achtsamkeit einen Fuß vor den anderen setzt... und all diese kleinen Wunder bemerkst... nimmst du die angenehmen Gefühle in dir wahr...

Nimm dir jetzt eine Minute Zeit und genieß alles Neue, was du gleich sehen, hören und fühlen kannst...

### Schluss

Es ist gut zu wissen, dass du, wann immer du möchtest, an diesen Ort zurückkehren kannst... Dein Ort für Achtsamkeit und Neues... Beweg nun langsam deine Finger... wackle mit deinen Zehen und Füßen... und öffne langsam deine Augen... und komm ins Hier und Jetzt zurück...