

Welt verzaubern

Imaginationsübungen nähren und stärken die Selbsterfahrung „Ich kann etwas bewirken.“ Die Förderung innerer Ressourcen, Potentiale und Handwerkszeuge helfen dem Schrecken etwas Heilsames entgegenzustellen. (vgl. Die heilsame Kraft von Imagination und Visualisierung, Lutz-Ulrich Besser, 2017).

- ▶ **Ziel:** Kindern Mut machen, Angst zu überwinden und Blockaden zu überwinden
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder im Einzel- sowie Gruppensetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Bei Kindern, die Angst vor Personen oder Situationen haben, auch wenn diese für sie potenziell keine Gefahr darstellen.
- ▶ **Dauer:** ungefähr 30 Minuten

▶ **Anleitung:** Stell Dir zum Beispiel vor, da gibt es eine Person, die Du nicht ausstehen kannst. Aber leider musst Du dieser Person immer wieder begegnen, weil sie zum Beispiel an Deiner Schule ist oder in Deinem Haus wohnt. Immer wieder bekommst Du dann dieses schlechte Gefühl, einfach nur, weil diese Person in Deiner Nähe ist. Wir können andere Menschen nicht wirklich verändern.

Genauso wie wir es zum Beispiel nicht ändern können, dass wir manchmal Prüfungen ablegen müssen oder einfach unangenehme Situationen aushalten müssen. Aber Du kannst in Deiner Fantasie Dinge verändern, und das verändert dann auch Dein Gefühl! Und so funktioniert das Zaubern in Gedanken, mit dem Du ein neues Gefühl bekommst:

Schließe einmal die Augen und stelle Dir vor, Du bist wieder einmal in der Situation, dass Du dieser Person begegnest. Und wenn Du Dir das jetzt so genau wie möglich vorstellst, wie fühlt sich das genau an? Tauche richtig in diese unangenehme Situation hinein.

Welt verzaubern

Und dann beginne in Deiner Fantasie, alles zu verändern, so dass es für Dich angenehmer wird. Du kannst zum Beispiel die Person einfach mal schrumpfen lassen. Lass sie doch mal so klein werden wie eine klitzekleine Lego-Figur. Du kannst der Person in Deiner Fantasie auch eine andere Farbe geben oder sie schwarz-weiß werden lassen. Vielleicht bekommt diese Person jetzt immer, wenn sie anfängt zu sprechen, eine ganz leise Pieps-Stimme oder fängt an zu schnattern.

Und schau mal, wie nah diese Person eigentlich an Dir dran ist. Es kann SEHR hilfreich sein, der Person einfach mal einen anderen Platz zuzuweisen. Stell Sie in Gedanken doch einfach mal ganz weit weg von Dir – dahin, wo sie Dich nicht mehr stört. Vielleicht zauberst Du ihr auch ein Lächeln auf ihr Gesicht (auch wenn sie eigentlich vielleicht nie lächelt, wenn Ihr euch begegnet ... ganz egal!). Verändere einfach alles so lange immer weiter, bis Du Dich selbst richtig wohlfühlst in der Situation.

Du kannst Dir auch versuchen vorzustellen, dass Du diesem Menschen zum allerersten Mal in Deinem Leben begegnest und Du nur die Sachen bemerkst, die GUT sind an der Person. Vielleicht hat sie ja schöne Kleidung an oder hat eine schöne Augenfarbe. Du kannst zuhause üben und dann auch einfach zaubern, wenn Du dieser Person tatsächlich wieder begegnest. Du kannst einfach, während Du mit der Person sprichst, sie in Gedanken genauso verwandeln.

Du kannst das mit allem in der Welt machen, auch wenn Du zum Beispiel eine Schularbeit schreiben musst oder vor vielen Leuten sprechen sollst, ganz egal in welcher Situation Du Dich befindest.