

## **Fantasiereise: Ich bin ein Samenkorn – Für Erwachsene aber auch Kinder**

Ich möchte euch zu einer Fantasiereise einladen. Entweder lest ihr euch allein den Text einmal durch und schließt dann die Augen und lasst sie vor eurem inneren Auge die Bilder lebendig werden. Wenn ihr zu zweit seid, so kann einer den Text laut lesen und der andere schließt die Augen. Ihr könnt den Text aber auch auf dem Smartphone aufnehmen und Euch selber vorspielen.

Setzt euch erst einmal bequem hin. Atmet ein paar Mal tief durch. Schließt die Augen. Ihr braucht jetzt nur auf euch zu achteten, es ist eure eigen Zeit. Spürt unserem Atem nach, aus und ein, ein paar Mal.

Nun stellt euch ein Samenkorn vor. Wie klein ist es?

Jetzt schlüpft ihr in dieses Samenkorn hinein, ich seid selbst ein kleines Samenkorn.

Ihr könnt aber auch selber, mit eurem Körper, das Samenkorn in der Erde sein - kauert euch ganz eng an den Boden, macht euch klein und ganz langsam , wie die Worte in der Geschichte sind, werdet ihr wach und fangt an zu wachsen und kommt ans Licht. Eure Gedanken könnten sein:

Ich spüre, dass ich in eine feuchte Erde gelegt werde. Es wird ganz dunkel um mich. Ich rieche die feuchte Erde, ich werde müde. Nur Stille ist um mich. Es geschieht nichts. Ich ruhe ganz tief in der Erde.



Da spüre ich, wie sich etwas in mir verwandelt. Da tut sich etwas, es regt sich in mir. Etwas will wachsen und drängt ans Licht. Völlig neue Gefühle kommen in mir auf. Es dauert lange, dieses Verwandeltwerden. Und plötzlich wächst ein Blättchen aus mir, stößt durch die Erdkruste und – das ist Licht! Luft, Sonne! Wind! Ich bin ganz verwandelt, bin neu geboren, ich merke auch, dass ich ganz anders bin, kein kleines Samenkorn mehr sondern ein kleines kräftiges Pflänzchen. Jetzt drängt alles zum Wachstum hin. Nach einiger Zeit trage ich die Blüten, dann trage ich Früchte – ich habe mich vervielfältigt!

Nun danke ich dafür, dass ich diese Beobachtung in aller Ruhe machen konnte und verabschiede mich von der kleinen Pflanze, die ich selbst war.

Ich öffne die Augen und komme zurück aus der Vorstellung ein Samenkorn zu sein und recke und strecke mich.

👉 Ihr könnt ein Bild malen, oder erzählt euch, wie es für euch gewesen ist. Oder ihr schreibt es für euch auf.