

Inhalt

- 7 Vorwort
- 9 Hinweise und Tipps zur Durchführung der Fantasiereisen

Spirituelle Fantasiereisen

- 12 Die Bibel – mehr als ein Buch
- 18 Brot, das Leben gibt
- 23 Durchkreuzt
- 29 Gottes-Begegnung
- 35 Pfingsten – Ein Sturm der Begeisterung
- 40 Jesus – »Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben«
- 46 Taufe – Lebendiges Wasser
- 53 Versöhnung – Sich auf Gott hin ausrichten
- 60 Das Licht der Welt
- 66 Gottesdienst – wie ich ihn mir erträume
- 71 Aus der Stille leben
- 76 Ich habe Zeit
- 81 Aus der Mitte sein – zur Mitte finden

- 86 Einfach himmlisch
- 93 Entdeck' den roten Faden deines Lebens
- 98 Ein Segen sollst du sein
- 104 Engel – Zwischen Himmel und Erde
- 110 Heilige – Vorbilder des Glaubens
- 116 Der Mensch – als Abbild Gottes schuf Gott ihn
- 122 Der Garten Eden
- 128 Finde dein Talent
- 133 Liebevoll
- 138 Heilige Orte und Räume
- 142 Textnachweis

● Mit diesem Symbol versehene Fantasiereisen sind besonders für die Arbeit mit Kindern geeignet.

Zitiertes Liederbuch: EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder. Herausgegeben von der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Schwabenverlag AG, Ostfildern 2002, 6. Auflage 2007.

Vorwort

Vielleicht kennen Sie Fantasiereisen oder haben sogar schon eine solche Reise erlebt. »Reisen nach innen« könnten sie auch genannt werden. Sie führen unter Anleitung in eine äußere Entspannung und in eine innere, unbewusste Welt. Sie ermöglichen außergewöhnliche Erlebnisse und innere »Einsichten«. Das Imaginieren, das bewusste Träumen, ist eine Methode, die den meisten Menschen zugänglich ist, ob jung oder alt. Es inspiriert und beflügelt die eigene Vorstellungskraft. Innere Bilder können entstehen, die vom Willen und vom Verstand nicht »gemacht« werden können. Die »Reisen nach innen« führen von der Oberfläche in ein tieferes Sehen und zum Verstehen von Empfindungen und Sehnsüchten. Schöpferische Potenziale, die im Unbewussten verborgen liegen, werden aktualisiert, positive Gefühle gefördert. Die Kraft der Imagination und der Fantasie ist stark und eindrucklich. Sie hilft, eigene Erlebens- und Emotionswelten zu schaffen.

Die spirituellen Fantasiereisen in diesem Buch sind in der Anleitung so angelegt, dass die natürlich-gesunden Bereiche des inneren Erlebens angesprochen werden; unbewusste Stärken werden bewusst und können so eine heilende Kraft entwickeln.

In den meisten Schul- und Ausbildungssystemen wird nach wie vor sehr einseitig die linke Gehirnhälfte, das rationale Wahrnehmen und strukturierte Verarbeiten trainiert. Oft fehlt die Tiefendimension. Imaginationsarbeit, die die rechte Gehirnhälfte, das intuitive Schauen und »Denken in Bildern« aktiviert, wird daher von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen oft als eine überraschende Öffnung in eine bisher unbekanntere innere Welt erfahren.

In unserer Zeit, in der Bilder aller Art unsere Wirklichkeit so massiv bestimmen, wird die pädagogische Bedeutung der Imaginationsarbeit immer größer. Die Übung, mit eigenen inneren Bildern umzugehen und den sich daraus erschließenden inneren Reichtum zu erleben, immunisiert gegen die manipulative Kraft der Bilderflut, die uns umgibt.

Die Fantasiereisen in diesem Buch verbinden eine beliebte Methode mit christlichen Inhalten. Jede der Reisen zu einem spirituellen Thema bietet einen inneren Raum für ganzheitliche religiöse Erfahrungen. Die eigene Kreativität wird geweckt, tiefere Sinnzusammenhänge werden erschlossen. Über die klassischen Fantasiereisen hinaus, die oft der Entspannung und Beruhigung dienen, werden hier mit Hilfe von Symbolen und religiösen Elementen innere spirituelle Bilder aufgerufen. Dadurch wird eine persönliche Dimension des christlichen Glaubens erfahren, die den ganzen Menschen betrifft. Wenn diese inneren Schätze aufgespürt werden und verborgene Wirklichkeiten zu entdecken sind, dann entstehen wahrhaft himmlische Momente.

Hinweise und Tipps zur Durchführung der Fantasiereisen

- Diese spirituellen Fantasiereisen eignen sich für alle Altersgruppen, für Schule, Kinder-, Jugend- und Erwachsenenarbeit. Die Fantasiereisen, die für Kinder besonders geeignet sind (Kommunion- oder Religionsunterricht), sind im Inhaltsverzeichnis mit einem Symbol ● versehen.
- Die Fantasiereisen können so, wie sie hier abgedruckt sind, in ca. 20 Minuten durchgeführt werden. Für Vor- und Nachbereitung muss ausreichend Zeit eingeplant werden, je nach Aufwand.
- Die Fantasiereisen sind so geschrieben, dass auch nicht psychologisch geschulte Leitungspersonen sie anleiten können.
- Eine Hinführung zu dem Thema jeder Fantasiereise gibt der Leitungsperson wichtige Impulse für die Durchführung der Fantasiereise.
- Um das richtige Tempo zum Lesen zu finden, ist es ratsam, die Übungen vorher durchzugehen. Dann gewinnt man ein Gespür dafür, in welcher Zeit die inneren Bilder entstehen können. Anfänger neigen dazu, die Anleitungen viel zu schnell durchzuführen. Die Stimme sollte beim Vorlesen natürlich bleiben. Nach jedem Satzzeichen, jedem Satz, nach Sinneinheiten oder nach der Aufforderung zum inneren Schauen und Zeitlassen sollte eine angemessen lange Pause gemacht werden.
- Die Raumatmosphäre sollte günstige Rahmenbedingungen bieten: nicht zu hell, aber auch nicht zu dunkel. Lärm behindert Imagination und Entspannung. Auch sollte die Raumtemperatur angenehm und nicht zu kalt sein.
- Die Gruppe kann bei der Fantasiereise sitzen oder liegen. Sollte die Gruppe liegen, empfiehlt sich eine weiche Unterlage, eine bequeme Rückenlage, Beine leicht nach außen und die Arme etwas angewinkelt. Im Sitzen ist es leichter, wenn der Kopf mit verschränkten Armen auf dem

Tisch liegt. Die Augen sollten geschlossen sein. Wem das schwer fällt, der kann einen Punkt im Raum fixieren.

- Ruhige und harmonische Musik kann hilfreich sein. Sie sollte keine bekannten Melodien enthalten, da diese ablenken. Auf angenehme Lautstärke ist zu achten.
- Das Prinzip der Freiwilligkeit ist selbstverständlich. Niemand darf zum Mitmachen gezwungen werden. Jede und jeder darf aussteigen, wenn es ihm oder ihr notwendig erscheint. Mit der Gruppe kann ein Zeichen vereinbart werden, beispielsweise eine Hand zu heben, wenn jemand aussteigen möchte.
- Im Vorfeld sollte auf Folgendes hingewiesen werden: Falls keine Bilder kommen, sollte man sich nicht unter Druck setzen, sondern einfach entspannen und ausruhen. Oft ist dies die Voraussetzung dafür, dass sich echte innere Bilder zeigen.
- Wenn dunkle und negative Bilder auftauchen, soll derjenige die Augen öffnen, ein Zeichen geben und warten, bis die Übung vorbei ist. Es ist wichtig, dann im Gespräch zu klären, ob weitere Hilfe notwendig ist.
- Im Anschluss an jede Fantasiereise sollte man den Teilnehmenden Zeit geben, Gedanken und Eindrücke der Fantasiereise aufzuschreiben. Eventuell kann die Gruppe die gemachten Erfahrungen anschließend austauschen. Dieser Austausch sollte immer freiwillig erfolgen!
- Zu jeder thematischen Anleitung gehören kreative Bausteine, um die gemachten Erfahrungen und inneren Bilder ganzheitlich aufzuarbeiten und zu vertiefen. In jedem Fall ist es ratsam, die gemachten Erfahrungen in irgendeiner Form zur Sprache zu bringen.
- Ausgewählte Gebete oder Meditationstexte runden die jeweilige Einheit ab. Auch Lieder und Segen können zum Abschluss angefügt werden.

Spirituelle Fantasiereisen

Die Bibel – mehr als ein Buch

Hinführung

Die Bibel ist ein faszinierendes Buch und gilt allgemein als das »Buch der Bücher«. Mit etwa 21 Millionen verkauften Exemplaren pro Jahr hat sie weltweit eine größere Auflage als jedes andere Buch. Sie wurde in mehr als 2300 Sprachen übersetzt.

Die Bibel ist »Gottes Wort«. In ihr spricht Gott mit den Menschen. Sie vereint Sehnsucht, Zweifel, Hoffnungen, Suchen und Finden vieler Generationen in Bezug zu Gott. Die Bibel ist als Grundlage unseres Glaubens Ausgangspunkt und Richtschnur für den Einzelnen und für die Glaubensverkündigung der Kirche.

Gottes Wort will Spuren hinterlassen: Worte, die man verinnerlicht hat, bleiben einem lange im Gedächtnis und wirken. Es gilt, diese ganzheitlich zu entdecken.

Anleitung zur Fantasiereise

Suche dir eine bequeme Haltung, in der du dich wohl fühlst. Spüre, wie du sitzt (oder liegst) ... Du bist getragen und kannst dich ganz fallen lassen. Werde ruhig und schließe die Augen. Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht. Störende Gedanken lasse aufsteigen wie Ballons.

Ich zähle jetzt auf drei, und wenn ich bei drei angekommen bin, dann stelle dir eine schöne, weite Landschaft vor. Eins, zwei, drei. Du bist angekommen in der weiten schönen Landschaft. Schau dich um, nimm wahr, was du alles sehen kannst. Befindest du dich auf einer Wiese, in einem Wald, gibt es einen See oder siehst du Berge? Sieh dich um in deiner Traumlandschaft, gehe ein paar Schritte.

Nun schau in die Ferne, dort siehst du ein Haus – ein Haus, das dir gefällt und das dich magisch anzieht. Schritt für Schritt näherst du dich dem Haus. Gehe zur Tür. Du bist neugierig. Öffne langsam die Tür und tritt ein. Ein wunderschöner heller Raum erwartet dich. Es ist ein Raum mit einem warmen Licht und einer angenehmen Atmosphäre. Lass die Stimmung des Raumes ein wenig auf dich wirken.

Und nun schau nach vorne. Du siehst einen Tisch, der besonders schön hergerichtet ist. Auf dem Tisch liegt ein Buch. Geh hin und schau es dir

an. Vor dir liegt ein wertvolles Buch. Noch nie hast du so ein besonderes Buch gesehen. Es hat einen kostbaren Einband und leuchtet von innen heraus. Du spürst gleich, dass hier etwas ganz Einmaliges liegt, es ist ein Buch voll Kraft und Geist. Auf dem Einband kannst du die Worte lesen: »Die Bibel – das Wort Gottes«. Nimm es behutsam in die Hand. Das Buch ist voll mit Bildern und Geschichten von Gott. Schlage eine Seite auf und schau. Vor dir erscheint ein Wort oder ein Satz – eine Botschaft von Gott – für dich, in der Bibel. Es ist ein Wort oder ein Satz, der dich tief im Herzen berührt. Lass dieses Wort oder den Satz in dir wirken.

Nun schlage eine weitere Seite in dem Buch auf. Vor dir erscheint ein Bild oder eine Szene, die du aus der Bibel kennst. Was zeigt dir dein Bild oder deine Szene aus der Bibel? Wen siehst du? Was passiert? Wer ist sonst dabei? Was wird gesprochen? Was ist das besondere in diesem Moment? Was ist die Botschaft des Bildes oder der Szene für dich? Lass dir Zeit, lass das Ganze auf dich wirken.

Dann schließe das Buch und lege es wieder an seinen Platz zurück. Vielleicht willst du zu dem Buch noch in Gedanken etwas sagen oder dich verneigen. Gehe langsam wieder zur Tür zurück, verabschiede dich von dem Raum und von dem Haus. Du bist wieder in der schönen Landschaft angekommen, jedoch gestärkt und voller besonderer Eindrücke. Atme noch einmal tief ein und aus. Komme langsam wieder hierher zurück. Ich zähle bis drei – eins, zwei, drei, und du bist wieder hier. Lass dir Zeit, komme in deinem Tempo wieder an. Öffne die Augen, strecke und dehne dich.

Kreative Bausteine zur Vertiefung

Gesprächsrunde

Im Anschluss an die Fantasiereise wird zu einer Gesprächsrunde zum Beispiel mit folgenden Fragen eingeladen:

- Was bedeutet mir die Bibel persönlich?
- Welche Rolle spielt die Bibel in meinem Leben?
- Meine Lieblingsstelle aus der Bibel ist ...
- Bei mir zu Hause steht die Bibel ...

Meditative Feier

Material: Honigbonbons für jeden Teilnehmenden, meditative Musik, Schatzkiste/schöne Kiste, rundes Tuch

Alle versammeln sich im Kreis. In der Mitte liegt auf einem schönen runden Tuch eine Schatzkiste, darum herum liegen die Honigbonbons.

Die verschlossene Kiste wird im Kreis herumgereicht. Währenddessen kann folgender Kanon gesungen werden: »Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht« (EH, Nr. 22).

Die Schatzkiste wird nun in der Mitte abgestellt und von einigen Teilnehmern langsam und behutsam geöffnet. Es liegt eine Bibel darin. Die Leitung spricht folgende Worte:

»Die Bibel – das Wort Gottes in unserer Mitte. Das Buch der Bücher. Kostbar und heilig. Das heilige Buch, weil Gott selber in seinem Wort zu uns kommt. Ich möchte euch jetzt einladen, eure Gedanken oder Empfindungen zur Bibel auszusprechen.«

Die Teilnehmenden äußern ihre Assoziationen.

Die Leitungsperson spricht: »Vom Propheten Ezechiel erfahren wir, dass Gott zu ihm spricht und ihm zeigt, wie sein Wort zur Wirkung kommen kann.« Ezechiel 3,1-3 wird vorgelesen.

Anschließend werden die Honigbonbons an alle verteilt. Während diese langsam im Mund zergehen, läuft meditative Musik und dieselbe Bibelstelle wird noch zwei Mal ganz langsam vorgelesen. Im Anschluss daran bleibt Zeit, um Gedanken aufzuschreiben.

Zum Abschluss kann der unten stehende Meditationstext gesprochen werden. Ein möglicher Abschluss ist auch das Lied »Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht« (EH, Nr. 22).

Bibeleinband gestalten

Material: Metallfolie in Gold, Stärke 0,15 mm, leerer, ausgeschriebener Kugelschreiber oder Prägstift, weiche Unterlage (z. B. Zeitungen oder Filz), evtl. 4 Halbedelsteine

Die Metallfolie wird ungefähr auf A4-Größe zugeschnitten und auf eine weiche Unterlage (Zeitungen oder Filz) gelegt. Mit dem Kugelschreiber wird die Folie bearbeitet. Mit etwas Druck werden Linien, Punkte oder

Flächen aufgezeichnet. Dann wird die Folie umgedreht. An den Rändern der Prägungen wird ein Gegendruck ausgeübt, der die Formen und Linien prägnanter macht und gleichzeitig die Wölbung der gesamten Metallfolie wieder aufhebt. Eine andere Wirkung kann erzielt werden, wenn man in einer Flächenwölbung dagegen prägt.

Mögliche Motive: Kreuz, Sonne, Alpha und Omega, Edelsteine usw.

In dem fertiggestellten Einband können die aufgeschriebenen Erfahrungen der Fantasiereise aufbewahrt werden.

Schreibmeditation

In der Mitte wird ein großes Plakat ausgelegt. Auf der Plakatmitte steht »DIE BIBEL«. In einer ruhigen Phase schreiben die Teilnehmenden ihre Gedanken um die Mitte. Es kann sich eine Austauschrunde zu den Gedanken auf dem Plakat anschließen.

Bibelkuchen backen

Der Kuchen wird gemeinsam gebacken und in einem festlichen Rahmen gegessen. Die Zutaten finden sich in folgenden Kapiteln der Bibel:

Rezept Fruchtkuchen

4 Tassen 1. Könige 5,2 Feinmehl

1 Tasse Richter 5,25 b Sahne

1 ½ Tassen Richter 14,14 Zucker

6 Stück Jeremia 17,11 Eier

1 Teelöffel 3. Mose 2,13 Salz

2 Teelöffel Backpulver

2 Tassen 1. Samuel 30,12 b Wasser

2 Tassen Nahum 3,12 Feigen

1 Tasse 4. Mose 17,23 Mandeln

½ Tasse Richter 4,19 b Milch

Alle Zutaten für den Teig nacheinander verrühren. Die Feigen fein schneiden und gut einmehlen, mit den gehackten Mandeln unterziehen.

Backzeit ca. 50–60 Minuten (in Kranzform), Temperatur 180 °C. Oder auf ein Blech streichen, dann ist die Backzeit kürzer.

Rezept Mandel-Gewürzkuchen

500 g Richter 14,18 a	Honig
300 g 5. Mose 32,14 a	Butter
6 Stück Jeremia 17,11	Eier
500 g 1. Könige 5,2	Mehl (auch Weizenvollkornmehl möglich)
200 g 1. Samuel 30,12 a	Rosinen (in Rum einweichen)
½ Tasse 1. Korinther 3,2	Milch
200 g Nahum 3,12	Feigen
200 g 4. Mose 17,23 b	Mandeln
1 Prise 3. Mose 2,13	Salz
3–4 Teelöffel Jeremia 6,20	Gewürzrohr: Zimt
1 Päckchen Backpulver	

Man befolge den Spruch Salomos: Sprüche 23,14 a
Grundsätzlich gilt auf jeden Fall: Matthäus 19,12 d
Und wenn es ans Essen geht, gilt: Lukas 14,12–14

Backzeit: 1,5 Stunden bei Temperatur 180 °C.

Bibelteilen

Anhand der »Sieben-Schritte-Methode« wird eine Bibelstelle miteinander geteilt: Einladen – Lesen – Verweilen – Schweigen – Teilen – Handeln – Beten.

Stimmenfang

Material: DIN-A4-Blätter, Stifte

Zum Thema »Bibel« macht jede und jeder Teilnehmende eine thesenartige Aussage und notiert sie auf der oberen Hälfte eines DIN-A4-Bogens. Sobald die Teilnehmenden ihre Aussagen notiert haben, begeben sie sich in die Mitte des Raumes und versuchen, zu ihrer These möglichst viele zustimmende Unterschriften der anderen Teilnehmenden zu erhalten. Die Thesen werden anschließend im Plenum vorgelesen, kommentiert und diskutiert.

Eckenlauf

In den vier Ecken des Raumes liegen unterschiedliche Aussagen und Fragen zur Bibel:

- Zur Bibel habe ich eine gute Verbindung, weil ...
- Mit der Bibel habe ich Schwierigkeiten, weil ...
- Welchen Platz hat die Bibel in meinem Leben bzw. Alltag?
- Meine Lieblingsstelle in der Bibel: ...

Die Gruppenmitglieder teilen sich in vier Gruppen auf. Jede Gruppe beginnt an einer Ecke und nimmt zur Frage oder zum Impuls Stellung und schreibt Gedanken und Anmerkungen dazu auf die bereit gelegten Zettel. Nach ca. 5–10 Minuten ist Wechsel. Ziel ist, dass jede Gruppe die Fragen bzw. Impulse in allen vier Ecken bearbeitet hat.

Anschließend folgt ein gemeinsamer Austausch über alle vier Impulse.

Meditationstext

Mich ansprechen lassen.

Das Wort der Bibel berühre und bewege mich.

Mich ergreifen lassen.

Das Buch der Bücher öffne und verwandle mich.

Mich aufatmen lassen.

Das Wort Gottes bestärke und erfülle mich.

Mich bestärken lassen.

Der Zuspruch Gottes heile und segne mich.

Heute, morgen, jeden Tag.