



## Sprechtext

### Hinweise für Sprecher:innen:

- Die Zwischenüberschriften in eckigen Klammern dienen nur der Orientierung im Text, daher nicht vorlesen!
- Die Begrüßung mit Freude in der Stimme gestalten – sie soll Vorfreude auf die Reise wecken und Lust machen.
- Es ist wichtig, ausreichend Pausen zu lassen und langsam genug zu sprechen, ohne einschläfernd zu sein.
- Bei längeren Pausen evtl. kleine Signale einbauen, damit sich die Hörer:innen nicht wundern, ob die Datei noch läuft: etwa durch kleine verbale Wiederholungen oder durch dezentes aber hörbares Luftholen vor einem Satz.
- Insbesondere beim Bodyscan eher einen Sprachbogen in umgekehrter U-Form wählen – ein Sprachbogen, der zwar nicht monoton ist, aber am Ende des Satzes oder Satzteils nach unten „in die Schwere“ geht. Das hilft eher, in Trance zu finden, als am Ende des Satzes höher zu werden. Das gilt aber auch für die phantasieanregenden Fragen im zweiten Teil.
- Ziellänge ist zwischen 25 und 30 Minuten, bis zur eigentlichen Gedankenreise sollten Begrüßung und Bodyscan etwa 10 Minuten dauern.

### [Begrüßung – hier noch nicht „Meditations-orientiert“ sprechen]

Herzlich willkommen an Bord zu deiner Gedankenreise in die Zukunft! Schön, dass du gekommen bist!

Dich erwartet ein faszinierender Ausflug in eine Stadt der Zukunft, in der du wahrscheinlich noch nie zuvor warst. Dieser Ort entsteht mithilfe deiner eigenen Phantasie. Lass dich überraschen, wo du landest, und freue dich auf das Abenteuer!

Denke daran, dass du steuern kannst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Erlaube dir auszuwählen, was du genauer betrachten möchtest. Wenn dir etwas zu viel wird, kannst du dir die Freiheit nehmen, woanders hinzugehen. Vielleicht siehst du auch gar nichts. Vertraue darauf, dass dir dein Unterbewusstsein eine Reise gestaltet, die gut für dich ist.

Bist du bereit für deine Gedankenreise? Dann starten wir jetzt mit einer Entspannung.  
(...)

### [Body-Scan]

Spüre Deinen Platz.

Sitzt oder liegst Du bequem – und so, dass dein Atem gut durch den ganzen Körper fließen kann?

Wenn du magst, schließe langsam deine Augen, um dich ganz auf dich selbst und deinen Körper konzentrieren zu können.

Achte auf deinen Atem. Atme ein paar Mal langsam und tief ein – halte kurz ein – und atme dann langsam wieder aus. *[Selbst hörbar atmen]*

Wiederhole dies ein paarmal. (...)

Beobachte dann deinen Atem dabei, wie er seinen ganz natürlichen Rhythmus wiederfindet. Erlaube dir, ganz in diesem Moment anzukommen.

Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, dass du mit dem Einatmen etwas Positives einatmest – vielleicht ein helles Licht, vielleicht Freude – oder etwas anderes, das dir gut tut.

Mit dem Ausatmen kannst du alles herausatmen, was du gerade loswerden möchtest. *[Hörbar und beherzt ausatmen, evtl. auch mit leichtem Seufzen].*

Wiederhole das ein paarmal. Atme ein... und aus... und nochmal ein... und aus (...)

Lass mit jeder Ausatmung noch ein wenig mehr los.

Dein Körper wird mit jedem Atemzug entspannter, ruhiger und schwerer.

Spüre, wie die Schwerkraft deinen Körper an die Erde bindet. Genieße die Schwere.



(...)

Vielleicht ist in deinem Kopf noch mehr Bewegung? Lass die Gedanken kommen und auch wieder gehen. Lass sie am Kopf vorbeiziehen. Lass diese Bewegung des Geistes langsam auspendeln. Bis sich auch das langsam beruhigt.

(...)

Spüre nun in deinen Körper hinein.

Beginne mit deinen linken Zehen. Spüre jeden einzelnen von ihnen – vom kleinen bis zum großen. Spüre die Räume zwischen den Zehen und spüre dann über die Fußsohle und den Fußrücken bis zu deiner linken Ferse. Nimm wahr, an welchen Stellen dein linker Fuß den Boden berührt.

Spüre nun deine linke Wade und das Schienbein hinauf zum Knie, . dem Oberschenkel bis zur Hüfte.

Geh nun auch in den rechten Fuß. Spüre auch dort die Zehen, die Zwischenräume. Spüre die Fußsohle, den Fußrücken, die Ferse, am rechten Unterbein hoch über die Wade und das Schienbein, das Knie, die Kniekehle, den Oberschenkel – hinten und an der Vorderseite – bis zur Hüfte.

Spüre in deine Hüfte hinein – einmal ganz um dich herum. Horche dann in die Mitte deines Körpers hinein: In den Bauch. Wie fühlt er sich an? Lass ihn ganz los. Atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.

Lass deine Aufmerksamkeit nun den Brustkorb hochwandern. In den linken Arm. Spüre deine Finger, jeden einzelnen. Spüre auch hier die Zwischenräume zwischen den Fingern. Fühle, an welchen Stellen dein Arm aufliegt – nimm deinen linken Ellbogen wahr, den Oberarm und die linke Schulter. Entspanne die Schulter, lass sie ganz los. Gehe nun langsam über das Schlüsselbein zum rechten Arm bis in die Fingerspitzen. Spüre auch hier die Finger – vom Ringfinger bis zum Daumen. Die Haut zwischen den Fingern. Dein rechtes Handgelenk, die Stellen, an denen dein rechter Arm aufliegt, der Ellbogen, der Oberarm und die rechte Schulter. Entspanne sie, so gut du kannst.

Spüre, wie sich der gesamte Brustkorb mit deinem Atem bewegt – vorn an der Brust, und hinten am Rücken. Spüre die Bewegung deiner Lungenflügel in voller Breite und Länge. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit langsam die Wirbelsäule hinauf, jeden Wirbel einzeln, von unten bis ganz oben in den Nacken.

Über den Hinterkopf hinauf bis zum höchsten Punkt. Spüre auch hier einen Moment nach. Lass deine Aufmerksamkeit dann nach vorn weiterwandern, zur Stirn und zum Gesicht. Sind deine Gesichtsmuskeln entspannt? Ist der Unterkiefer locker? Sind deine Augenlider ganz locker geschlossen?

(...)

### **[Die Reise in die Zukunft – hier kurze Pause lassen!]**

Spüre, wie die Luft beim Einatmen durch deine Nase strömt. Höre deinen Atem ganz bewusst. Vielleicht bemerkst du noch ein anderes Geräusch: Ein saches Rauschen. Erst ganz leise, dann wird es allmählich lauter. Es klingt wie der Brenner eines Heißluftballons.

Stell dir vor, du stehst auf einer freien Fläche. Dort steht ein wunderschöner Heißluftballon für dich bereit, um mit dir in die Zukunft zu schweben. Vielleicht möchtest du auf ihn zugehen. Schaue ihn dir dabei nochmal genauer an. Welche Farben hat er?

(...)

Wenn du bereit bist, kannst nun in den Korb steigen. Sachte hebt er ab und steigt langsam höher und höher. Der Ballon trägt dich sicher, und während er steigt, schaust du in den Himmel, frei und weit.

Atme die frische, klare Luft ein. Spüre den leichten Wind um dich herum. Genieße das Gefühl.

(...)

Nach einer Weile spürst du nun, wie der Ballon langsam wieder sinkt..... immer weiter, bis er schließlich sanft auf dem Boden landet.

### **[Ankunft]**

Du hast Zeit und Raum überwunden und bist nun in einer Zukunft voller Wunder gelandet. Du bist in einer Stadt, die du nicht wiederer kennst. Sie lädt dich zum Erkunden ein. Du kannst sicher aussteigen und verlässt den Ballon.

Wenn du möchtest, schau Dich zunächst einmal um.

(...)

Was ist Dein erster Eindruck?

(...)



Wo stehst du?

Was ist das für eine Fläche, auf der der Ballon gelandet ist?

Wie sieht der Boden aus, auf dem du stehst? Wie fühlt sich der Boden unter Dir an?

Welche Form hat die freie Fläche, auf der du stehst, und wovon wird sie begrenzt? Wie weit kannst du blicken?

Welche Farben siehst du? Entdeckst du bestimmte Formen? Welche Formen?

(...)

Wenn du möchtest, konzentriere dich für einen Moment ganz auf die Geräusche in dieser wundersamen Umgebung. Hörst Du etwas? Wenn ja, was hörst du? Wie empfindest du diese Geräusche? Entdeckst du noch weitere Geräusche? Wie wirken sie auf dich?

(...)

Riechst Du vielleicht auch etwas? Weißt Du, was es ist? Gibt es Gerüche, die dir fremd erscheinen? Oder solche, die Erinnerungen wecken? Welche gefallen dir besonders, welche weniger?

(...)

Wie ist die Temperatur da, wo du gerade bist? Wie fühlt sich diese Umgebung auf einer Haut an?

(...)

Schaue nun genauer hin: Was siehst Du vor Dir? Voller Neugier betrachtest du, was du siehst.

Du kannst den Blick langsam nach links schweifen lassen. Was siehst Du hier?

(...)

Vielleicht möchtest du auch nach rechts schauen... was siehst du dort?

Willst Du hier noch etwas verweilen?

(...)

### [Erkundung]

Bist du nun soweit, deine Stadt der Zukunft noch etwas weiter zu erkunden?

Dann gehe in die Richtung, die Dir spontan interessant erscheint. Du kannst langsam schlendern oder dich schneller fortbewegen, ganz wie Du willst.

(...)

Gehe noch etwas weiter.. und noch ein bisschen weiter.

Was siehst Du hier? Kannst du Neues entdecken, wenn du nach oben schaust?

(...)

Gibt es Gebäude, Wege oder Straßen?

Vielleicht siehst du auch andere gebaute Dinge, die dir interessant erscheinen. Kannst Du erkennen, wofür sie da sind? Kannst du erahnen, woraus sie gemacht sind?

(...)

Möchtest du etwas anfassen und schauen, wie es sich anfühlt? Was nimmst du dabei wahr?

(...)

Gibt es hier Geräusche? Oder hat sich die Geräuschkulisse verändert? Kannst du verschiedene Geräusche wahrnehmen? Kannst du ihre Quellen ausmachen?

Kannst du jetzt etwas riechen, das du vorher noch nicht gerochen hast? Konzentriere dich einmal ganz auf deinen Geruchssinn.

(...)

Du kannst noch etwas weiter gehen. Wie fühlt es sich hier an zu gehen?

(...)

Gibt es in deiner Stadt der Zukunft Pflanzen? Wenn ja: Was sind das für Pflanzen? Gefallen sie dir? Was fasziniert dich? Gibt es etwas, das dir weniger gut gefällt?

(...)

Wenn du möchtest, halte Ausschau, ob du auch Tiere oder andere Lebewesen entdecken kannst. Gibt es hier auch andere Menschen ...? Oder bist du ganz allein?

(...)

Gibt es Menschen oder andere Lebewesen, die du noch ein wenig mehr beobachten möchtest?

Was machen sie? Sind sie an einem Ort? Wie sehen sie aus? Haben sie Dinge bei sich? Bewegen Sie sich? Wie bewegen sie sich fort?

Reagieren sie aufeinander oder sind sie eher für sich? Kommunizieren sie miteinander?

(...)



Du kannst sie weiter beobachten, oder auch auf sie zugehen – ganz, wie du möchtest.  
Vielleicht reagieren Sie auf Dich? Willst Du mit Ihnen reden? Vielleicht kannst Du ihnen sogar Fragen stellen.  
Wenn du magst, probiere es aus. Was würdest du gerne fragen?

(...)

Bekommst du eine Antwort?

(...)

Wenn du soweit bist, gehe nochmal etwas weiter. Schau, ob du einen Ort findest, von dem Du einen guten Überblick hast.

(...)

Hast du einen gefunden?

(...)

Du kannst für einen Moment nochmal stehen bleiben und auch hier nochmal ganz bewusst auf die Geräusche und Gerüche achten. Was hörst du? Was riechst du? Hat sich etwas verändert? Wenn ja, warum?

(...)

Von deinem Aussichtspunkt aus siehst du dir deine Zukunftsstadt noch einmal ganz genau an. Überall gibt es Neues zu entdecken – interessante Details, die dich staunen lassen.

Wo bleibt dein Auge hängen, was fasziniert dich? Gibt es etwas, das dir seltsam vorkommt? Gerne kannst Du noch etwas verweilen.

(...)

Und weiter beobachten...Und anhören...

(...)

### [Rückkehr]

Hinter dir hörst du wieder das leise Geräusch Deines Ballons. Er steht bereit, um dich wieder zurück zu bringen. Bist du soweit?

Wenn ja, dann verabschiede dich für jetzt von deiner Stadt der Zukunft. Wenn du möchtest, kannst du dich bei ihren Bewohnerinnen und Bewohnern bedanken, dass du kommen durftest. Wenn du willst, kannst du jederzeit wieder hierher zurückkehren.

Steige nun in den Korb ein. Der Ballon hebt wieder vom Boden ab, steigt hoch in den Himmel und bringt dich sicher in deine Gegenwart zurück.

Willkommen zurück!

Wenn du möchtest, lass deine Augen noch für einen Moment geschlossen und lass deine Reise etwas in dir nachklingen.

(...)

Atme tief durch.

Wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen, komme wieder ganz im Hier und Jetzt an.

*[Gerne jetzt etwas lebendiger / aufweckender / fröhlicher sprechen]*

Vielleicht hast du Lust, dich einmal ganz zu strecken und deinen Körper ein bisschen durchzuschütteln.

Nimm dir noch ein wenig Zeit. Wenn du möchtest, kannst du deine Reiseerlebnisse nun noch festhalten, kreativ ausdrücken oder auch weiterdenken. Die Anleitung gibt dir dazu noch ein paar Tipps.

Bedanke dich schließlich bei dir selbst, dass du dir heute die Zeit für diese Gedankenreise genommen hast.