

Die finstere Höhle | Männliche Version

Mit dieser kurzen Meditation findest du innere Ruhe. Du vergisst, was um dich herum geschieht..., du vergisst alle deine Sorgen... alle Probleme verschwinden... du bist jetzt ganz allein nur mit dir selbst.

Spüre deinen Atem. Spüre, wie sich dein Atem verlangsamt... Atme tief durch die Nase ein... und atme durch den Mund wieder aus... Atme wieder tief durch die Nase ein... und dann atme durch den Mund langsam aus...

Konzentriere dich weiter auf deinen Atem. Atme langsam und tief ein- und aus. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen, um zu spüren, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich und entspannend...

Egal, was du denkst, was du fühlst, wer oder was du bist... Es ist alles ok. Du bist ok, so wie du bist. Diese Zeit gehört dir. Sie gehört nur dir allein. Du kannst alles hinter dir lassen... loslassen... dich fallen lassen...

Das ist dein Moment, deine Zeit. Geniesse die Zeit, die du dir schenkst. Es ist eine wunderbare Zeit, die du mit dir verbringst. Denn du bist ein guter Mensch, so wie du bist.

Lasse dich von meiner Stimme durch diese entspannte Reise begleiten... Geniesse die Musik... Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Atme langsam und tief durch die Nase ein... und dann wieder durch den Mund aus... Langsam und tief einatmen... und dann wieder ausatmen...

Stelle dir vor, du stehst vor einem Feuer, das dich knisternd und beruhigend erwärmt. Du spürst die wohltuende Wärme auf deiner Brust ... Spüre, wie die Wärme hinaufsteigt zu deinen Schultern... Dein Gesicht wird wohligh warm.

Die Wärme des Feuers strahlt überall in deinen Körper. Deine Beine sind wohltuend warm... dein Bauch ist entspannt ... deine Arme sind entspannt... Mit der Wärme strömt Entspannung, Ruhe und Frieden in deinen ganzen Körper und in deine Seele.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für alle Menschen, denen du begegnest.

Der junge Mann und die magische Höhle...

In einem dichten Wald fand sich eine dunkle Höhle. Es war Nacht als ein junger Mann den Mut fand, zwischen Gebüsch, hohen Bäumen mit langen, vom Licht des Vollmondes geworfenen Schatten zur Höhle zu laufen. Es schien als wollten die Bäume mit ihren verschachtelten Ästen nach ihm greifen. Schützend hielt er sich die Hände vor sein Gesicht, um sich einen Weg durch das dichte Gestrüpp zu bahnen.

Schliesslich erreichte er eine dunkle Höhle, welche er zitternd und voll bedrückender Angst betrat. Im Hintergrund ertönte das monotone Tropfen von schweren Wassertropfen, welche am Boden zerplatzten. Weit entfernt drang das Geräusch von flatternden Fledermäusen an sein Ohr. Das Echo seiner Schritte hallte von den steinernen Wänden der Höhle. ... bis er einen magischen Hohlraum mit einem Teich, mit zahlreichen Stalagmiten und zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Der junge Mann konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Um sich zu schützen, schrie er laut und bedrohlich gegen die gespenstigen düsteren Gestalten, die er an den Felswänden sah. Es schien ihm, als käme das Echo seiner Schreie von den widerlichen Fratzen aus den Felswänden. Dass diese wie Spiegel nur sein Bild reflektierten, wusste er nicht. Stattdessen zeigte er seine Fäuste, fletschte die Zähne und drohte mit Gewalt anzugreifen. Auch die unendlich sich wiederholenden gespenstigen Gestalten zeigten die Fäuste, fletschten ebenfalls die Zähne und vermittelten auch den Eindruck, ihn angreifen zu wollen.

Voller Panik und Verzweiflung rannte der junge Mann aus der Höhle. Er stolperte über eine Baumwurzel und verletzte sich, konnte sich aber wieder aufrichten und mit letzter Kraft den Wald verlassen. Von nun an glaubte er, dass es in der Welt viele Menschen gibt, die ihm böse gesonnen sind.

Einige Zeit später kam ein anderer junger Mann in den Wald. Es war immer noch tiefe Nacht. Durch Gebüsch, zwischen hohen Bäumen mit langen Schatten und verschachtelten Ästen erreichte er angestrengt dieselbe finstere Höhle. Als er diese betrat, hörte er im Hintergrund das monotone, gleichmässige Geräusch von schweren Wassertropfen, die am Boden zerplatzten, sowie das Flattern von hungrigen Fledermäusen. Er atmete tief und langsam ein und aus, um seine Angst zu bändigen.

Seine Schritte hallten als Echo von den steinernen Wänden der Höhle... bis er den magischen Hohlraum mit einem Teich, zahlreichen Stalagmiten und mit zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Der junge Mann konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Dass diese wie Spiegel nur sein Bild reflektierten, wusste er nicht. Die Figuren wirkten auf ihn nicht böse, sondern nur neugierig. Der junge Mann grüsste sie freundlich mit einem sanften «Hallo». Die unendlichen Erscheinungen begrüßten ihn ebenfalls von allen Seiten freundlich mit einem sanften «Hallo» zurück. Der junge Mann lächelte und nickte den Kopf mit Respekt. Alle Gestalten lächelten ihrerseits und beugten ihren Kopf mit Respekt.

Voll Freude und Erleichterung verliess der junge Mann die Höhle, überzeugt, dass es in der Welt viele freundliche Menschen gibt, die ihm wohl gesonnen sind.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für die Menschen.

Höre auf meine Stimme. Atme tief durch die Nase ein... und dann langsam durch den Mund aus. Tief einatmen... und dann langsam ausatmen...

Die Musik läuft noch ein bisschen weiter. Sie wird langsam leiser. Die Entspannung, die Ruhe, das wohltuende warme Gefühl, die Freude, werden dich noch für eine Weile begleiten, wenn du wieder deine Augen öffnest.

Geniesse die Musik, geniesse diese Ruhe, geniesse diese Zeit, die du mit dir verbringst. Weil du ein wertvoller Mensch bist, so wie du bist.

Die finstere Höhle | Weibliche Version

Mit dieser kurzen Meditation findest du innere Ruhe. Du vergisst, was um dich herum geschieht..., du vergisst alle deine Sorgen... alle Probleme verschwinden... du bist jetzt ganz allein nur mit dir selbst.

Spüre deinen Atem. Spüre, wie sich dein Atem verlangsamt... Atme tief durch die Nase ein... und atme durch den Mund wieder aus... Atme wieder tief durch die Nase ein... und dann atme durch den Mund langsam aus...

Konzentriere dich weiter auf deinen Atem. Atme langsam und tief ein- und aus. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen, um zu spüren, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich und entspannend...

Egal, was du denkst, was du fühlst, wer oder was du bist... Es ist alles ok. Du bist ok, so wie du bist. Diese Zeit gehört dir. Sie gehört nur dir allein. Du kannst alles hinter dir lassen... loslassen... dich fallen lassen...

Das ist dein Moment, deine Zeit. Geniesse die Zeit, die du dir schenkst. Es ist eine wunderbare Zeit, die du mit dir verbringst. Denn du bist ein guter Mensch, so wie du bist.

Lasse dich von meiner Stimme durch diese entspannte Reise begleiten... Geniesse die Musik... Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Atme langsam und tief durch die Nase ein... und dann wieder durch den Mund aus... Langsam und tief einatmen... und dann wieder ausatmen...

Stelle dir vor, du stehst vor einem Feuer, das dich knisternd und beruhigend erwärmt. Du spürst die wohltuende Wärme auf deiner Brust ... Spüre, wie die Wärme hinaufsteigt zu deinen Schultern... Dein Gesicht wird wohligh warm.

Die Wärme des Feuers strahlt überall in deinen Körper. Deine Beine sind wohltuend warm... dein Bauch ist entspannt ... deine Arme sind entspannt... Mit der Wärme strömt Entspannung, Ruhe und Frieden in deinen ganzen Körper und in deine Seele.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für alle Menschen, denen du begegnest.

Die junge Frau und die magische Höhle...

In einem dichten Wald fand sich eine dunkle Höhle. Es war Nacht als eine junge Frau den Mut fand, zwischen Gebüsch, hohen Bäumen mit langen, vom Licht des Vollmondes geworfenen Schatten zur Höhle zu laufen. Es schien als wollten die Bäume mit ihren verschachtelten Ästen nach ihr greifen. Schützend hielt sie sich die Hände vor ihr Gesicht, um sich einen Weg durch das dichte Gestrüpp zu bahnen.

Schliesslich erreichte sie eine dunkle Höhle, welche sie zitternd und voll bedrückender Angst betrat. Im Hintergrund ertönte das monotone Tropfen von schweren Wassertropfen, welche am Boden zerplatzten. Weit entfernt drang das Geräusch von flatternden Fledermäusen an ihr Ohr. Das Echo ihrer Schritte hallte von den steinernen Wänden der Höhle. ... bis sie einen magischen Hohlraum mit einem Teich, mit zahlreichen Stalagmiten und zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Die junge Frau konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Um sich zu schützen, schrie sie laut und bedrohlich gegen die gespenstigen düsteren Gestalten, die sie an den Felswänden sah. Es schien ihr, als käme das Echo ihrer Schreie von den widerlichen Fratzen aus den Felswänden. Dass diese wie Spiegel nur ihr Bild reflektierten, wusste sie nicht. Stattdessen zeigte sie ihre Fäuste, fletschte die Zähne und drohte mit Gewalt anzugreifen. Auch die unendlich sich wiederholenden gespenstigen Gestalten zeigten die Fäuste, fletschten ebenfalls die Zähne und vermittelten auch den Eindruck, sie angreifen zu wollen.

Voller Panik und Verzweiflung rannte die junge Frau aus der Höhle. Sie stolperte über eine Baumwurzel und verletzte sich, konnte sich aber wieder aufrichten und mit letzter Kraft den Wald verlassen. Von nun an glaubte sie, dass es in der Welt viele Menschen gibt, die ihr böse gesonnen sind.

Einige Zeit später kam eine andere junge Frau in den Wald. Es war immer noch tiefe Nacht. Durch Gebüsch, zwischen hohen Bäumen mit langen Schatten und verschachtelten Ästen erreichte sie angestrengt dieselbe finstere Höhle. Als sie diese betrat, hörte sie im Hintergrund das monotone, gleichmässige Geräusch von schweren Wassertropfen, die am Boden zerplatzten, sowie das Flattern von hungrigen Fledermäusen. Sie atmete tief und langsam ein und aus, um ihre Angst zu bändigen.

Ihre Schritte hallten als Echo von den steinernen Wänden der Höhle... bis sie den magischen Hohlraum mit einem Teich, zahlreichen Stalagmiten und mit zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Die junge Frau konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Dass diese wie Spiegel nur ihr Bild reflektierten, wusste sie nicht. Die Figuren wirkten auf sie nicht böse, sondern nur neugierig. Die junge Frau grüsste sie freundlich mit einem sanften «Hallo». Die unendlichen Erscheinungen begrüsst sie ebenfalls von allen Seiten freundlich mit einem sanften «Hallo» zurück. Die junge Frau lächelte und nickte den Kopf mit Respekt. Alle Gestalten lächelten ihrerseits und beugten ihren Kopf mit Respekt.

Voll Freude und Erleichterung verliess die junge Frau die Höhle, überzeugt, dass es in der Welt viele freundliche Menschen gibt, die ihr wohl gesonnen sind.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für die Menschen.

Höre auf meine Stimme. Atme tief durch die Nase ein... und dann langsam durch den Mund aus. Tief einatmen... und dann langsam ausatmen...

Die Musik läuft noch ein bisschen weiter. Sie wird langsam leiser. Die Entspannung, die Ruhe, das wohltuende warme Gefühl, die Freude, werden dich noch für eine Weile begleiten, wenn du wieder deine Augen öffnen wirst.

Geniesse die Musik, geniesse diese Ruhe, geniesse diese Zeit, die du mit dir verbringst. Weil du ein wertvoller Mensch bist, so wie du bist.

Die finstere Höhle | Genderneutrale Version

Mit dieser kurzen Meditation findest du innere Ruhe. Du vergisst, was um dich herum geschieht..., du vergisst alle deine Sorgen... alle Probleme verschwinden... du bist jetzt ganz allein nur mit dir selbst.

Spüre deinen Atem. Spüre, wie sich dein Atem verlangsamt... Atme tief durch die Nase ein... und atme durch den Mund wieder aus... Atme wieder tief durch die Nase ein... und dann atme durch den Mund langsam aus...

Konzentriere dich weiter auf deinen Atem. Atme langsam und tief ein- und aus. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen, um zu spüren, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich und entspannend...

Egal, was du denkst, was du fühlst, wer oder was du bist... Es ist alles ok. Du bist ok, so wie du bist. Diese Zeit gehört dir. Sie gehört nur dir allein. Du kannst alles hinter dir lassen... loslassen... dich fallen lassen...

Das ist dein Moment, deine Zeit. Geniesse die Zeit, die du dir schenkst. Es ist eine wunderbare Zeit, die du mit dir verbringst. Denn du bist ein guter Mensch, so wie du bist.

Lasse dich von meiner Stimme durch diese entspannte Reise begleiten... Geniesse die Musik... Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Atme langsam und tief durch die Nase ein... und dann wieder durch den Mund aus... Langsam und tief einatmen... und dann wieder ausatmen...

Stelle dir vor, du stehst vor einem Feuer, das dich knisternd und beruhigend erwärmt. Du spürst die wohltuende Wärme auf deiner Brust ... Spüre, wie die Wärme hinaufsteigt zu deinen Schultern... Dein Gesicht wird wohligh warm.

Die Wärme des Feuers strahlt überall in deinen Körper. Deine Beine sind wohltuend warm... dein Bauch ist entspannt ... deine Arme sind entspannt... Mit der Wärme strömt Entspannung, Ruhe und Frieden in deinen ganzen Körper und in deine Seele.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für alle Menschen, denen du begegnest.

Dominique, Andrea und die magische Höhle...

In einem dichten Wald fand sich eine dunkle Höhle. Es war Nacht als Dominique den Mut fand, zwischen Gebüsch, hohen Bäumen mit langen, vom Licht des Vollmondes geworfenen Schatten zur Höhle zu laufen. Es schien als wollten die Bäume mit ihren verschachtelten Ästen nach Dominique greifen. Schützend hielt sich Dominique die Hände vor das Gesicht, um sich einen Weg durch das dichte Gestrüpp zu bahnen.

Schliesslich erreichte und betrat Dominique zitternd und voll bedrückender Angst eine dunkle Höhle. Im Hintergrund ertönte das monotone Tropfen von schweren Wassertropfen, welche am Boden zerplatzten. Weit entfernt hörte Dominique das Geräusch von flatternden Fledermäusen. Das Echo der Schritte hallte von den steinernen Wänden der Höhle. ... bis Dominique einen magischen Hohlraum mit einem Teich, mit zahlreichen Stalagmiten und zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Dominique konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Um sich zu schützen, schrie Dominique laut und bedrohlich gegen die gespenstigen düsteren Gestalten an den Felswänden. Es schien Dominique, als käme das Echo der Schreie von den widerlichen Fratzen aus den Felswänden. Dass diese wie Spiegel nur das Bild von Dominique reflektierten, konnte man nicht begreifen. Stattdessen zeigte Dominique die Fäuste, fletschte die Zähne und drohte mit Gewalt anzugreifen. Auch die unendlich sich wiederholenden gespenstigen Gestalten zeigten die Fäuste, fletschten ebenfalls die Zähne und vermittelten auch den Eindruck, Dominique angreifen zu wollen.

Voller Panik und Verzweiflung rannte Dominique aus der Höhle. Dominique stolperte über eine Baumwurzel und verletzte sich, konnte sich aber wieder aufrichten und mit letzter Kraft den Wald verlassen. Von nun an glaubte Dominique, dass es in der Welt viele Menschen gibt, die böse gesonnen sind.

Einige Zeit später kam Andrea in den Wald. Es war immer noch tiefe Nacht. Durch Gebüsch, zwischen hohen Bäumen mit langen Schatten und verschachtelten Ästen erreichte Andrea angestrengt dieselbe finstere Höhle. Als Andrea diese betrat, hörte man im Hintergrund das monotone, gleichmässige Geräusch von schweren Wassertropfen, die am Boden zerplatzten, sowie das Flattern von hungrigen Fledermäusen. Andrea atmete tief und langsam ein und aus, um die Angst zu bändigen.

Die Schritte hallten als Echo von den steinernen Wänden der Höhle... bis Andrea den magischen Hohlraum mit einem Teich, zahlreichen Stalagmiten und mit zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Andrea konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Dass die Wände nur das Bild der beobachtenden Person reflektierten, hätte niemand begriffen. Die gespiegelten Figuren wirkten auf Andrea nicht böse, sondern nur neugierig. Andrea grüsste sie freundlich mit einem sanften «Hallo». Die unendlichen Erscheinungen begrüsst Andrea ebenfalls von allen Seiten freundlich mit einem sanften «Hallo» zurück. Andrea lächelte und nickte den Kopf mit Respekt. Alle Gestalten lächelten ihrerseits und beugten ihren Kopf mit Respekt.

Voll Freude und Erleichterung verliess Andrea die Höhle, überzeugt, dass es in der Welt viele freundliche Menschen gibt.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für die Menschen.

Höre auf meine Stimme. Atme tief durch die Nase ein... und dann langsam durch den Mund aus. Tief einatmen... und dann langsam ausatmen...

Die Musik läuft noch ein bisschen weiter. Sie wird langsam leiser. Die Entspannung, die Ruhe, das wohltuende warme Gefühl, die Freude, werden dich noch für eine Weile begleiten, wenn du wieder deine Augen öffnen wirst.

Geniesse die Musik, geniesse diese Ruhe, geniesse diese Zeit, die du mit dir verbringst. Weil du ein wertvoller Mensch bist, so wie du bist.



Abschluss

- Wenn die Übung beendet ist, fragen Sie die Jugendlichen, wie sie sich fühlen und was Sie aus dieser Mediationsübung gelernt haben.
- Die Chance ist gross, dass sie Entspannung erlebt haben und dass die Geschichte der finsternen Höhle auch für das eigene Verhalten eine Reflexion auslöst («Wenn man sich freundlich verhält, reagieren wahrscheinlich auch die anderen Menschen freundlich. Wenn man aggressiv ist, dann kann sein, dass auch die anderen Menschen aggressiv reagieren»).