

Fantasiereise zum Clever-Modus

(ggfs. „der Junge“ durch „das Mädchen“ bzw. „er“ durch „sie“ ersetzen)

Nimm bitte eine möglichst bequeme Haltung ein, lege die Hände auf die Oberschenkel, stelle beide Füße auf den Boden. Schließe wenn möglich deine Augen und stelle dich darauf ein, eine wundervolle Reise zu unternehmen. Beobachte nun noch für einige Momente deinen Atem, wie er ein- ... und ausströmt. Ein und Aus.

...

Bitte stelle dir nun vor, wie du einen Feldweg entlanggehst. Links und rechts sind grüne Wiesen ... die Sonne scheint ... ein leichter Wind weht ... Wenn du dieses Bild vor deinem inneren Auge sehen kannst, dann gib mir bitte ein Zeichen mit deinem Zeigefinger.

Sehr schön. Du gehst diesen Feldweg entlang, der sich über die Berge schlängelt. Niemand ist da. Du bist ganz allein in dieser wundervollen Landschaft, in der es wundersam nach Duft/Geruch duftet. Du atmest diesen Duft tief ein und aus; und denkst dir, wie wundervoll es ist, hier zu sein.

Du gehst den Feldweg weiter und sieht aus der Ferne eine Person auf dich zukommen. Sie kommt näher. Du erkennst, dass es ein Junge ist, ungefähr in deiner Größe. Ihr geht euch entgegen und kommt euch immer näher. Nur noch wenige Meter trennen euch. Kein Mensch ist sonst anwesend, nur du und dieser Junge, der dir immer ähnlicher sieht. Er scheint auch ungefähr so alt zu sein wie du ...

Du stoppst einen Moment und bemerkst – langsam weitergehend – dass der entgegenkommende Junge DU bist. Du bist völlig sprachlos ... weißt nicht, was du sagen sollst. Der Junge begrüßt dich, liebevoll, herzlich, auch irgendwie cool zugleich, auch voller Fröhlichkeit, und sagt zu dir: „Hallo, lieber **[Name des Kindes]**, weißt du, wer ich bin?“ ... Du sagst nichts, du bist einfach nur sprachlos. Er sieht dir so ähnlich, dass es ein Doppelgänger von dir könnte sein. Und der Junge fährt fort: „**[Name des Kindes]**, erkennst du mich nicht? Ich bin doch dein Clever-Modus!“

Du stehst dort mit offenen Mund; es ist wie in einem Traum, du weißt einfach nicht, was du sagen oder tun sollst.

Der Junge, also dein Clever-Modus, merkt nun, dass du ganz schön verunsichert bist; aber er lässt sich nicht beirren und schaut dich einfach nur fröhlich an, so als ob er wahnsinnig glücklich ist, dich nun endlich selber mal anzutreffen und mit dir zu sprechen. Er fährt fort: „Ich habe mir schon so lange gewünscht, dich mal persönlich kennenzulernen; und nun ist es soweit. Ich war ja schon oft bei dir, aber wir haben uns nie so richtig persönlich kennengelernt.“

Der Clever-Modus schaut dich weiterhin freundlich und einladend an, er wartet aber auch ab, weil er den Eindruck hat, dass du noch nicht genau weißt, was du von ihm, oder besser gesagt von dieser Begegnung zu halten hast.

„[Name des Kindes]“, sagt er, „ich möchte dir – noch mehr als bisher – helfen, deine Probleme zu lösen; ich weiß, dass du darin eigentlich schon ganz gut bist, aber ... mir ist nun klar geworden, dass du manchmal richtig, richtig schwer zu lösende Probleme hast, die wiederum so heftig sind, dass ich dich nicht länger damit alleine lassen möchte.“

Du denkst dir: Hmmm, warum eigentlich nicht, einen Clever-Modus zu haben, der sich um einen kümmert, ist doch eine gute Sache.

Und nun schaust du ihn dir nochmal genauer an: Er sieht wirklich genau so aus wie du! Erst war es komisch, aber nun Du fühlst dich immer wohler in seiner Gegenwart; er ist wirklich total nett, und sympathisch, ... je länger du ihn dir anguckst, desto mehr magst du ihn.

Du sprichst mit ihm über verschiedene Sachen, z. B. über ... (Interessen des Kindes). Und das tut dir richtig gut, weil du merkst, dass da jemand ist, der dich richtig gut versteht und auch Ahnung hat, von den Dingen, die auch dich beschäftigen.

Vielleicht geht ihr noch ein bisschen gemeinsam den Weg entlang, vielleicht legt ihr euch auch ins Gras und genießt gemeinsam die Sonne, den lauen Wind und den angenehmen ... Duft, der euch umgibt.

Eine lange Zeit verbringt ihr beide in dieser Landschaft, keine Menschenseele außer euch beiden ist da, und du könntest platzen vor Glück, weil es mittlerweile so schön mit deinem Clever-Modus ist, dass du am liebsten gar nicht mehr weggehen magst. Was dir am meisten gefällt ist, dass dein Clever-Modus zu allem, was ihr bespricht eine gute Idee hat; er ist einfach so ideenreich! Und wenn er mal nicht weiter weiß, weil ein Problem wirklich extrem schwer zu lösen ist, dann kennt er irgendwo und irgendwie jemanden, der dir helfen kann, oder einen Tipp hat, oder vielleicht einfach auch nur tröstende Worte für dich hat; eben weil es manchmal so schwer ist, Lösungen zu finden.

Nachdem nun eine ganze Zeit vergangen ist und du dich sehr, sehr wohl und geborgen fühlst, bittet dich dein Clever-Modus, einen Ort in deinem Körper festzulegen, wo er sich niederlassen kann; er möchte schnell da sein, wenn du ihn brauchst; dir gefällt die Idee und während du ihn so anschaust und es ganz toll findest, dass er nun immer bei dir sein wird, atmest du nochmal den so tollen ... Duft ein. Dein Clever-Modus schenkt dir noch einen Duftstein, der genauso riecht, wie die Landschaft, in der ihr euch gerade aufhaltet. Dein Clever-Modus sagt noch: Dieser Duft wird dich zukünftig an mich erinnern und er wird dir helfen, wann immer du mich brauchst, mich hervorzuholen.“

Wo in deinem Körper könnte dieser Ort sein? Vielleicht in deinem Herzen, oder irgendwo in deinem Bauch, in deiner Brust? Welchen Ort du wählst ist, eigentlich nicht so wichtig; aber du brauchst auf jeden Fall eine Stelle in dir, von der aus du deinen Clever-Modus aufsteigen lassen kannst. Zeige bitte mit deinem Finger auf die Körperstelle, wo er deiner Meinung nach am besten hinpasst.

...

Wenn du nun das Gefühl hast, dass alles in Ordnung ist, dann verabschiedet ihr euch langsam voneinander. Ihr wünscht euch alles Gute, wobei ... ein Abschied ist es ja eigentlich nicht, denn du weißt ja, dass du deinen Clever-Modus jederzeit herbeiholen kannst: Denke und benutze deinen Duftstein und lasse den Clever-Modus aus deinem Körper hochsteigen. Das gibt dir richtig viel Kraft und Mut und Zuversicht, dass du deine Probleme zukünftig leichter lösen kannst.

Wenn es nun für dich okay ist, kommst du langsam wieder hier in diesen Raum zurück; du spürst, wie dein Körper sich beim Sitzen anfühlt, wie deine Füße auf dem Boden stehen, deine Hände auf deinen Oberschenkeln ruhen. Wenn du dann soweit bist, öffne bitte wieder langsam deine Augen.