

## **Imagination Kinofilm „Unbeschwerte Kindheit / Jugend“**

»Bitte spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren ... wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl hat ...spüren Sie auch, wo der Kontakt wieder aufhört ... Bitte spüren Sie, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht ... spüren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt ... und senkt, wenn Sie atmen ... spüren Sie, wie die Luft an den Nasenflügeln vorbeiströmt ... und erlauben Sie sich mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr zu Ruhe zu kommen ... mit jedem Ausatmen etwas ruhiger zu werden ...Bitte lassen Sie dann in Ihrer Vorstellung das Bild eines Kinosaals entstehen, in dem Sie ganz allein sitzen. Noch ist der Vorhang vor der Leinwand zugezogen. Der Film, der heute gezeigt wird, heißt „Unbeschwertheit der Kindheit / Jugend“. Und zeigt eine Szene aus Ihrer Kindheit oder Jugend, die Sie zeigt, wie sie unbeschwert waren, sich unbeschwert gefühlt haben. Vielleicht überlegen Sie sich schon jetzt, welche Szene das sein wird, die Sie gleich sehen werden ...wenn sich mehrere Szenen anbieten, nehmen Sie die Sie am meisten anzieht in diesem Moment... (die anderen können sich zu einem anderen Zeitpunkt ansehen). Der Vorhang vor der Leinwand öffnet sich, und Sie können auf der Leinwand diese Erinnerung wie einen Film betrachten: Wie alt sind Sie in diesem Film? Wo sind Sie? Wie sieht es dort aus? Was machen Sie in dieser Szene? Wer ist außer Ihnen an der Handlung beteiligt? Sie können selbst entscheiden, wie weit Sie sich in die Handlung begeben. Sie können in Ihrem Kinosessel sitzenbleiben, Sie können ebenso gut in die Handlung eintauchen, als wenn Sie den Moment gerade noch einmal erleben. Wie fühlen Sie sich? Wo können Sie es im Körper spüren? Hat Ihnen diese Szene etwas für Ihr jetziges Leben zu sagen? Oder für Ihr zukünftiges? Um welche Bedürfnisse geht es? Welche Bedeutungen stecken darin, die auch heute noch relevant sind? Gibt es vielleicht Handlungsimpulse für Ihr jetziges Leben? Welche? Möchten Sie sich ein bestimmtes Verhalten für die nächsten Tage vornehmen? Könnten Sie etwas Ähnliches tun wie in der Vorstellung? Was könnte am ehesten passen? Gibt etwas, das Sie stärker in den Blick nehmen wollen? Bitte machen Sie sich klar, dass Sie jederzeit in dieses Kino zurückkehren können, um sich diesen Film noch einmal anzusehen ... und um das Gefühl, dass Sie damals hatten, noch einmal anzuregen. Der Vorhang schließt sich wieder vor der Leinwand. Bitte schließen Sie langsam wieder die Bilder in Ihrer Vorstellung ... spüren Sie wieder den Stuhl unter Ihrem Körper ... hören Sie wieder die Geräusche, die von draußen kommen ... stellen Sie sich schon einmal vor, was Sie gleich sehen werden, wenn Sie die Augen öffnen ... dann lassen Sie sich noch Zeit für ein paar ruhige Atemzüge und kommen Sie gleich zu Ihrem eigenen Zeitpunkt mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück hier in den Raum.«