

# Die Orange

## Ablauf

1. Alle sitzen/stehen/liegen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor. Das Sprechtempo hierbei so wählen, dass die „Reisenden“ in Gedanken alle Schritte gut nachvollziehen können.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

## Text

Setz' dich bequem hin und schließ' die Augen.

Atme ein paar mal tief ein und gut wieder aus und gib' deinem Körper die Erlaubnis, locker und entspannt zu werden.

Gleich werde ich dir vorschlagen, in der Fantasie eine Orange zu essen. Wenn du gar keine Orangen magst, kannst du dir eine andere Frucht wählen.

Stell dir vor, dass vor dir an einem kleinen kräftigen Orangenbaum viele Früchte hängen. Du wählst eine aus und pflückst sie dir. Du hältst sie in einer Hand und siehst die vielen kleinen Poren in der Haut der Orange ...

### Die Orange

Ziel:	Entspannung, Sinnesschulung
Dauer:	10 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „Die Orange“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel
Anmerkung:	Schön ist es, den Teilnehmenden im Anschluss eine richtige Orange zu übergeben.

Und nun halte die Orange in deiner offenen Hand und strecke den Arm nach vorne, spüre das Gewicht der Frucht in deiner Hand. Halte die Orange in beiden Händen und spüre ihre Kugelform. Streiche mit den Fingerspitzen leicht über die Haut der Orange, spüre die kleinen Unebenheiten ...

Nun kannst du in deiner Fantasie beginnen, die Orange zu schälen. Zieh die Schale mit den Fingern ab.

Spüre den Widerstand der Orangenschale und bemerke, wie viel Kraft du brauchst, um durch die Schale hindurch zu dringen und das erste Stück Schale abzuziehen.

Dabei platzen die kleinen Zellen, in denen das Orangenöl gespeichert ist. Du riechst diesen typischen Geruch. Ab und zu kannst du sehen, wie kleine Spritzer von dem Öl zur Seite fliegen, wenn du weitere Stücke der Schale entfernst.

Nun versuche, die geschälte Orange in Stücke zu teilen. Bemerke erneut den Widerstand, den du überwinden musst, um Stück für Stück voneinander zu lösen. Manchmal tropft etwas Saft auf deine Hand.

Nun nimmst du das erste Stück und beißt davon ab.

Kannst du den frischen Saft schmecken und bemerken, wie dir dabei das Wasser im Mund zusammen läuft? Jetzt kannst du in der Fantasie die Orange weiter essen und dabei abwechselnd schmecken, riechen, hören...

Stell dir nun vor, dass du die Orange ganz gegessen hast. Spüre, wie deine Finger nach Orange riechen und ein wenig klebrig sind von dem süßen Saft. Spül' deine Hände unter frischem, kaltem Wasser ab und trockne sie mit einem Handtuch.

Wenn du das nächste Mal eine Orange isst, kannst du dich hieran erinnern und beide Erlebnisse miteinander vergleichen. Vielleicht wirst du bemerken, dass der Gebrauch deiner Fantasie dazu führt, die Dinge in der Wirklichkeit deutlicher und intensiver wahrzunehmen und zu erleben, mit mehr Möglichkeit zum Genuss.

Komm' jetzt mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück, streck' und reck' dich ein wenig, atme tief ein und aus, öffne die Augen, um wieder ganz hier zu sein.

*Quelle: Klaus W. Vopel, Fantasiereisen für Neugierige*

