

Phantasiereise

Setze dich bequem hin ... beide Füße stehen auf dem Boden...schließe deine Augen...Wir atmen miteinander aus...dann wieder ein...dann wieder aus...und wieder ein. Du gehst jetzt in Gedanken auf eine Wiese... du bist barfuß und spürst das weiche Gras an den nackten Füßendie Sonne scheint warm auf deine Hautdu streckst die Hände nach oben in den Himmel.... Plötzlich spürst du, dass du im Bauch ganz leicht wirst... Spüre wie leicht du wirstganz leicht... und immer leichter....Auf einmal fängst du an, zu schweben.... Deine Füße schweben schon ein Stück über dem Boden.... höher und immer höher.... Jetzt ist die Wiese schon unter dir... schon ganz klein..... du fliegst nun über Blau...strahlendes Blau...Du fliegst über einen riesigen See...über endlos blaues Wasser...die Wellen schlagen hoch....und beruhigen sich wieder...Der Wind streichelt dir angenehm durch dein Haar... die Sonne kitzelt auf deiner Nase...Du fliegst über eine Schar von Krokodilen...ihr Panzer glitzert in kräftigem Grün auf der Wasseroberfläche...du schwebst weiter ...in der Ferne taucht eine kleine Insel auf...sie kommt näher und näher...jetzt siehst du, dass es keine gewöhnliche Insel ist...die Insel ist... eine Scheune...sie schwimmt auf einem riesigen schwarzen Reifen...du landest...langsam sinkst du tiefer und tiefer... noch ein kleines StückJetzt stehst du mit beiden Füßen auf dem Reifen....Du gehst zur Scheune...langsam öffnest du das Tor...und trittst ein....In der Scheune ist es dunkel....alle Fenster sind geschlossen...In einer Ecke liegen zwei schlafende Kinder....du betrachtest sie ein wenig.....jetzt gehst du weiter und siehst zwei Schweine...sie liegen aneinander gekuschelt am Boden....Es ist ein richtiger Zoo in der Scheune...überall

liegen schlafende Tiere...hinter einem Löwen streckt sich ein Giraffe aus...alles ist durcheinander....Bald werden die Tiere aufwachen....Eine Fliege schwirrt im Raum herum ... jetzt setzt sichsie sitzt auf der Nase eines großen dicken Mannes...in seinem Armschlummert eine farbige Frau.... mit einem Turban.....eines der Hühner flattert leise mit dem Flügel...Du willst die schlafende Gesellschaft nicht länger stören..... und schleichst dich langsam zum Tor...du öffnest es.....es knarrt ein wenig...ein Schwein stellt sein Ohr auf...du atmest ganz leise und schließt die Türe wieder... Jetzt stehst auf dem Reifen.... In Gedanken verabschiedest du dich von allen....Du streckst die Arme hoch...Da wird es in deinem Bauch ganz leicht...Du fängst wieder an zu schweben...Da siehst du, wie ein Elefantenrüssel sich langsam hebt...Nun bist du schon ein Stück vom Boden entfernt.....der Elefant trompetet...Von weitem siehst du wie sich das Tor öffnet....Der dicke Mann streckt sich....jetzt sieht er sich erstaunt um...du entfernst dich immer weiter von der Scheune.... nun bist du schon so weit weg, dass die Scheune nur noch ein Stecknadelkopf ist....Du schwebst so hoch, dass die Wolkendich wie Watte umschließen...Der Wind streichelt deine Haut...du fühlst dich wohl...Jetzt siehst du deine Wiese....Du schwebst tiefer ..und tiefer...und landest auf deiner Wiese....du gehst über die Wiese heimwärts...In einem Augenblick zähle ich bis fünf...Bei fünf bist du wieder in unserer Klasse und fühlst dich wohl....Eins...atme tief durch.....zwei noch einmal....drei...bewege dich ein bisschenvier balle die Fäuste...und strecke sie....und balle sie ..und strecke sie....und fünf....die Augen auf.