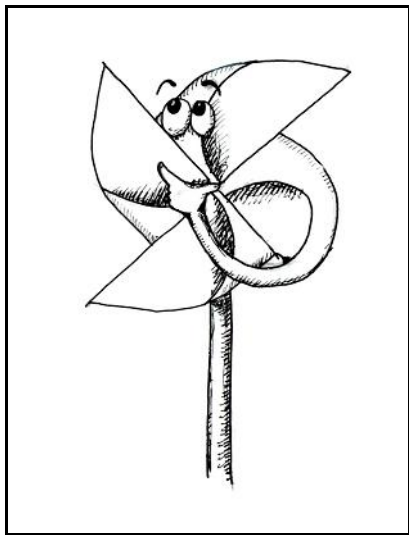


Fantasiereise (Vorschlag)

Ich hoffe, du hast dir einen guten Platz ausgesucht und liegst bequem. Schließe nun deine Augen und versuche, zu Ruhe zu kommen.

Stell dir vor, du ruhst im warmen Sand am Meer. Dein Rücken drückt sich gut in den Boden hinein, sodass du deinen Abdruck sehen kannst, wenn du aufstehst.



Wenn du so ruhig liegst, spürst du sicher auch, wo die Luft um dich herum deine Haut berührt. Vielleicht spürst du sie an der Backe, an der Stirn, an den Händen oder an anderen Stellen. Lass dir Zeit zum Fühlen.

Stell dir nun vor, die Luft wird zu einem kleinen Wind. Magst du ihn spüren? Dann halte deine Hand vor den Mund und blase langsam und mit ein wenig Kraft gegen deine Hand. Ist dein Atem kalt oder warm? Jetzt blase ein wenig fester. Der Wind wird

zum Sturm. Die Luft bekommt mehr Kraft, vielleicht musst du dich dazu ein wenig anstrengen. Dann geht dem Wind die Puste aus. Es wird still.

Deine Hand liegt wieder neben deinem Körper. Spürst du deinen Atem, wenn du so daliegst? Vielleicht wird dein Atem allmählich ruhiger. Versuche einmal, dem Atem von der Nase in die Lunge bis zum Bauch zu folgen. Eben hast du noch die Luft in deiner Hand gespürt, jetzt spüre sie in dir. Du atmest die Luft, sie ist immer da. Sie ist ein kostbares Geschenk. Wenn du vorsichtig deine Hände auf deinen Bauch legst, kannst du sie sogar spüren. Wie fühlt es sich an, wenn du einatmest und wie, wenn du wieder ausatmest? Stell dir einen Hauch aus deinem Atem vor, fast silbrig und durchsichtig. Nimm ihn als Erinnerung mit: Er wird dir geschenkt. So siehst und atmest du die Luft, und nimmst sie wahr: Die Luft ist kostbar und gut.

Versuche nun langsam zurückzukommen. Du bist zurück, hier im Klassenzimmer. Neben dir liegen noch andere Kinder. Strecke dich und öffne langsam deine Augen. Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst. Wenn du gut angekommen bist, darfst du dich leise nach vorne in den Kreis setzen.