

TRAUMREISE

Bringt alle ein bequemes Kissen in die Schule mit. Sucht einen freien Platz in der Klasse und legt euch ganz gemütlich auf den Boden. Entspannt euch, schließt die Augen und hört genau zu. Wir machen heute nämlich eine Traumreise!



„Du liegst ganz ruhig und entspannt am Boden. Dein Körper ist jetzt schwer und ein Gefühl von angenehmer Wärme breitet sich zuerst im Kopf, dann im Bauch, in Armen und Beinen und in den Zehen aus. Deine Augen sind geschlossen und du stellst dir vor, wie Seifenblasen an dir vorbeifliegen: große und kleine, lange, runde, bunte und ganz durchsichtige. Und langsam spürst du, wie dich eine riesige Seifenblase einhüllt. Sie ist durchsichtig und du kannst durch sie hinaus sehen. Du merkst, wie sie mit dir hoch nach oben steigt, mit dir aus dem Raum schwebt, immer höher über das Schulhaus bis hinauf zu den Wolken. Du siehst, wie die weißen, flauschigen Fetzen an dir vorbeiziehen. Über dir ist nur noch das tiefe Blau des Himmels. Du schwebst immer höher in Richtung Weltraum. Du lässt dich einfach treiben: nach links, nach rechts, hinauf, hinab, vor und wieder zurück. Genieße die Aussicht auf die Erde und fühle dich frei und friedlich. Jetzt bringt dich die Seifenblase zurück zur Erde. Langsam kommst du dem Boden näher. Du gleitest durch ein Fenster ins Klassenzimmer und landest wieder sanft auf dem Boden. Die Seifenblase zerplatzt und du spürst den Kontakt zum Boden. Spüre deine Beine, deine Arme, deinen Rücken und deinen Kopf. Achte auf deinen ruhigen Atem. Noch einmal erinnerst du dich an das schöne Gefühl, schwerelos über den Wolken zu schweben. Versuche dir die schönen Bilder zu merken. Balle jetzt die Fäuste, kralle deine Zehen zusammen und spüre die Spannung in den Armen und Beinen. Recke und strecke dich bis du wieder ganz munter bist.“