

Fantasiereise

Setze dich bequem hin und lege die Hände auf deine Oberschenkel. Wenn du magst, schließt du deine Augen. Du atmest gleichmäßig ein und aus. Ein und aus. Du spürst, dass du ruhiger wirst.

In deinen Gedanken verlässt du den Klassenraum und gehst hinaus auf den Schulhof. Die Sonne scheint, es ist ein schöner Sommertag. Es ist riecht nach frisch gemähten Gras. Der Hausmeister mäht das Gras im Schulgarten. Auf dem Schulhof steht ein großer bunter Heißluftballon. Neugierig gehst du näher auf ihn zu. Die Tür des Tragekorbs öffnet sich und lädt dich zum Einsteigen ein. Du steigst ein, schließt die Tür und der Ballon beginnt ganz langsam und leise zu steigen. Du siehst wie der Schulhof und die Schule immer kleiner werden. Der Ballon schwebt mit dir ruhig über die Stadt, über Dörfer und Wälder. Du spürst den warmen Wind in deinem Gesicht. Du atmest tief ein und aus. Du genießt die Ruhe.

Du siehst unten eine große grüne Wiese. Der Heißluftballon sinkt langsam hinab und landet sanft auf der Wiese. Die Korbtür öffnet sich und du steigst vorsichtig aus. Du stehst auf der großen weichen Wiese. Du schaust dich um. In der Ferne siehst du eine Sitzbank. Schritt für Schritt gehst du über das weiche Gras auf die Bank zu. Auf dem Weg zur Bank siehst du auf dem Boden etwas liegen. Es ist ein leeres silberfarbenes Bonbonpapier, das in der Sonne glitzert. Du hebst es auf und steckst es in deine Hosentasche. Dann stehst du vor der Sitzbank.

Du setzt dich auf die Bank und genießt die Sonne. Dein Blick schweift von links nach rechts. Du erkennst einen Abfalleimer, der nicht weit von der Bank weg steht. Langsam erhebst du dich von der Sitzbank und gehst auf den Abfalleimer zu. Der Abfalleimer ist schon ziemlich voll, aber das Bonbonpapier aus deiner Hosentasche passt noch hinein. Du nimmst das Bonbonpapier aus deiner Hosentasche und wirfst es in den Abfalleimer. Wie gut, dass hier ein Abfalleimer ist, denkst du und dann ist die Zeit gekommen zu gehen. Langsam gehst du zum Ballon zurück, der schon auf dich wartet.

Die Tür vom Tragekorb öffnet sich, du steigst ein und schließt die Tür. Der Heißluftballon steigt langsam und leise nach oben. Der Ballon schwebt mit dir über Wälder, Dörfer und über die Stadt. Die Schule kommt näher, und über dem Schulhof sinkt der Ballon langsam nach unten. Du steigst aus und riechst wieder das frisch gemähte Gras. Das Gras liegt nun auf dem Komposthaufen im Schulgarten. Langsam gehst du über den Schulhof in den Klassenraum.

Du atmest ruhig und gleichmäßig ein und aus. Ein und aus. Du spürst, wie du auf deinem Stuhl sitzt. Bewege nun deine Hände, deine Finger und öffne langsam deine Augen.