

Fantasiegeschichte "Waldspaziergang"

"Lege oder setze dich bequem hin und schliesse die Augen. Achte auf deinen Atem, der gleichmässig und ruhig kommt und geht wie die Wellen am Strand... Der Atem kommt und geht ganz von selbst.... Du merkst, dass du langsam ruhig wirst..."

Du bist eingeladen zu einem Spaziergang in die Natur. Stell dir vor, du entfernst dich aus dem Raum...vielleicht schwebst du durch das Schlüsselloch oder durch das Fenster und befindest dich jetzt auf dem Hof."

Die Lehrperson beschreibt z. B. Treppen, Umfeld der Schule, des Gebäudes, durch welches die Fantasiereise in die umliegende Natur beginnt.

"Du gehst die Strasse entlang, vorbei an einem Garten mit hohen, gelben Sonnenblumen. Die Blumen wiegen sich leicht in einem sanften Wind. Das Haus mit den grossen Fenstern spiegelt das Licht der Sonne wider. Die hellen Strahlen spürst du auf deinem Gesicht, sie wärmen deine Wangen. Das Geräusch eines Autos ist in der Ferne zu hören. Du hörst deine eigenen Schritte auf dem Schotterweg. Du spürst die Unebenheiten unter deinen Fusssohlen.

Dein Weg führt dich weiter zu einer Wiese. Das herrliche Gelb einer mit blühendem Löwenzahn übersäten Wiese breitet sich vor dir aus. Du setzt dich mitten hinein, legst dich zurück und hörst das Brummen und Zirpen von Bienen, Hummeln und Insekten. Gräser kitzeln sanft deine Haut. Atme ruhig weiter.... höre auf das Vogelgezwitscher, das entfernt zu hören ist... höre ganz genau hin. Am Himmel ziehen kleine weisse Wölkchen vorüber, ein Bussard kreist über dir. Langsam erhebst du dich und gehst barfuss weiter, deine Fusssohlen spüren die weiche kühle Wiese. Dein Weg führt dich zu einem im Wind wiegenden Weizenfeld. Die Luft wird heisser, trockener, staubiger. Die Sonne wärmt deinen ganzen Körper auf. Beim vorsichtigen Durchqueren des Feldes kitzeln dich Halme und Pollen in der Nase. Du sehnst dich nach Wasser.

Ein kleiner Bach plätschert in einem angrenzenden Wald. Das kühle Moos umgibt deine Fusssohlen... die angenehme Kühle zieht sich durch den ganzen Körper... eine Quelle lädt dich zum Trinken ein. Mit deinen Händen nimmst du das kühle, frische Wasser auf. Du wäschst dir zuerst die Hände und Gelenke, dann geniesst du einen kräftigen Schluck Wasser. Dein Gesicht ist erfrischt von dem kühlen Nass. Du Fühlst dich frischer, deine Energie kommt zurück. Du bist gestärkt für den Rückweg. Du nimmst den Weg zurück, vorbei am Weizenfeld, dem Schotterweg.... zur Wiese.... vorbei am Garten mit den Sonnenblumen.... zurück zur Schule in dein Klassenzimmer. Jetzt bist du wieder hier an deinem Platz.

Du nimmst den Klassenraum wieder wahr, deine Klassenkameradinnen und -kameraden, die Geräusche um dich herum....

Balle die Fäuste... strecke dich.... Atme tief ein und aus... und öffne die Augen."

Reflexion:

Welche Bilder habe dir speziell gut getan? Welche sind dir noch deutlich in Erinnerung?