



# Fantasiereise

**Hinweis:** Versucht, eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Lasst eventuell im Hintergrund ruhige Instrumentalmusik laufen. Lest danach den unten angeführten Text langsam vor. Achtet beim Sprechen darauf, ausreichend lange Pausen einzulegen, um den Lernenden genügend Zeit zu lassen, den Anweisungen gedanklich zu folgen.

## Einleitung:

Wir begeben uns jetzt auf eine Fantasiereise. Versteh meine Anweisungen als Vorschlag. Wenn etwas für dich nicht passt, finde etwas Ähnliches, was besser für dich passt.

Begib dich in eine bequeme und entspannte Position.

Verschränke deine Arme auf dem Tisch und lege deinen Kopf darauf.

Schließe deine Augen.

Fühle deinen Körper ganz bewusst und intensiv.

Deine Hände und Arme werden schwer.

Dein Nacken und die Schultern werden schwer.

Deine Füße und Beine werden schwer.

Dein ganzer Körper ist schwer.

Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.

Spüre, wie sich deine Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt.

Atme langsam und tief.

Fühle, wie dein Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt.

## Hauptteil:

Du reist nun in Gedanken in die Zukunft. Du landest an einem warmen, schönen Ort. Langsam schaust du dich um.

Du bemerkst, dass du in einer Stadt bist, aber sie ist ganz anders als jede Stadt, in der du je warst.

Die Menschen, denen du begegnest, bewegen sich gemächlich und lächeln dich an.

Du bemerkst, dass es hier frisch und gut riecht. Du saugst diesen ganz speziellen Geruch ein.

Du schaust dich weiter um. Du entdeckst Verkehrsmittel und kommst drauf, dass sie kaum Lärm machen und keine Abgase ausstoßen.

Du entdeckst Menschen und Geräte, die nützliche Dinge herstellen, aber ebenfalls nahezu ohne Abgase.

Und dann siehst du ein Ding, das besonders gut duftet. Du bemerkst, dass es vorhandene Abgase aus der Luft bindet. Du schaust dich weiter um und prägst dir diese Welt gut ein:

- Was macht diese Welt so besonders?
- In welchen Farben strahlt diese Welt?
- Wie sind die Menschen in dieser Welt drauf?
- Wie schauen die Verkehrsmittel aus?
- Welche nützlichen Dinge stellen die Menschen her?
- Wie schaut dieses Ding genau aus, das Abgase aus der Luft bindet?

## Abschluss:

Es ist nun an der Zeit, langsam zurückzukehren.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.

Atme tief ein und aus.

Spüre deine Finger und bewege sie langsam.

Spüre deine Arme und Beine.

Strecke und räkle dich wie eine Katze.

Spanne alle Muskeln deines Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir.

Entspanne deine Muskeln wieder.

Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 öffnest du deine Augen. Du wirst erfrischt und wach sein und dich wohl fühlen.

5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... 0.