

## Fantasiereise am Strand

Such Dir einen Platz, an dem Du für die nächsten 5 – 10 Minuten ruhig sitzen oder liegen kannst.

Mach es Dir so bequem wie möglich. Schließe deine Augen.

Du kannst deine Haltung jederzeit verändern und die Augen zwischendurch öffnen, wenn Du magst.

*(Wenn Du den Raum verlassen möchtest, weil Du die Übung nicht magst, dann geh bitte leise hinaus und warte vor der Tür, bis wir hier drin fertig sind, Ich hole dich dann wieder herein).*

Wenn Du sitzt, achte darauf, dass deine Füße stabil auf dem Boden stehen. Wenn Du liegst, achte darauf, keine Muskeln anzuspannen. Atme ruhig ein paar Mal ein und aus und lass die Schultern locker. Beobachte deinen Atem, ohne etwas an ihm zu ändern. Die Luft fließt ganz automatisch in deinen Körper und wieder hinaus. Dein Körper sorgt gut für Dich.

Mit jedem Einatmen wirst Du ruhiger und mit jedem Ausatmen fühlst Du Dich schwerer und entspannter.

Jedes Geräusch um dich herum bringt Dich nur noch tiefer in die Entspannung.

Bleib mit deiner Aufmerksamkeit nur bei Dir selbst. Wie Du dich fühlst und wie Du entspannt.

...

Ich lade Dich ein zu einer kleinen Reise in deiner Fantasie. Ohne den Raum zu verlassen können wir in Gedanken überall hin reisen, wo wir hin wollen. An Orte, die es gibt und an Orte, die wir uns ausdenken oder erträumen.

Stell Dir vor, Du bist an einem warmen Sommertag am Strand eines wunderbar blauen Meeres. Barfuß stehst Du im warmen feinen Sand und schaust auf die kleinen Wellen, deren Schaumkronen im Licht glitzern. Vielleicht kennst Du einen solchen Ort schon, vielleicht träumst Du ihn gerade erst. Alles ist gut. Dieser Ort in deinen Gedanken ist nur für Sich da.

Während Du dich am Strand umsiehst, atmest Du ruhig und gleichmäßig die leicht salzige Seeluft ein und aus.

Ein.... und aus....

Am Himmel ziehen langsam einige kleine Schäfchenwolken dahin und über Dir fliegen ein paar weiße Möwen. Alles ist warm und friedlich und sicher hier. Vielleicht bist Du alleine und genießt die Ruhe, vielleicht sind noch andere nette Menschen hier; ganz so, wie du es dir wünschst.

Du setzt dich in den feinen Sand und lässt ihn sachte durch deine Hände rieseln. Spür mal, wie die feinen Körnchen durch deine Finger rieseln.

Wenn Du etwas tiefer gräbst, wird der Sand dunkler und kühler. Das ist ein angenehmes Gefühl in der Wärme des Sommertages. Wenn Du magst, buddel deine Füße in den kühlen Sand und entspann Dich mit jedem Atemzug noch etwas mehr.

Am Horizont siehst Du ein kleines Segelschiff mit rotem, dreieckigen Segel auf den Wellen sanft auf und ab gleiten. Von hier sieht es wie ein Kinderspielzeug aus und bald ist es so klein, dass Du es kaum noch erkennen kannst.

So wie das Schiffchen segeln deine Sorgen, die dich vielleicht noch beschäftigen, immer weiter weg, bis sie ganz klein und unwichtig sind und am Horizont verschwinden.

An diesem Ort lässt es sich gut träumen und entspannen.

...

Es wird langsam Abend und ein kühler Wind streicht Dir angenehm über die Stirn. Die Möwen suchen sich gute Landeplätze für die Nacht. Die Wellen werden flacher und das Meer wird ganz ruhig. Schau Dich noch einmal um und verabschiede Dich von deinem Strand. Nimm das entspannte, friedliche Gefühl, das Du hier vielleicht gefunden hast, in Gedanken mit und bewahre es in deiner Erinnerung.

Nach dieser Reise wirst Du dich beim Aufwachen frisch und frei fühlen, wach und entspannt.

Lass die Augen noch geschlossen und komm ganz langsam, so wie es Dir gut tut, mit deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum (in der Schule).

Nun nimm ein paar richtig kräftige, tiefe Atemzüge! Balde ine Fäuset und streck dann die Finger wieder, bewege Hände und Füße, mach ein paar Grimassen und öffne deine Augen!

...

Alle wieder hier ? ;)