

Traumreise

Finde eine Position, in der du dich wohlfühlst und achte auf deinen Körper; spüre, wie dein Körper ganz schwer wird und deine Augen immer müder. Achte auch auf deinen Atem, spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Atme ganz ruhig, so wie es für dich angenehm ist.

- Pause -

Ich möchte jetzt mit dir auf eine Reise gehen – eine Reise, an einen ganz schönen Ort, an dem alles ganz entspannt ist. Reise in deiner Fantasie in einen großen Wald. Du sitzt auf einem umgefallenen Baumstamm auf einer Lichtung und lässt dir die Sonne ins Gesicht scheinen. Spürst du ihre Wärme? Der Wind rauscht durch die knallgrünen Blätter und in der Ferne hörst du viele verschiedene Vögel singen. Du siehst dich um und siehst viele Tiere; Rehe, Hasen, sogar einen Fuchs.

- Pause -

Du siehst einen Weg, der von der Lichtung wegführt und wirst neugierig. Wohin führt der Weg? Du gehst eine Weile hinaus aus dem Wald und siehst viele weite Felder. Auf manchen Feldern wächst Korn, auf manchen Mais und Raps. Manche Felder sind aber auch voll mit Solaranlagen, die sauberen Strom erzeugen. Du gehst weiter und siehst eine Stadt. Die Stadt sieht aber ganz anders aus als die Städte, die du kennst. An den Wänden der Häuser ranken Pflanzen und die Hausdächer haben kleine Gärten und Solaranlagen. Du gehst in die Stadt hinein und dir fällt auf, dass die Stadt ganz sauber ist. Nirgendwo liegt Müll. Es gibt viele Parks und Bänke und du setzt dich auf eine Bank und schaut den Kindern im Park zu.

- Pause -

Eines der Kinder kommt auf dich zu und fragt, ob du mitspielen möchtest. Es erzählt dir, dass in dieser Stadt alle Menschen gleich behandelt werden und niemand ausgeschlossen wird. Alle Menschen dürfen arbeiten und niemand ist arm. Damit alle Menschen arbeiten können, gibt es auch viele Firmen und viele Fabriken, die gute Arbeitsplätze haben. Die vielen Felder, die du außerhalb der Stadt gesehen hast, geben allen Menschen hier genug zu Essen.

- Pause -

Du freust dich, dass es den Menschen hier so gut geht und nachdem du eine Weile mit den Kindern gespielt hast, legst du dich in das saubere, grüne Gras und schließt die Augen. Du denkst an alles, was du gesehen hast, den Wald, die Tiere, die Felder, die saubere Stadt und die lieben Menschen. Langsam reist du wieder zurück in deine Klasse. Du setzt dich auf, streckst dich und öffnest die Augen.

