



Warst du schon mal in China oder in im Himalaya? Vielleicht träumst du ja manchmal davon, in ferne Länder und Orte zu reisen. Vielleicht wünschst du dir aber auch einfach nur an trüben Hersttagen den Frühling herbei.



**Während der Fantasiereise kannst du dich wie im Traum an in eine andere Zeit und an einen anderen Ort reisen und die Erde neu entdecken.**

**Du brauchst** einen Cassettenrecorder oder einen CD-Player mit Entspannungsmusik.

**Bitte** deine Lehrerin oder deinen Lehrer, die Fantasiereise wie folgt anzuleiten und die Musik abzuspielen:

**Sorge dafür**, dass du alle störenden Geräusche vermeidest!

**Nimm** eine entspannte Körperhaltung ein, in dem du ...

- nicht die Arme und Beine kreuzt,
- die Arme im Sitzen nicht an den Seiten hängen zu lässt, sondern auf den Tisch oder die Oberschenkel legst,
- die Füße im Sitzen mit der ganzen Fläche auf den Boden zu stellst und
- die Augen zu schließt.

**Stimme** dich mit der folgenden Entspannungsübung auf die Fantasiereise ein.

- Setze (Lege) dich bequem hin, so dass du dich nicht mehr bewegen musst!
- Schließe deine Augen und spüre, wo dein Körper den Stuhl (die Unterlage) berührt, wie die Erde dich trägt!
- Konzentriere dich jetzt einmal auf deine Atmung!
- Beobachte wie du einatmest und wieder ausatmest!
- Lasse deine Atmung ruhig und gleichmäßig fließen, so wie es für dich angenehm ist!
- Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, entspannter, gelöster!
- Deine Gedanken kannst du jetzt auch loslassen!
- Sie ziehen vorbei, ... wie Wolken, die vorbeiziehen!
- Alle Geräusche sind gleichgültig, nur deine Ruhe ist wichtig!
  
- Die Reise beginnt:

## *Gelenkte Phantasien*

### **Erde**

Du liegst ganz flach und fest auf der Erde -  
sie ist sonnenwarm - du fühlst die Wärme -

das Gras ist wie eine Decke -  
zart und duftend -  
du fühlst deinen Körper -

du drehst vielleicht dein Gesicht zur Erde -  
Ströme fließen von ihr zu dir -  
sie geben dir Kraft und Ruhe -  
du fühlst dich stark -  
lass die Kraft der Erde in dich eindringen -

Ruhe - unendliche Ruhe spürst du in dir -  
du bist ruhig, gelöst und ganz entspannt -

du stehst auf -  
du befindest dich auf einem sandigen Feldweg -  
du beobachtest Drosseln -  
sie picken auf dem Boden und ziehen Regenwürmer aus der Erde -  
schwere Mähdrescher ernten die goldgelben Ehren des Feldes -  
Traktoren werfen mit ihrem Pflug die Erde um -  
Möwen schreien hinter dem Pflug und suchen nach Würmern und Käfern-

in der Nähe eines Hauses arbeitet ein Ehepaar in seinem Garten -  
die Blumen sehen bunt und üppig aus -  
das Gemüse steht prächtig -

aus einer Kiesgrube fahren schwere Laster den Kies ab -  
du fühlst dich stark -  
lass die Kraft der Erde in dich eindringen -

aus: Else Müller, Du spürst unter Deinen  
Füßen das Gras, Frankfurt a.M., 1990 (in  
neue Rechtschreibung übertragen)