

Aufmerksamkeit

Fantasiereise

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und atme ruhig und regelmäßig ein.

Hör der Fantasiereise aufmerksam zu und versuche zu riechen, zu spüren und zu sehen was ich dir erzähle.

Ein Waldspaziergang im Sommer

Die Sonne scheint, es ist herrlich warm. Wir machen einen Morgenspaziergang über den moosigen Waldboden- wir gehen langsam und gemütlich, damit wir alles, was wir sehen, auch gut wahrnehmen können.

Unsere Sandalen tragen wir in der Hand und gehen barfuß. Dabei treten wir vorsichtig auf, damit wir auf keinen Käfer, keine Schnecke und kein Insekt treten. Wir wollen auch nicht aus Unachtsamkeit eine Blume zertreten.

Die Waldwiese ist taunass, Wenn wir auf die andere Seite der Waldlichtung kommen wollen, müssen wir durch das feuchte, hohe Gras. Um möglichst wenig Schaden anzurichten, gehen wir hintereinander, ganz vorsichtig auf den Zehenspitzen. Wir müssen uns sehr anstrengen, damit wir das Gleichgewicht halten können. Auf der anderen Seite der Wiese haben wir Zeit, die schönen, farbigen Blumen am Wiesenrand anzuschauen. Wir bücken uns, betrachten sie genau und riechen an der einen oder anderen Blume.

Jenseits des Waldes liegt Ackerland. Unversehens kommen wir an ein Getreidefeld, wo noch viele Stoppeln stehen. Wir ziehen unsere Sandalen an, müssen aber trotzdem aufpassen, dass die harten, spitzen Stoppeln unsere Füße nicht verletzen. Behutsam machen wir Schritt um Schritt.- Geschafft!

Wir gehen barfuß weiter, aber schon bald kommen wir auf einen frisch geteerten Straßenabschnitt, der von der Sonne stark aufgeheizt ist. Die Sandalen wollen wir nicht schon wieder anziehen, wenn wir vorsichtig auftreten, ist es auszuhalten.

An einem kleinen Bach können wir unsere Füße wieder kühlen. Wir waten durch das Wasser und achten dabei darauf, dass wir weder unsere Kleidung noch die anderen Kinder nassspritzen. Im warmen Gras trocknen wir danach die Füße.

Jetzt ziehen wir aber unsere Schuhe wieder an, denn wir kommen in ein dichteres Waldstück- barfuß könnten wir uns an den herumliegenden Ästen verletzen. Wir steigen über große und kleine Äste, müssen einmal ganz große Schritte machen und dann wieder ganz kleine, damit wir nicht stolpern.

Damit wir vielleicht auch ein Tier sehen oder hören können, müssen wir ganz leise sein und so vorsichtig gehen, dass die Äste nicht knacken und das Laub nicht zu stark raschelt.

Wir gelangen zu einer Waldlichtung mit weichem, moosbewachsenem Boden. Da ruhen wir uns ein wenig aus. Wir legen uns auf den Boden, schließen die Augen und hören den Vögeln, den Insekten und dem leichten Wind zu, der in den Blättern säuselt.

Nach einiger Zeit gehen wir auf dem kürzesten Weg zurück und erinnern uns dabei an alles, was wir erlebt haben. Was wir mit den Augen gesehen, mit den Ohren gehört, mit der Nase gerochen und mit den Füßen gespürt haben.

Wenn du bereit bist, öffnest du nun wieder deine Augen und atmest nochmals tief ein und aus. Jetzt kannst du voller Energie beginnen aufmerksam zu arbeiten.