

## UE 1.2 AB 1 Text zum Hörspiel **Fantasiereise** **„Meine Wünsche und Bedürfnisse“**

### **Teil 1 = entspannen**

Schließe jetzt langsam deine Augen. Mach es dir gemütlich, da wo du sitzt. Du kannst deine Beine austrecken, wenn du möchtest, oder sie anwinkeln. Dein Nacken ist ganz entspannt und wenn du magst, kannst du deine Arme einfach hängen lassen oder sie auf deinen Oberschenkeln ablegen. Dein Platz ist gemütlich und du bist hier sicher und geborgen.

Beobachte nun deine Atmung: Atmest du laut oder hörst du deinen Atem kaum? Sind es lange Atemzüge oder kurze? Atme jetzt durch die Nase tief ein und ganz langsam wieder aus. Lass dir bei jedem Atemzug viel Zeit. Du atmest tief durch die Nase ein und ganz langsam wieder aus. Ein und aus. Ein und aus.

Stell dir vor, du sitzt auf einer Wolke. Die Wolke ist groß und du kannst tief in sie einsinken. Kannst du fühlen, wie weich die Wolke ist? Sie schmiegt sich an dich, hält dich und trägt dich sicher in der Luft. Vielleicht ist deine Wolke weiß oder es schimmert hellblauer Himmel durch. Spürst du den leichten Wind, der deine Wolke sanft vorantreibt – ganz langsam immer ein Stückchen weiter? Die Sonne scheint. Kannst du ihre warmen Strahlen auf deiner Haut spüren – im Gesicht und auf den Händen? Deine Wolke trägt dich weiter durch die Luft – du bist auf ihr sicher und geborgen.

### **Teil 2 = eigene Wünsche und Bedürfnisse entdecken**

Du denkst jetzt an etwas Schönes – an ein schönes Erlebnis oder an einen Gegenstand der dir wichtig ist oder an eine Person, die du gerne magst. Was fällt dir als erstes ein? Kannst du spüren, was dir an diesem Gedanken gefällt? Vielleicht denkst du an eine bestimmte Situation und vielleicht verbindest du diese mit einer besonderen Musik.

Hast du noch mehr schöne Gedanken? Vielleicht fällt dir noch ein Erlebnis oder ein bestimmter Gegenstand oder ein für dich ganz besonderer Mensch ein. Vielleicht gibt es auch zu diesem Gedanken eine Farbe, ein Bild oder ein Gefühl?

Welcher Gedanke hat dir besonders gut gefallen? War es ein Gedanke an einen Gegenstand oder an ein Erlebnis, vielleicht ein Erlebnis mit einem ganz bestimmten Menschen? Der Gedanke, der dir besonders gut gefallen hat, bleibt jetzt in deiner Erinnerung – halte ihn da fest, damit du immer wieder daran denken kannst.

Du beendest jetzt die Reise auf deiner Wolke. Sie wird immer langsamer und sinkt sanft zu Boden. Wenn du magst, kannst du dich jetzt richtig austrecken. Zum Beispiel kannst du deine Arme in Luft heben – weit nach oben und zur Seite. Wenn du möchtest, kannst du deine Finger weit auseinander spreizen und sie bewegen. Dabei kannst du auch deinen Hals strecken und ihn ganz lang machen. Nimm nun deine Arme wieder nach unten und strecke deine Beine aus. Vielleicht möchtest du auch die Füße ganz lang machen oder mit den Zehen wackeln. Wenn du dich genug ausgestreckt hast, dann kannst du langsam die Augen öffnen. Die Reise ist jetzt beendet und deine Wolke zieht am Himmel weiter.