**Fantasiereise**

Dicke Regentropfen fallen vom Himmel als du auf dem Weg von der Schule nach Hause bist. Der Tag hat schon so schlecht angefangen als der Wecker, für dich viel zu früh klingelte, du aus dem Bett stolpertste und dabei auf einen alten Reißnagel getreten bist. Die Schule war auch nicht viel besser, schon wieder Stress mit deinem Sitznachbarn, die Klassenarbeit ist auch mies ausgefallen, die Lehrerin hat ihre schlechte Laune an dir ausgelassen und ausgerechnet heute Mittag hat dein bester Freund auch keine Zeit!

Am Himmel verdichten sich die dunklen Wolken und ein kalter Wind weht dir durchs Haar und lässt dich frösteln. Dein Blick fällt auf den alten Apfelbaum, dessen Äste tot und leer auf dich zu zeigen scheinen. Letzten Sommer bist du auf diesen Baum geklettert und hast die besten Äpfel gepflückt. Irgendwas an diesem Bild scheint sich verändert zu haben. Ein leises Funkeln zwischen den Ästen zieht dich in den Bann, eine Melodie die von weit her zu kommen scheint klingt in deinen Ohren, langsam näherst du dich dem Baum, kannst dich ihm nicht widersetzen. Einzelne Zweige streichen dir über die Schultern, über dein Haar und Gesicht.

Du schließt die Augen und atmest das feuchte Laub ein, das von der Sonne unberührt am Boden des Apfelbaumes liegt. Deine Hände berühren vorsichtig tastend den Stamm, fühlen die raue Oberfläche unter den Fingern. Eine innere Ruhe und Zufriedenheit ergreift dich. Du atmest tief ein und aus. Eine Welle der Wärme durchflutet deinen Körper, langsam scheinst du mit dem Baum zu verschmelzen.

Die Umgebung verschwindet um dich herum, die Melodie in deinen Ohren, in deinem Kopf wird lauter, rufender, eindringlicher.

Als du deine Augen öffnest und dich umdrehst stehst du mitten in einem dichten Wald. Du empfindest keine Angst, nur vertraute Neugier tiefer zwischen die Bäume zu gehen. Dein Blick wandert umher, sieht uralte hohe Bäume die auf dich herabzusehen scheinen. Der Boden ist (0) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Er ist bedeckt mit bunten Laub und Ästen. Dazwischen blitzen Moos und grüne Pflanzen hervor. Perlen von Tau schimmert auf den Blättern. Helles Sonnenlicht scheint durch die braunen Zweige und lässt den Wald ruhig in einem magischen Licht aufleuchten. Warmer sanfter Wind umgibt dich als du dich auf deinen Weg machst. Leise raschelt das trockene Laub unter dir als du vorsichtig wandelnd weitergehst.

Links von dir blinkt und blitzt es auf, du drehst dich um, siehst glänzenden Staub im Sonnenstrahl aufsteigen, dem du dich langsam näherst. Vor dir erstrahlt eine verzauberte Pflanze die du noch nie zuvor gesehen hast. Sie ist (1a)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Mit ihren(1b) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Blättern zeigt sie dir deinen weiteren Weg. Ein kleiner Trampelpfad schlängelt sich zwischen den Riesen des Waldes entlang. Knirschend weichen die morschen Äste unter deinen Füßen aus, als du den Weg entlang gehst. Auf kleinen Lichtungen tanzen funkelnde Elfen, magische Waldwesen die lautlos durch die Lüfte fliegen. Geheimnisvolle Schatten schleichen flüsternd und kichernd durch das dunkle Unterholz. Ein kleines Wesen begleitet dich, fliegt über dir, neben dir, summt ein Lied und kitzelt deine Wange. Du betrachtest es genau, es ist (2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Du lächelst vor dich hin als der Pfad dich tiefer in den Wald hineinbringt. Taubenetzte Spinnenweben spannen sich von Ast zu Ast und bunte Blüten hängen von grünen Pflanzen. Der Weg endet vor einem riesigen Baum. Er ist (3)\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Der Baum scheint höher als der höchste Berg zu sein und direkt in die weißen Wolken zu reichen. Seine Wurzeln wachsen dick über den Waldboden und verdrängen sämtliche Pflanzen um ihn herum. Efeu rankt um seine dicken Äste. Als du näher an ihn herantrittst berührst du sacht seinen Stamm er fühlt sich (4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ unter deinen Händen an.

Plötzlich entdeckst du eine schmale Öffnung im Stamm, sie ist gerade so groß, dass du dich hindurchzwängen kannst. Im Innern windet sich eine schmale Treppe aus Ästen empor. Langsam steigst du sie Schritt für Schritt hinauf. Im Innern des Baumes riecht es (5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Die Dunkelheit umfängt dich wie ein kalter Mantel, eine Gänsehaut zieht sich von deinen Fußspitzen bis zur Nase. Du schließt deine Arme um deinen Körper um dich zu wärmen, als plötzlich helle Strahlen deinen Kopf berühren und sich der Stamm über dir öffnet. Die Sonne beginnt deinen Körper zu durchfluten. Am Ende der Stufen erwartet dich ein kleines Baumhaus, es ist (6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ein bunter Liegestuhl auf einer Art Terrasse lädt dich zum Verweilen ein. Von hier oben hast du einen Blick über das ganze Land unter dir. Du siehst (7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Weit entfernt beginnt die Sonne unterzugehen und das Land erstrahlt in warmen roten und orangenen Farben, in der Ferne landen Vögel auf einem kleinen See, der in der untergehenden Sonne seine ganze Schönheit entfaltet. Zarter Wind umfängt dich, greift nach dir, lädt dich ein mit zu kommen. Du breitest deine Arme aus und lässt dich in die Weite gleiten. Wie ein Vogel fliegst du leise durch die Lüfte, vom Wind getragen schwebst du an das Ufer des Sees. Er ist (8) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Als du gerade hineinspringen möchtest, hörst du wieder diese Melodie. Langsam wendest du deinen Kopf und folgst ihr. Die Sonne hat den Wald bereits verlassen, als der Mond den Himmel betritt und das Land in seinem Schein matt erstrahlen lässt. Die Melodie wird lauter, dringlicher, als rufe sie dich. Du kehrst zurück in den Wald, der im Mondlicht ganz anders als zuvor ausgesehen hat, er ist (9) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Du betrittst erneut den Pfad und kehrst zu deinem Baum zurück, der in der Dunkelheit auf dich wartet. Als du näher kommst umschließen dich seine Äste. Sie sind (10) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Du atmest erleichtert aus und befindest dich wieder zu Hause auf deinem Heimweg. Die innere Ruhe und Wärme nimmst du mit. Eigentlich ist der Tag gar nicht so schlecht wie er angefangen hat.

Strecke dich langsam, kehre hierher zurück, atme tief ein und aus.

Fantasiereise Alternativlösung

Dicke Regentropfen fallen vom Himmel als du auf dem Weg von der Schule nach Hause bist. Der Tag hat schon so schlecht angefangen als der Wecker, für dich viel zu früh klingelte, du aus dem Bett stolperste und dabei auf einen alten Reißnagel getreten bist. Die Schule war auch nicht viel besser, schon wieder Stress mit deinem Sitznachbarn, die Klassenarbeit ist auch mies ausgefallen, die Lehrerin hat ihre schlechte Laune an dir ausgelassen und ausgerechnet heute Mittag hat dein bester Freund auch keine Zeit!

Am Himmel verdichten sich die dunklen Wolken und ein kalter Wind weht dir durchs Haar und lässt dich frösteln. Dein Blick fällt auf den alten Apfelbaum, dessen Äste tot und leer auf dich zu zeigen scheinen. Letzten Sommer bist du auf diesen Baum geklettert und hast die besten Äpfel gepflückt. Irgendwas an diesem Bild scheint sich verändert zu haben. Ein leises Funkeln zwischen den Ästen zieht dich in den Bann, eine Melodie die von weit her zu kommen scheint klingt in deinen Ohren, langsam näherst du dich dem Baum, kannst dich ihm nicht widersetzen. Einzelne Zweige streichen dir über die Schultern, über dein Haar und Gesicht.

Du schließt die Augen und atmest das feuchte Laub ein, das von der Sonne unberührt am Boden des Apfelbaumes liegt. Deine Hände berühren vorsichtig tastend den Stamm, fühlen die raue Oberfläche unter den Fingern. Eine innere Ruhe und Zufriedenheit ergreift dich. Du atmest tief ein und aus. Eine Welle der Wärme durchflutet deinen Körper, langsam scheinst du mit dem Baum zu verschmelzen.

Die Umgebung verschwindet um dich herum, die Melodie in deinen Ohren, in deinem Kopf wird lauter, rufender, eindringlicher.

Als du deine Augen öffnest und dich umdrehst stehst du mitten in einem dichten Wald. Du empfindest keine Angst, nur vertraute Neugier tiefer zwischen die Bäume zu gehen. Dein Blick wandert umher, sieht uralte hohe Bäume die auf dich herabzusehen scheinen. Der Boden ist ganz weich, duftet nach Erde und Wald. Er ist bedeckt mit bunten Laub und Ästen. Dazwischen blitzen Moos und grüne Pflanzen hervor. Perlen von Tau schimmert auf den Blättern. Helles Sonnenlicht scheint durch die braunen Zweige und lässt den Wald ruhig in einem magischen Licht aufleuchten. Warmer sanfter Wind umgibt dich als du dich auf deinen Weg machst. Leise raschelt das trockene Laub unter dir als du vorsichtig wandelnd weitergehst.

Links von dir blinkt und blitzt es auf, du drehst dich um, siehst glänzenden Staub im Sonnenstrahl aufsteigen, dem du dich langsam näherst. Vor dir erstrahlt eine verzauberte Pflanze die du noch nie zuvor gesehen hast. Sie ist klein und zart und leuchtet in bunten, durchscheinenden Farben .

Mit ihren weichen runden Blättern zeigt sie dir deinen weiteren Weg. Ein kleiner Trampelpfad schlängelt sich zwischen den Riesen des Waldes entlang. Knirschend weichen die morschen Äste unter deinen Füßen aus, als du den Weg entlang gehst. Auf kleinen Lichtungen tanzen funkelnde Elfen, magische Waldwesen die lautlos durch die Lüfte fliegen. Geheimnisvolle Schatten schleichen flüsternd und kichernd durch das dunkle Unterholz. Ein kleines Wesen begleitet dich, fliegt über dir, neben dir, summt ein Lied und kitzelt deine Wange. Du betrachtest es genau, es ist so zart wie ein Schmetterling und so schön wie eine Blume, seine glizernden Flügel leuchten über dir.

Du lächelst vor dich hin als der Pfad dich tiefer in den Wald hineinbringt. Taubenetzte Spinnenweben spannen sich von Ast zu Ast und bunte Blüten hängen von grünen Pflanzen. Der Weg endet vor einem riesigen Baum. Er sieht uralt und doch voller Leben aus. Der Baum scheint höher als der höchste Berg zu sein und direkt in die weißen Wolken zu reichen. Seine Wurzeln wachsen dick über den Waldboden und verdrängen sämtliche Pflanzen um ihn herum. Efeu rankt um seine dicken Äste. Als du näher an ihn herantrittst berührst du sacht seinen Stamm er fühlt sich lebendig, rau und unglaublich gut unter deinen Händen an.

Plötzlich entdeckst du eine schmale Öffnung im Stamm, sie ist gerade so groß, dass du dich hindurchzwängen kannst. Im Innern windet sich eine schmale Treppe aus Ästen empor. Langsam steigst du sie Schritt für Schritt hinauf. Im Innern des Baumes riecht es nach warmen Holz und trockenem Herbstlaub.

Die Dunkelheit umfängt dich wie ein kalter Mantel, eine Gänsehaut zieht sich von deinen Fußspitzen bis zur Nase. Du schließt deine Arme um deinen Körper um dich zu wärmen, als plötzlich helle Strahlen deinen Kopf berühren und sich der Stamm über dir öffnet. Die Sonne beginnt deinen Körper zu durchfluten. Am Ende der Stufen erwartet dich ein kleines Baumhaus, es ist sehr warm und mit gemütlichen Kissen und Lampen eingerichtet.

Ein bunter Liegestuhl auf einer Art Terrasse lädt dich zum Verweilen ein. Von hier oben hast du einen Blick über das ganze Land unter dir. Du siehst eine Fluss der sich durch den Wald schlängelt, tiefe Täler, stille Lichtungen und bunte Vögel die ihr Lied singen. Weit entfernt beginnt die Sonne unterzugehen und das Land erstrahlt in warmen roten und orangenen Farben, in der Ferne landen einzelne Vögel auf einem kleinen See, der in der untergehenden Sonne seine ganze Schönheit entfaltet. Zarter Wind umfängt dich, greift nach dir, lädt dich ein mit zu kommen. Du breitest deine Arme aus und lässt dich in die Weite gleiten. Wie ein Vogel fliegst du leise durch die Lüfte, vom Wind getragen schwebst du an das Ufer des Sees. Er ist dunkelblau und ganz warm. Als du gerade hineinspringen möchtest, hörst du wieder diese Melodie. Langsam wendest du deinen Kopf und folgst ihr. Die Sonne hat den Wald bereits verlassen, als der Mond den Himmel betritt und das Land in seinem Schein matt erstrahlen lässt. Die Melodie wird lauter, dringlicher, als rufe sie dich. Du kehrst zurück in den Wald, der nun im Mondlicht erhellt ist. Einzelne Schatten huschen kichernd hinter die Bäume, der Wald und seine Bewohner bereiten sich auf die Nacht vor. Du betrittst erneut deinen Pfad und kehrst zu deinem Baum zurück, der in der Dunkelheit auf dich wartet. Als du näher kommst umschließen dich seine Äste. Sie sind trocken und rau, aber geben dir Wärme und Geborgenheit. Tief atmest du ihren Duft ein und genießt das Gefühl beschützt und behütet zu sein.

Du atmest erleichtert aus und kehrst langsam in deine Welt zurück, du befindest dich wieder zu Hause auf deinem Heimweg. Die innere Ruhe und Wärme nimmst du mit. Eigentlich ist der Tag gar nicht so schlecht wie er angefangen hat.

Strecke dich langsam, kehre hierher zurück, atme tief ein und aus.