

Reise in die Zukunft

Bitte Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, eine bequeme Stellung einzunehmen. Das kann heissen, dass sich alle auf Matten auf den Boden legen oder die Arme auf dem Tisch verschränken und den Kopf mit geschlossenen Augen darauflegen.

Beim Vorlesen soll es zwischen den Sätzen Pausen geben. Diese sind mit ... markiert.

Frühlingswald

Stell dir vor, du gehst über eine grosse Wiese. Überall blühen Blumen in allen Farben ...

Gelbe, rote, weisse und auch blaue ...

Auch Grillen hörst du zirpen. Weit oben am Himmel kreist ein Adler ...

Du achtest auf deine Füsse. Das Gras ist weich und noch feucht von der Nacht ...

Nun kommst du an einen kleinen Bach. Er sprudelt durch die Wiese ...

Du beugst dich über das Wasser und kühlst deine Hände ...

Du gehst weiter den Bach entlang. An einer ruhigen Stelle bleibst du stehen ...

Das Wasser ist ganz klar und tief. Du siehst dein Spiegelbild vor dir im Wasser.
Es bewegt sich zuerst leicht, und dann bleibt alles ruhig ...

Du siehst dich selbst, so wie du in zehn Jahren aussiehst. Du siehst deine Augen,
deine Haare, deinen Mund ...

Es ist ganz still. Du bleibst sitzen und schaust ins klare Wasser ...

Dann stehst du auf und gehst zurück über die Wiese ...

Du streckst dich, reckst dich und öffnest die Augen wieder. Und du bist wieder hier,
im jetzigen Moment.