

## Wasser-Fantasiereise

Es ist ein wunderschöner Tag. Du befindest dich auf einer grünen Wiese. Die Frühlingssonne scheint angenehm warm auf deinen Körper. Am blauen Himmel ziehen weiße Wolken vorüber. Ein kleiner Bach schlängelt sich durch die Wiese. In der Nähe muss ein größerer Fluss sein. Du hörst seine Geräusche und wirst neugierig. Langsam folgst du dem Bachlauf. Das Wasser ist glasklar. Lustig plätschert es über die Steine. Ein Fels ragt aus dem Wasser. Moos ist auf seiner Spitze gewachsen. Unter ihm gluckert das Wasser dahin. Ab und zu siehst du eine glitzernde Forelle durch das Wasser flitzen.

Allmählich wird der Bach tiefer und breiter. Vor dir siehst du schon den Fluss. Gemächlich fließt er durch die Landschaft. Lange, grüne Wasserpflanzen schwanken langsam in der Strömung hin und her.

*Pause* Am Ufer findest du einen flachen Stein. Du nimmst ihn und lässt ihn über das Wasser hüpfen - einmal, zweimal, dreimal. Dort, wo er auf das Wasser trifft, zieht er weite Kreise. *Pause*

Auf dem Fluss schwimmen Enten und Schwäne mit ihren Jungen, die fröhlich vor sich hin quaken und schnattern. Ab und zu stecken sie ihre Köpfchen ins Wasser, um gleich darauf wieder aufzutauchen. Du begleitest sie ein Stück flussaufwärts. Plötzlich hörst du ein gewaltiges Tosen. Ist das vielleicht ein Wasserfall? *Pause* Der Fluss wird immer lauter und schneller... *Pause*

Dann stehst du am Rand eines kleinen Wasserfalls. Das Wasser stürzt über einen Abhang ins Freie. Dort, wo es wieder auftrifft, gibt es ein klatschendes und gurgelndes Geräusch... *Pause*

Ganz fasziniert schaust du dem klaren Wasser zu, wie es in die Tiefe stürzt. Ein feiner Nebel hüllt dich ein. Du spürst die zarten Tröpfchen angenehm kühl auf deiner Haut. Wie kleine Kristalle glitzern die Wassertröpfchen in der warmen Sonne. *Pause*

Unter dem Wasserfall strömt das Wasser langsamer, ruhiger. Du setzt dich ans Flussufer und lässt deine Füße in das kühle Wasser baumeln. Du träumst noch ein wenig weiter. *Pause*

Nun ist es Zeit, wieder in den Klassenraum zurückzukehren. Du reckst deine Arme und streckst dich. Atme tief durch und öffne langsam deine Augen.