

Traumreise: „Dem Alptraum entfliehen!“



Entspannungsmusik an und los geht's.

Stell dir vor du liegst in deinem Bett. Manchmal kommt dir alles surreal vor. Du läufst durch die Straßen und alles ist leer. Die Geschäfte sind geschlossen, deine Freunde sind weit entfernt und dir ist häufig langweilig. Dann schließe deine Augen und träume dich hinfert. An deinen Lieblingsort mit deinem Lieblingsmenschen. Ihr lauft Hand in Hand durch die Straßen, fallt euch in die Arme und lernt einen coolen Handschlag zum Abschied. Das alles ist an deinem Lieblingsort mit deinem Lieblingsmenschen möglich.

Um dort hinzukommen, muss du deine Augen geschlossen halten. Stell dir vor, du wachst auf und deine Eltern stehen vor deinem Bett und haben deinen Koffer gepackt. Sie steigen in euer Auto, ohne dir zu verraten, wo es hingehet. Auf dem Weg dorthin steigt dein Lieblingsmensch ein und lächelt dir zu. Auch er oder sie weiß genau, wo die Reise hingehet. Ihr fahrt an Feldern und Bergen vorbei. Dein Bauch kribbelt vor Aufregung und du atmest langsam und bewusst in deinen Bauch. Deine Augen bleiben weiterhin geschlossen. Du öffnest das Fenster und lässt frische Luft hinein. Der Luftzug duftet herrlich.

Das Auto wird langsamer und langsamer... Mit einem kurzen ruck bleibt es stehen. Du öffnest langsam deine Augen. Wo bist du gerade und mit wem bist du dort?