

Der Zeittunnel – eine Traumreise in die Zukunft

Hinweise für die Lehrkraft

1. Vorbereitung:

Sorgen Sie für eine gemütliche Umgebung:

- ➔ Warmer Raum
- ➔ Matten und ggf. auch Kissen und Decken auf dem Boden
- ➔ Akustische Untermalung: ganz leise Entspannungsmusik oder Wellenrauschen, Kaminfeuer, Waldgeräusche oder ähnliches
- ➔ Dämmerlicht

2. Aktivierung:

- ➔ Vor der Traumreise aktivieren Sie Ihre Schülerinnen und Schüler noch einmal, z. B. über gemeinsame **Turnübungen** oder einen **Tanz**.
- ➔ Dann legen sich alle gemütlich auf den Rücken und **schließen die Augen**.
- ➔ Beginnen Sie mit ruhiger Stimme den Text **langsam vorzulesen** – machen Sie dabei auch **viele Pausen**:

3. Vorlesetext:

Atme ganz tief ein. Und wieder aus. Und wieder ein. Und wieder aus. Du merkst, wie sich bei jedem Atemzug dein Bauch hebt und wieder senkt. Achte genau darauf und atme wieder ein und aus. Immer schön gleichmäßig ein und aus.

Mit jedem Ausatmen entspannt sich dein Körper mehr und mehr. Du merkst, wie deine Arme schwerer werden und sich ausruhen. Du kannst sie ganz entspannen, sie liegen gemütlich auf dem Boden.

Auch deine Beine werden immer schwerer und entspannen sich mehr und mehr. Lass sie auf den Boden sinken. Spüre, wie deine Arme und Beine vom Boden getragen werden.

Überlasse dein ganzes Gewicht dem Boden und konzentriere dich weiter auf das Atmen. Spüre deinen Bauch beim Atmen. Du fühlst dich ganz ruhig und entspannt.

Auch dein Kopf wird schwerer und entspannt. Du atmest weiter entspannt ein und aus.

Achte weiter auch auf deinen Bauch beim Atmen. Die Ruhe gibt dir ein schönes warmes Gefühl und du entspannst dich noch mehr.

Und während dein Körper hier ganz entspannt liegt, gehen deine Gedanken auf Reisen. Du siehst einen Tunnel in den schönsten Regenbogenfarben. Durch diesen Tunnel fliegst du durch die Zeit. Du fliegst ein Jahr weiter, zwei Jahre, drei Jahre, soweit du magst, immer weiter. Du betrachtest die schönen Farben um dich herum und fühlst dich wohl und geborgen.

Du wirst langsamer und siehst einen Ausgang vor dir. Du fliegst darauf zu und findest hier *deine Traumstadt/Traumschule/etc.* (Hier bitte je nach Thema auswählen). Hier ist alles so, wie du es dir wünschst. Schau dich genau um. Es gibt hier viel zu sehen. Was machen die Menschen hier? Wie sieht die Umgebung aus? Alles ist so, wie du es magst. Du fühlst dich hier richtig wohl und geborgen. Was ist hier besser? Sieh dich weiter um und merke dir die besten Sachen, damit du allen erzählen kannst, wie die *Stadt/Schule/etc.* der Zukunft aussieht. Genieße noch einen Augenblick und nimm alle positiven Gedanken und Gefühle in dich auf.

Langsam löst du dich von deiner *Traumstadt/Traumschule* und fliegst zurück zum Regenbogentunnel. Ganz langsam fliegst du zurück ins Heute und Hier. Du schaust dir noch einmal die schönen bunten Farben des Tunnels an und kommst nun wieder hier im Raum an.

Du spürst wieder den Boden unter deinem Körper. Atme wieder tief ein und aus. Mit jedem Einatmen strömt Energie durch deinen Körper. Du wirst leichter und wacher. Bewege deine Finger und deine Zehen, räkel und strecke deinen ganzen Körper. Öffne langsam die Augen. Atme noch einmal tief ein und aus. Schau dich im Raum um, drehe dich zur Seite und komm ganz langsam nach oben ins Sitzen.

4. Nachbereitung:

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ihren Körper etwas ausschütteln und sich dann in Partnerarbeit oder im Klassenverbund darüber austauschen, was sie auf der Traumreise erlebt haben.

