



## Fantasiereise - Die Schneeflocken

Du gehst im Wald spazieren. Es ist Winter. Die Laubbäume haben keine Blätter mehr und sind kahl. Nur die Tannen haben ihre grünen Nadeln. Du gehst eine Weile, als du plötzlich Schneeflocken auf der Nase spürst. Du schaust zum Himmel und bemerkst, dass die Schneeflocken langsam zum Boden fallen. Sie schweben und du hörst du, worüber sich die Schneeflocken unterhalten. Sie sagen dir, dass sie den Boden mit einer weichen Schneeschicht bedecken wollen. Der Boden kann sich unter der Schneedecke ausruhen, um kräftig im Frühjahr wieder zum neuen Leben zu erwachen. Du schließt die Augen und lauscht den Schneeflocken weiter zu. Leise, völlig lautlos fallen sie zu Boden. Du atmest durch die Nase tief in den Bauch ein und wieder aus, atmest noch einmal ein und wieder aus und atmest jetzt wieder ganz normal weiter. Ab und zu zischt ein kurzer Windstoß. Aber du hast dich zum Glück warm eingepackt mit deiner dicken Jacke, deinem Schal, den Handschuhen und deinen Winterstiefeln. Du hörst die Stille und ziehst die Kraft daraus. Atme die neue Kraft der Stille ein und lasse alles beim Ausatmen wieder los. Langsam siehst du, wie die Schneeflocken Bäume, Büsche und das Gras bedecken. Du hörst die Schneeflocken wieder sprechen. Sie sagen, dass sie sich freuen, wie sie Kinder in den Dörfern und Städten zum Lachen bringen, Schneemänner bauen und Schlitten fahren. Sie sprechen über die Igel und Marmeltiere, die sich in ihren gepuderten Verstecken schlafen legen. Sie erzählen auch von einem Fuchs, der aufgrund eines plötzlichen Schneesturms in die Bärenhöhle entkommen ist. Du hörst genau auf die Schneeflocken. Jede einzelne, die zu Boden fällt, gibt dir ein ruhiges Gefühl. Du atmest das ruhige Gefühl ganz tief ein und lässt alles beim Ausatmen wieder los. Jetzt hörst du deine Schritte im Schnee. Die Spuren, die du hinterlässt, zeigen, wo du lang gegangen bist. Du hörst mit jedem Schritt das Geräusch, wie deine Stiefel in den Schnee stapfen. Am Ende des Waldes siehst du auch die Straßen und Dächer, die mit einer weißen Schneedecke bedeckt sind. Du bist ganz ruhig, still und voller Kraft. Du bedankst dich bei den Schneeflocken, dass du ihnen zuhören durftest und freust dich jetzt mit den anderen im Schnee zu spielen.

