

# Eine weihnachtliche Fantasiereise

Schließe Deine Augen und stelle Dir vor, Du stehst draußen auf einer verschneiten Wiese. Dicke weiße Flocken rieseln seit Stunden hinab auf die Erde. In Deinem dicken Schneeanzug eingemümmelt legst Du Dich behutsam auf den frisch gefallenen Schnee und hörst dabei das Knirschen unter Deinem Körper.

Du schaust in den Himmel und beobachtest wie die großen Schneeflocken von ganz weit oben wie Watte auf Dich niederrieseln. Du spürst die Kälte der Flocken auf Deinem Gesicht, Dein restlicher Körper ist warm. Du nimmst wahr wie eine Flocke viel langsamer als die anderen den Weg nach unten beschreitet und dabei aber viel größer als die anderen Flocken ist. Alle anderen kleineren Flocken huschen förmlich an ihr vorbei. Nur diese eine Flocke scheint keine Eile zu haben. Sie lässt sich Zeit, ganz viel Zeit. Unten angekommen stellst Du fest, dass die Flocke so groß ist wie ein Ball. Du stehst auf und setzt Dich auf sie. Langsam fängt die Flocke an zu fliegen und fliegt mit Dir wieder nach oben, an allen kleineren Flocken vorbei, hinein in den verschneiten Himmel, hinauf auf die Wolken. Ihr setzt Euch behutsam auf eine der Wolken und beobachtet das Scheetreiben und die hell erleuchtete Stadt von oben. Langsam setzt sich die Flocke wieder in Bewegung und fliegt mit Dir wieder zurück auf die Erde. Wieder fliegt Ihr ganz langsam an allen anderen Flocken vorbei. Unten angekommen schmilzt die Flocke und ist kaum noch zu sehen.

Mach blinzeln Deine Augen langsam auf und spüre die Ruhe und die wohlige Wärme in Deinem Körper. Bewege langsam Deine Finger und Zehen und richte Dich zum Sitzen wieder auf.