



Fantasiereise „das Segelboot“

Stell dir vor, du stehst an einem Hafen. In dem Hafen liegen viele Boote in unterschiedlicher Größe. Sie schwanken ruhig auf dem Wasser. Die Masten der Boote geben ein schönes Klingen von sich. Es hört sich an, wie eine geheimnisvolle Melodie. In der Luft liegt der Duft von salzigem Meer.

Am blauen Himmel über dir kreisen Möwen. Du hörst ihre Rufe aus weiter Ferne. Die Sonne steht hoch und scheint dir warm ins Gesicht. Kannst du es spüren? Du wanderst am Hafen entlang und siehst dir die Schiffe an.

Dann betrittst du einen schmalen Holzsteg und gehst ihn bis zum Ende. Dort liegt ein kleines rotes Segelboot. Es hat weiße Segel, die im Wind flattern. Siehst du es vor dir? Du bleibst vor dem Boot stehen. Dann kletterst du an Bord und machst das Tau los, mit dem es am Steg befestigt ist. Das Boot schaukelt ein wenig auf den Wellen. Dann erfasst der Wind die Segel und du fährst langsam, ganz langsam, aus dem Hafen hinaus.

Die Weite des Meeres erstreckt sich vor dir. Nimm einen tiefen Atemzug. Spürst du, wie frisch die Luft ist? Der Wind pustet stärker in die Segel und trägt dich weiter hinaus. Die Wellen spielen freundlich mit dem Boot. Du fühlst dich frei. Frei und entspannt.

Nun hast den Hafen hinter dir gelassen und fährst an einer Küste entlang. Dort siehst du kleine Häuser, vor denen Menschen stehen. Sie winken dir zu und wünschen dir eine gute Fahrt. Du winkst zurück. Wie fühlst du dich dabei? Geborgen, geliebt? So soll es sein. Der Wind umspielt dein Gesicht und streicht dir durch die Haare. Es fühlt sich sehr angenehm an.



Du fährst mit dem Boot immer weiter die Küste entlang. An einem Hang siehst du eine Wiese. Darauf stehen weiße Schafe, die ihre Köpfe heben, als du an ihnen vorbeisegelst. Du winkst ihnen zu. Als Antwort schütteln sie ihr flauschiges Fell. Du stellst dir vor, wie weich sich das Fell anfühlt. Ganz weich und warm.

Langsam versinkt die Sonne am Horizont. Es wird Zeit zurückzufahren. Du wendest dein Boot und dein Freund, der Wind, leitet dich zurück in Richtung Hafen. Du kannst ihm vertrauen, denn er kennt den Weg.

Die salzige Luft und das Schaukeln des Bootes machen dich ganz müde. Du musst Gähnen und streckst und räkelst dich. Nach kurzer Zeit siehst du den Hafen vor dir. Der Wind steuert dein Boot zwischen den anderen Schiffen hindurch. Von weitem siehst du den schmalen Holzsteg. Dort macht dein Boot halt und du bindest es fest. Dann steigst du aus. Wie fühlst du dich jetzt? Ruhig und stark? Du betrachtest das rote Boot, winkst ihm noch einmal zu und gehst den Steg entlang.

Was für ein Tag, denkst du dir.
Atme noch einmal tief ein und aus. Genieße das Gefühl der Ruhe und Entspannung. Spüre dieser Empfindung noch etwas nach. Dann öffnest du langsam die Augen und kehrst zurück in deine Welt.



©sofatutor GmbH – sofaturator.com

Elisabeth-Krankenhaus Essen
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Klara-Kopp-Weg 1 Fon 0201 897-3601
45138 Essen Fax 0201 897-3609

www.contilia.de

