

FANTASIEREISE zu Natur und Pflanzenwelt
(Ideen-Zusammenfassung von Anna Naderer)

Du liegst bequem auf dem Rücken, die Beine sind ausgestreckt. Richte deinen Körper so ein, dass du nun ein paar Minuten in dieser Position bleiben kannst.

Alles, was heute schon anstrengend war, ist vorbei und liegt nun hinter dir.

Atme kräftig durch den Mund aus. Blase alles raus, was dich heute schon genervt oder angestrengt hat.

Puuuh.....

Und atme gute Luft durch die Nase ein. Mmmmm....

Das machen wir jetzt 3 Mal ganz bewusst und intensiv. Bei jedem Atemzug spürst du, wie dein Körper schwerer wird und fester am Boden aufliegt: Einatmen...ausatmen...einatmen...

Berühre nun mit deinen Händen die Stirn, streiche sie glatt. Kreise mit deinen Fingerspitzen über dein Gesicht. Das fühlt sich angenehm an. Kreise über deine Augen, über deine Wangen, über den Mund, über das Kinn ... kitzle deine Ohren.

Lege nun deine Arme neben deine Körper oder auf deinen Bauch. Die Arme werden mit jedem Atemzug schwerer und schwerer.

Und wenn du jetzt bereit bist, schließt du langsam deine Augen.

Lausche nun meiner Geschichte und geh mit mir auf eine Entdeckungsreise:

Geh jetzt in Gedanken auf eine große, grüne Wiese. Die Sonne scheint, es ist warm ... du gehst barfuß, hast keine Schuhe an und das Gras ist angenehm weich.

Du gehst dahin und gehst dahin ... ganz ruhig, ganz mutig, ... du bist alleine, aber du fühlst dich sicher und und fühlst dich wohl.

Langsam näherst du dich einem Wasser... vielleicht ist es ein kleiner Teich, ... oder ein kleiner Fluss ... oder ein großer See.... Die Sonne spiegelt sich und die Wasseroberfläche glitzert schön.

Und als du dich so umsiehst, entdeckst du eine ganz besondere Pflanze am Ufer des Wassers... Ist es eine Blume? Ein Baum? Ein Strauch? Oder ein anderes Wesen....ein Zauberwesen? ...

... Eine ZAU-BER-PFLANZE???

Gehe näher ran. Du spürst, diese Pflanze ist etwas ganz, ganz Besonderes. In deiner Fantasie ist jetzt alles möglich.

Vielleicht ist sie ganz klein, deine Pflanze... mit feinen, zarten Blättern und unscheinbar, fast nicht zu sehen? Nur ganz aufmerksame, wachsame Augen können diese Pflanze entdecken.

Oder ist deine Pflanze besonders groß, besonders hoch und kräftig gewachsen?

Welche Farben kannst du entdecken? Vielleicht ist deine Blume, deine Pflanze gar nicht grün oder rot! Vielleicht ist sie schwarz? Oder leuchtend? Oder ganz anders?

Zauberhaft sieht sie jedenfalls aus, sowas hast du noch nie gesehen!

Duftet deine Pflanze? ... Sind viele Blätter dran? ... oder lange Lianen ... oder lange Äste, die bis ins Wasser hineinreichen? ... Oder ist es überhaupt eine Wasserpflanze? Eine Alge?

Vielleicht muss man sich vor ihr in Acht nehmen? Könnte sie zuschnappen, spucken ... oder stinken ... oder etwas wegspritzen, wenn man sie ärgert? ...

Hat deine Pflanze Blüten? Oder trägt sie Früchte, groß und bunt ... sauer ... saftig?

Bleib noch ein bisschen hier. Berühre die Pflanze, bring sie zum Wackeln,... rieche an ihr ... lege dich darunter, wenn das geht oder tauche gemeinsam mit ihr unter Wasser. In deiner Fantasie ist jetzt alles möglich. ...

... 1 Minute leise Musik

Mache dich nun langsam auf den Weg und blicke noch einmal zurück zu deiner Pflanze.

Gehe ruhig über die grüne Wiese und komme zurück zum Schulhaus.... In die Klasse In unseren Kreis.

Bewege vorsichtig deine Finger ... deine Zehen.

Berühre mit den Händen dein Gesicht. Streiche es sanft, reibe deine Augen, massiere deine Ohren. Strecke die Arme und gähne, lasse dabei noch deine Augen geschlossen.

Setze dich langsam auf, die Augen dürfen immer noch zu bleiben.

Und wenn du bereit bist, öffne deine Augen.

Wie geht es dir?

MALEN MIT DEN JAXON-KREIDEN:

Hier auf dem Tisch findest du Wachsmalkreiden, mit denen du jetzt DEINE Pflanze zeichnen darfst. Nimm dir erstmals nur 2 oder 3 Farben, beginne damit und tausche sie immer wieder aus.

Zeichne nun deine Pflanze aus der jetzigen Reise.

Es kann eine fröhliche, glückliche Zeichnung werden...

... vielleicht aber auch eine stürmische Zeichnung von einer Pflanze, die gefährlich sein kann, die etwas ausspuckt oder die brennt...!

Während du zeichnest, können neue Idee, neue Gedanken auftauchen. Lasse deiner Fantasie freien Lauf.

Und wenn deine Zeichnung vielleicht am ENDE gar kein Blumenbild, keine Pflanze oder ähnliches wird, ist das auch VOLLKOMMEN IN ORDNUNG! Alles ist erlaubt, alles ist möglich.

Wenn du mich brauchst, bin ich da. Viel Spaß!

Begleitmusik instrumental:

- <https://www.youtube.com/watch?v=xWH8CYNFuZo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SAy1tJJwBko>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tQyFRJgEIWk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-3Nahzhkc1Q>

Abschluss: Präsentation der Arbeit