

# Fantasiereise: „Die Reise auf dem fliegenden Teppich“



Lege dich in einer angenehmen Position hin. Die Beine sollten ausgestreckt sein. Die Arme legst du locker entlang deines Körpers, ohne ihn zu berühren. Die Hände sind geöffnet, sie sind locker und entspannt. Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.

Du lässt los.

Lass dich einfach fallen. Spüre wie sich dein Bauch mit jedem Atemzug langsam hebt und wieder senkt. Atme tief ein und wieder aus. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Wenn du bequem liegst, dann schließ deine Augen.

Stelle dir nun vor, du sitzt auf einem großen, bunten Teppich. Du fühlst den dicken Stoff unter dir. Er ist warm und weich. Doch dies ist kein gewöhnlicher Teppich, es ist ein fliegender Teppich. Wenn du dich konzentrierst und ganz fest daran glaubst, dass sich der Teppich vom Boden löst, dann fliegt er los.

Und wirklich!

Der Teppich bewegt sich und hebt langsam vom Boden ab. Du steigst immer höher und höher hinauf in den blauen Himmel. Der Teppich trägt dich sicher und die Häuser und Bäume werden auf einmal klitzeklein. Du fühlst dich leicht.

Hier oben im Himmel ist es ruhig. Du hörst nur leise den Wind rauschen und siehst wie die Wolken vorbeiziehen. Du fliegst weiter und weiter. Die Sonne scheint auf dich herab und wärmt deinen Körper. Du fühlst die Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht, deinem Hals, deiner Brust und auf deinem Bauch.

Deine Arme und Beine werden ganz schwer. Du atmest tief ein und wieder aus, du fühlst dich ganz entspannt und ruhig.

Nun taucht unter dir das Meer auf. Das blaue Wasser glitzert in der Sonne und du hörst das Rauschen der Wellen. Die Luft riecht nach frischem, salzigem Meerwasser. Als du wieder nach unten schaust, kannst du plötzlich nur noch Sand sehen - viel Sand.

Unter dir breitet sich eine riesige, scheinbar unendliche Wüste aus. Der Sand schimmert gelb in der heißen Luft. Du kannst sehen, wie eine Karawane mit Kamelen langsam durch die hohen Dünen zieht. Du fliegst etwas langsamer damit du alles genauer anschauen kannst.

Hinter einer besonders großen Düne taucht plötzlich eine geheimnisvolle Stadt auf. Kleine weiße Häuschen mit runden Kuppeln und bunten Türmchen reihen sich eng aneinander. Du siehst verwinkelte Gässchen, einen großen Marktplatz mit bunten

Marktständen, an denen sich die Menschen sammeln und viele Tiere. Die Luft duftet nach den verschiedensten Gewürzen.

Dann wird der Teppich plötzlich langsamer und beginnt, sacht, ganz sacht zu sinken und landet. Neugierig machst du dich auf den Weg ins bunte Treiben, das auf dem Marktplatz herrscht. Den Teppich hast du zusammengerollt und trägst ihn unter dem Arm. Dabei fällt dir auf, dass du auch, wie die Menschen auf dem Marktplatz, eine weite Plump Hose trägst und darüber ein weißes Hemd mit weiten Ärmeln.

Voller Freude schaust du dir die Waren an, die dort zum Verkauf angeboten werden. Du weißt gar nicht wo du zuerst hinschauen sollst, so viel gibt es hier zu entdecken. An einem Stand entdeckst du großartige Krüge, Kannen und Glasflaschen. Eine besonders schöne Flasche kaufst du dir als Andenken an diesen Nachmittag. Nachdem du über den ganzen Marktplatz gelaufen bist, neigt sich der Tag langsam dem Ende und es wird Zeit für den Rückflug.

Und so rollst du deinen bunten Teppich aus, nimmst Platz und rufst: „Flieg mich heim!“ Der Teppich steigt empor, macht eine Kurve und fliegt mit dir den gleichen Weg, den du gekommen bist, zurück. Du siehst die Stadt hinter dir immer kleiner werden und die große Wüste erstreckt sich vor dir. Du entdeckst erneut die kleine Karawane mit den Kamelen. Sie läuft unter dir weiter über den gelben Sand. Jetzt hat der Teppich das Meer erreicht und fliegt mit dir darüber hinweg.

In der Ferne kannst du die ersten Häuser und Bäume entdecken, die nun immer näherkommen und größer werden. Der fliegende Teppich wird langsamer und landet sanft auf dem Boden. Du rollst den Teppich zusammen und bringst ihn an einen sicheren Ort, damit du ihn immer wieder herausnehmen kannst.

Jetzt aber bist du wieder im Zuhause gelandet. Atme tief ein und aus. Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke und räkel dich wie eine Katze. Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du dir deine Augen zu öffnen. 5-4-3-2-1 und 0.