

Phantasiereise: Der Apfel

Die grün markierten Stellen können an die Schülerinnen und Schüler bzw. die Rahmenbedingungen angepasst werden, um die Vorstellungskraft zu unterstützen. Ferner können sie auch weggelassen werden.

Setze dich (oder lege dich) so bequem wie möglich auf deinen Stuhl und stelle deine Füße gerade auf den Boden.

Schließe langsam deine Augen und atme tief durch die Nase ein und durch den offenen Mund wieder aus.

Du wirst ganz ruhig. Du atmest langsam ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Und während du immer mehr entspannst, stellst du dir vor, du liegst auf der grünen Wiese auf dem Schulhof.

Die Sonne scheint und es ist ganz warm. Der Wind weht ein bisschen und du fühlst dich so richtig wohl.

Du liegst auf dem grünen Rasen und kannst mit deinen Händen das Gras um dich herum anfassen.

Du bist ganz ruhig und fühlst dich wohl.

Mit einer Hand fasst du neben dich und spürst den Baumstamm, der direkt neben dir steht und dir Schatten spendet. Du berührst die Baumrinde mit deinen Händen.

Neben dir fällt etwas ganz sanft auf das Gras. Es ist ein Apfel von dem Baum neben dir.

Du greifst nach dem sattgrünen Apfel und fühlst ihn mit deinen Fingern.

Du spürst die glatte Schale und kannst den Stiel des Apfels mit deinen Fingerspitzen ertasten.

Du hältst dir den Apfel an die Nase und riechst daran. Er riecht wunderbar frisch und süß.

Dir läuft das Wasser im Mund zusammen, so gut riecht der Apfel.

*Aber langsam wird es Zeit, **in das Klassenzimmer** zurückzukehren. Du legst den Apfel wieder zurück ins Gras neben den Baum.*

Du atmest einmal ganz tief ein und ganz tief aus, streckst deine Beine und Arme, zählst im Kopf 1, 2, 3, 4, 5 und öffnest deine Augen.

Regeln für die Vernissage

- 1) Respektiere die Bilder deiner Mitschülerinnen und Mitschüler.
- 2) Bleibe während der Ausstellung ruhig.
- 3) Merke oder notiere dir mögliche Fragen für die anschließende Gesprächsrunde.