

Eine Phantasiereise

Leg dich oder setzt dich ganz entspannt hin...
Schließe deine Augen...

Atme tief ein und atme tief aus...

Entspanne deinen Körper vom Kopf bis zur klitzekleinen Zehe...
Lass all deine Muskeln ganz locker... die Hände und Arme sind ganz leicht, deine Beine sind entspannt und dein Bauch ist ganz locker...

Stell dir nun vor, du stehst mitten in einem Wald und hörst plötzlich eine Stimme, die zu dir spricht...

„Hallo, ich bin Diana, ein Waldkauzmädchen! Magst du dich hier zu mir nach oben auf einen Ast setzen? Von hier oben hast du einen guten Überblick über den Wald.

Schau, es wird schön langsam Abend, die Sonne geht schon hinter den Baumwipfeln unter.

Riech mal, wie gut es hier im Wald duftet...

Kannst du das Moos und die feuchte Erde riechen?...

Horch, es knistert und knackt...

Siehst du etwas? Wir müssen jetzt ganz leise sein, die meisten Tiere des Waldes sind sehr schau und verstecken sich schnell wieder...

Schau mal da nach rechts, kannst du die Rehe da an der Waldlichtung sehen? Eine Geiß mit ihrem jungen Kitz - sie äsen gerne hier an dieser Stelle. Weißt du, der Jäger nennt es äsen, wenn Rehe fressen.

Diese frischen Kräuter und jungen Baumtriebe, die hier wachsen, sind die Lieblingspeise dieser scheuen Tiere.

Ein Glück, dass wir sie überhaupt gesehen haben, mit ihrem braunen Fell, die Jäger nennen es Decke, sind sie sehr gut getarnt- ich konnte sie bloß an ihrem Spiegel, dem weißen Fleck am Hinterteil, erkennen...

Ja, du hast Recht, wie bei den Hasen, dort heißt das weiße buschige Schwänzchen Blume.

Du kennst die Tiere des Waldes ja schon sehr gut!

Komm, ich zeig dir noch die anderen Bewohner hier im Wald. Dazu musst du bitte mit mir die Baumkrone verlassen...

Wir klettern ganz vorsichtig und leise den Baumstamm hinunter. Versuche mal ganz leise, wie auf Samtpfoten mit mir auf dem moosigen Waldboden zu gehen.

Gib acht, vielleicht kommen wir an einem Ameisenhügel vorbei...
Weißt du, in so einem Ameisenhügel leben an die 100.000 Ameisen zusammen, wir dürfen ihr zu Hause nicht zerstören!

Schön langsam wird es dunkel hier im Wald...Hörst du anderen Käuze rufen schon „Uh Uh“...

Du brauchst dich nicht zu fürchten...ich bin bei dir und begleite dich durch den Wald...

Wir spazieren nach vorne zu der Waldlichtung, von der aus du dann wieder nach Hause gehen kannst...

Warte, bleib noch kurz stehen...
Hast du auch das Rascheln eben gehört?

Bestimmt war das ein Fuchs, der aus seinem Bau gekrochen ist. Obwohl ich mich vor ihnen in Acht nehmen muss, mag ich Füchse. Sie sind unheimlich schlaue Tiere, sie können sich ganz schnell an eine neue Umgebung anpassen. Weißt du, dass der Fuchs sogar mit dem Hund und dem Wolf verwandt ist und ein Allesfresser ist?

Komm, wir lassen die Tiere jetzt den Wald bewohnen und wir beide verlassen ihn wieder...

Schön, dass du mit mir gemeinsam die Zeit hier im Wald verbracht hast. Wirf noch einmal einen Blick zurück, genieße diese Ruhe hier im Wald und nimm dir ein bisschen davon mit nach Hause...

Atme noch einmal ganz tief ein und atme ganz tief aus...

Öffne dann langsam deine Augen...

Vergiss nicht, du kannst, wann immer du willst, mich hier im Wald besuchen kommen...