

# Phantasiereise "Der Wald"

Kategorien	Ökologie
Material	Den Text der Phantasiereise ausgedruckt. Lichtung im Wald oder Wiese vor am Waldrand, auf der sich die Gruppe bequem hinlegen kann.
Teilnehmerzahl	5 - 30 Personen
Ziel:	Entspannung, zu Ruhe kommen, den Wald bewusst wahrnehmen
Dauer:	Vorbereitung: 5 min   Durchführung: 20 min

Wir legen uns hin, strecken uns und atmen tief ein ... und aus. Arme und Beine werden leicht, wir scheinen zu schweben in einem großen warmen Raum mit sehr angenehmem, gedämpftem Licht.

Vögel sind zu hören, einige Grillen zirpen, ein Frosch quakt leise an einem Teich in der Nähe. Neben uns plätschert ein kleines Bächlein zwischen kleinen Steinchen hindurch. Wir stehen am Rand eines Waldes an einem warmen Sommertag. Die Sonne scheint. Sonnenstrahlen fallen durch die Baumkronen auf uns nieder. Ganz seicht streift uns ein Windhauch, die Vögel zwitschern. Wir holen ganz tief Luft und nehmen den Duft von Tannennadeln, Pilzen und Waldfrüchten auf. Vorsichtig betreten wir den Wald. Ein Baum steht vor uns. Wir strecken die Arme aus und berühren ihn. Seine Rinde ist sehr rau, es scheint ein alter Baum zu sein. Mit der anderen Hand berühren wir ihn ebenfalls und lehnen uns ganz nah an ihn heran. Er duftet nach Holz, nach frischem, saftigem, kräftigem Holz. Hinter dem Baum knackt es ganz leise. Wir sehen ein kleines Kaninchen ganz nah an uns vorbeihüpfen. Es hebt seine Nase, sieht in die Runde und schnuppert. Es blickt sich um und die Ohren wackeln. Langsam hoppelt es weiter. Bei jedem Tritt brechen kleine Ästchen, die am Boden des Waldes liegen. Doch noch mehr Dinge findet man da. Blätter, kleine Pilze, Moos, Grasbüschel. Wir knien uns auf den weichen Waldboden und berühren einige Moosbüschel mit der Handfläche. Ganz langsam fahren wir über sie, ohne sie zu zerdrücken. Es kitzelt an den Händen. Wir lassen sie weitergleiten zu den Grasbüscheln und fahren langsam hindurch. Wunderschön ist es hier im Wald. Das Vogelgezwitscher hallt von den großen Bäumen wider, wie in einer großen Halle. Hoch über uns wiegen sich die Baumwipfel leicht im Wind und rascheln leise. Wir schließen die Augen und schweben ein Stück empor. Langsam trägt uns der seichte Wind zwischen den Bäumen hindurch zu einer kleinen Lichtung zwischen großen Bäumen. Eine kleine Waldwiese liegt unter uns. Wir können es riechen. Gräser und Waldblümchen bilden einen Duftteppich, auf dem wir ganz langsam dahin schweben. Vorsichtig landen wir auf der Wiese und genießen das Zirpen der Grillen. Die Sonne bescheint und wärmt uns, wunderschön wohligh warm wird uns zu Mute. Sie kitzelt unsere Nasen und ihre Strahlen geben uns Kraft und Mut. Wir atmen so tief durch, wie wir können, und wir fühlen uns wunderbar wohl, frisch als wären wir eben erst aus unserem weichen warmen Bett aufgestanden, und ruhig wie ein Baum, der geduldig im Wald steht. Wir atmen ganz tief ein, und es wird ganz still um uns. Kein Knistern, kein Knacken, nur Stille. Ganz langsam öffnen wir unsere Augen und kommen zurück in unsere Welt. Wir schütteln die Arme etwas aus, und auch die Beine. Langsam ... ganz langsam setzen wir uns wieder hin und genießen die entspannte Stimmung und die Ruhe um uns herum.

## Tipps

Eine Phantasiereise bietet sich auch als Abendrunde an um den Tag ausklingen zu lassen und zur Ruhe zu kommen.

## Lizenz

nach V. Winkler



Diese Webseite verwendet Cookies. Durch die Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. [Datenschutzerklärung](#)