

## „Endlich ist Weihnachten“

Schließe deine Augen und schau, ob es dir wirklich gut geht und du dich ganz wohl fühlst. Dann stell dir vor, es ist Dezember. Jeden Morgen bist du aus dem Bett gesprungen und voller Freude zu deinem Adventskalender geflitzt. Das macht so viel Spaß und jedes Mal bist du gespannt, welche Überraschung da auf dich wartet.

Jeden Tag freust du dich mehr auf Weihnachten. Du hast schon einen langen Wunschzettel geschrieben. Immer neue Dinge sind dir im Laufe der Weihnachtszeit eingefallen, die du dir wünschen könntest. Und so ist die Liste mehr und mehr gewachsen und inzwischen ganz schön lang geworden. Neben deine Wünsche hast du mit bunten Stiften passende Bilder gemalt. Schließlich bist du dir nicht so sicher, ob der Weihnachtsmann höchstpersönlich kommt, um den Zettel abzuholen. Vielleicht kommt einer seiner Weihnachtswichtel, der noch nicht so gut lesen kann. Sicher ist sicher, hast du dir gedacht.

Den Wunschzettel hast du auf ein grünes Tonpapier geklebt und den Rand mit kleinen goldenen Sternen beklebt, die du ganz allein ausgeschnitten hast. Jetzt klebt das weihnachtliche Bild an deiner Kinderzimmertür.

In deinem Zimmer hast du eine große Kiste. In der stecken allerhand Geschenke, die du ganz allein gebastelt und gemalt hast. Damit es eine Überraschung bleibt, darf niemand aus der Familie hineinschauen. Vorsichtshalber hast du den kleinen Tannenbaum, der sonst immer im Flur steht, daraufgestellt. So wird niemand entdecken, dass lauter kleine Geschenke für deine Familie in der Kiste versteckt sind. Bei dem Gedanken daran wird es dir ganz warm ums Herz.

Du stellst dich ans Fenster und schaut nach draußen. Es ist bereits dunkel und viele goldene Sterne erhellen die Nacht. Selbst der gute, alte Mond leuchtet hell und warm. Auf seinem Kopf sitzt heute eine rote Mütze. Ein richtiger Weihnachtsmond, denkst du und musst lächeln. Das gibt es eben nur an Weihnachten. Alles ist so wunderbar weihnachtlich!

► Fortsetzung auf der nächsten Seite.

## „Endlich ist Weihnachten“

Im Garten ist alles weiß. Und immer noch fällt der Schnee ganz leise und hüllt alles in sein weißes Winterkleid. Der kleine Tannenbaum, den du vom Fenster aus sehen kannst, ist wie von Puderzucker bestäubt. Die Kerzen der Lichterkette funkeln wie kleine, silberne Sterne in der Nacht.

Wie friedlich es dort draußen ist. So voll weihnachtlicher Stille, die man geradezu spüren kann. Ganz viel Weihnachtsauber liegt in der Luft. Du bist mit einem Mal ganz ruhig und entspannt – Beide Arme und Beine sind schwer ... Angenehm schwer ... Ganz deutlich kannst du die Schwere in deinen Armen und Beinen spüren ... Deine Arme und Beine sind schwer, ganz schwer ...

Da zieht ein wunderbarer Duft in deine Nase. Auf deinem Nachttisch steht ein Becher mit warmem Kakao. Außerdem riecht das ganze Haus nach köstlichen Weihnachtsplätzchen und Tannengrün. Du trinkst den süßen Kakao und merkst, wie viel Wärme er dir schenkt. Deine Arme und Beine sind warm, strömend warm ... Immer mehr Wärme breitet sich in deinem Körper aus ... Besonders deutlich spürst du die Wärme in deinen Armen und Beinen ... Die wohlige Wärme erfüllt deinen ganzen Körper ... Alles ist warm, so wunderbar warm ...

Dann bemerkst du deinen Atem. Ganz ruhig und gleichmäßig fließt dein Atem ein und aus ... Dein Atem geht ruhig und regelmäßig ... Er fließt ein und aus, ein und wieder aus ... Immer im selben ruhigen und gleichmäßigen Rhythmus ... Das lässt dich ganz tief entspannen ...

Ein wunderschönes Weihnachtsfest mit reichlich Lichterglanz und Weihnachtszauber wünsche ich dir!

Gute Nacht!

**Hinweis:** Bitte vergessen Sie im Anschluss nicht, die Geschichte durch das Zurücknehmen zu beenden.



Die Fantasiereise ist entnommen aus *Bewegen und entspannen in der Grundschule* (ISBN 978-3-589-16539-1).