

Fantasiereise „Feuersalamander“

Copyright © Sara Roller



Du liegst bequem auf einer Decke oder einer Matte auf dem Boden. Du liegst auf dem Rücken und hast die Arme neben deinen Körper gelegt. Deine Handflächen zeigen nach oben und die Finger kannst du ein wenig einrollen. Schließe nun deine Augen.

Stell dir vor: Du bist ein Feuersalamander. Du wohnst in einer schönen Bruchsteinmauer und wartest dort in Ruhe, bis die Sonne untergeht. Deine Haut ist glänzend. Du hast ein Muster aus schwarzen und gelben Flecken auf deinem Körper. Stell dir in deinen Gedanken dein eigenes Muster vor. Wie möchtest du als Salamander aussehen? Sind deine Flecken eher rund oder länglich? Hast du viele gelbe oder mehr schwarze Flecken? Jede Zeichnung eines Salamanders ist so einzigartig wie ein menschlicher Fingerabdruck. Es gibt keinen anderen, der genauso aussieht wie du.

Wie groß bist du? Hast du einen breiten, dreieckigen Kopf oder vielleicht einen eher kleinen, ganz schwarz gefärbten? Wie groß sind deine Füße? Und wie lang ist dein Schwanz? Mach dir in deiner Fantasie dein eigenes Bild.

Der Feuersalamander wird auch „Regenmännchen“ genannt, weil er vor allem in lauen Spätsommer- und Herbst-Nächten bei Regen aus seinem Versteck hervorkommt.

Kannst du die dicken Tropfen des Regens auf deiner Haut spüren? Nass, kühl und angenehm erfrischend? Du fühlst dich sehr wohl, während du als leuchtender Feuersalamander gemütlich durch das Gras streifst.

- PAUSE -

Verabschiede dich nun in deinen Gedanken von deinem Bild von dir als Feuersalamander. Behalte dir das wohlige Gefühl und spüre weiterhin die Frische der Regentropfen auf deiner Haut.

Jetzt mache kleine Bewegungen mit deinen Händen und deinen Füßen. Strecke und recke dich. Wenn du möchtest, kuschele dich noch ein Mal auf deine Lieblingsseite und roll dich dann mit ein bisschen Schwung zum Sitzen auf.

Wie geht es dir jetzt? Wie fühlst du dich? Magst du etwas von deiner Fantasiereise erzählen?