

Entspannungreise mit Robotti

„Hallo, kennst du mich noch? Ich bin Robotti. Ich will dich heute mit auf eine besondere Reise nehmen... setze oder lege dich gemütlich hin, schließe deine Augen und mach es dir so richtig bequem.

Wir wollen dreimal zusammen tief ein und ausatmen und schon können wir an einen Ort in unserer Fantasie reisen. Ich will dich mitnehmen zu meinem liebsten Spielplatz.

1 Atme tief ein ... und wieder aus.

2 Atme tief ein ... und wieder aus.

3 Atme tief ein ... und wieder aus.

Komm mit mir.

Das ist meine digitale Welt, mein liebster Spielplatz überhaupt.

Schau dich um, alles ist voller Farben und Formen.

Um dich herum schweben leuchtende Quadrate, Kreise und Dreiecke. Sie glitzern und tanzen in der Luft. Unter dir hüpfen bunte Zahlen durch die Gegend und über dir fliegen glänzende Buchstaben.

Hier in der digitalen Welt können wir mit unseren Gedanken Dinge erschaffen!

Denk doch mal an deine Lieblingsfarbe.

Alles um dich herum verfärbt sich in deiner Lieblingsfarbe, die Formen, die Zahlen und die Buchstaben! Ist das nicht lustig und verrückt?

Du willst ein fliegendes glitzerndes Dreieck, das an dir vorüberschwebt, anfassen, aber du kriegst es nicht zu fassen.

Man kann hier nichts wirklich anfassen, denn in der digitalen Welt gibt es die Dinge nicht wirklich. Sie bestehen nur aus Licht und Energie.

Staunend schaust du dich um.

Jetzt möchte ich dir zeigen, wie schön die andere Welt ist. Komm mit!

1 Atme tief ein ... und wieder aus.

2 Atme tief ein ... und wieder aus.

3 Atme tief ein ... und wieder aus.

Stelle dir vor, du bist auf einem ganz schönen Spielplatz.

Gibt es eine Wiese oder einen Sandkasten? Gibt es große Bäume oder ein Klettergerüst? Gibt es eine Schaukel?

Es ist angenehm warm und du spürst die warme Sonne auf deiner Haut.

Spürst du den Sand unter deinen Füßen?

Dort sind deine Freunde und Freundinnen, mit denen kannst du Quatsch machen, toben, klettern, rennen. Es riecht nach Sonnencreme und nach frisch gebackenen Waffeln, vom Kiosk an der Ecke.

Du hörst die Vögel zwitschern und die Stimmen und das Lachen deiner Freunde.

„Komm mit“, ruft dir ein Freund zu. Nun krabbelt ihr alle zusammen in die große Korbschaukel und sitzt nah beisammen, deine Arme berühren die Arme deiner Freundin. Ihr schaukelt super hoch und lacht. Der Wind weht durch eure Haare und du spürst ein lustiges Kribbeln im Bauch.

Das ist schön, so ein Spielplatztag mit Freunden! Du kannst alles anfassen und spüren, mit deinen Sinnen riechen, schmecken und erleben.

Du lächelst, denn dir gefallen beide Welten.

Danke Robotti, dass ich mit dir herumreisen durfte, sagst du freundlich.

Robotti grinst dich an.

Komm mit mir zurück ins Hier und Jetzt, sagt er.

- 1 Atme tief ein ... und wieder aus.
- 2 Atme tief ein ... und wieder aus.
- 3 Atme tief ein ... und wieder aus.

Bewege deine Hände und Füße ein wenig, und wenn du so weit bist, öffne die Augen. Willkommen zurück in deiner echten Welt.

Male hier ein Bild von Robotti
und eurer Reise! :-)

