



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 den 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 liegst auf einer schönen Bruchsteinmauer und wärmst deinen Körper in der untergehenden Sonne auf. Du kannst die Strahlen der Sommer-Sonne angenehm warm auf deiner Haut spüren. 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 schwarzen? 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 warmen Sommernächten bei Regen hervorkommt. Kannst du die dicken Tropfen des warmen Sommerregens auf deiner Haut spüren. Nass, warm und angenehm erfrischend? Du fühlst dich sehr wohl.

Verabschiede dich nun in deinen Gedanken von deinem Bild von dir als Feuersalamander. Behalte die wohlige Wärme der Sonne in deinem Körper und spüre weiterhin die Frische des Sommerregens.

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 oder roll dich mit ein bisschen Schwung zum Sitzen auf. Wie geht es dir jetzt? Wie fühlst du dich?