

Phantasiereise zu Abrahams Reise durch die Wüste

Du setzt dich ganz entspannt und bequem hin.

Du kannst noch einmal um dich schauen, ob alles in Ordnung ist, und dann legst du den Kopf in die Arme und machst die Augen zu.

Du brauchst dich nicht mehr zu bewegen.

Deine Füße stehen ganz still auf dem Boden.

Deine Hände liegen ganz entspannt auf dem Tisch.

Du spürst deinen Atem. Er geht ruhig und gleichmäßig.

Kein Geräusch kann dich stören.

Du hörst nur noch meine Stimme.

Du siehst dich. Du liegst in einem Zelt. Um dich herum noch viele andere Frauen und Kinder.

Sanft berührt dich eine Frau an der Schulter. „Steh auf. Wir ziehen weiter!“ flüstert sie..

Langsam stehst du auf. Du wischst dir den Sand aus den Augen. Langsam gehst du aus dem Zelt. Noch ist es dunkel und kalt. Eine Wanderung durch die Wüste steht dir bevor. Langsam geht es los. Die Karawane braucht Zeit. Du hörst Ziegen meckern, Schafe blöken und Esel schreien. Du siehst jetzt schon die Sonne aufsteigen. Tiefrot und riesengroß. Schon wird dir

warm. Und dann heiß. Sehr heiß. Du bekommst Durst. Dein Mund beginnt trocken zu werden. Die Zunge klebt dir am Gaumen. Wasser, denkst du. Wasser. Schweißtropfen rinnen dir von der Stirn. Plötzlich siehst du erschrockene Gesichter. Die Frauen und Kinder zeigen mit dem Finger in eine Richtung. Du schaust auch hin. Ein Wolf. Du erschrickst. Immer näher kommt der Wolf an euch heran. Die Karawane hält an. Du hörst die Tiere schreien. Sie haben auch Angst. Dicht rückt du mit den anderen zusammen. Die Erwachsenen stellen sich

schützend um euch. Du verfolgst den Wolf mit deinen Augen. Er umkreist die Herde- Du hörst, wie er aufheult. Dein Herz pocht ganz laut. Aber jetzt zieht er sich zurück. Du atmest erleichtert auf. Es ist nichts passiert. kein Tier wurde gerissen. Du freust dich und fällst einem anderen Kind in die Arme. Der Zug geht weiter. Doch was ist das? Der Himmel wird ganz

dunkel- Ein Sandsturm fegt durch die Wüste. Du wirst dich mit allen anderen auf den Boden. Du wickelst dich in eine Decke ein, um dich vor dem Sand zu schützen. Aber der Wind bläst den Sand durch die Decke hindurch - du hast Sand in den Haaren, in den Kleider, du hast

Sand im Mund. Der Sturm ist vorbei. Du hörst nichts mehr. Wasser, denkst du. Wie schön wäre es jetzt, Wasser durch den Mund laufen zu lassen. Um zu trinken, um den Sand wegzuspülen.

Aber es ist nur wenig Wasser da. Du bekommst nur einen kleinen Schluck. Es geht weiter. Bald ist es Abend. Das Ziel kommt näher. Ein Brunnen. Du bist froh und erleichtert. Endlich so viel Wasser, wie du möchtest. Du erfrischt dich. Auch den Tieren gibst du etwas zu trinken. Ein Feuer wird angemacht. Erwachsene halten Wache. Du ziehst dich zurück in das Zelt, was wieder aufgebaut wurde und legst dich schlafen.

Langsam spürst du deine Klasse um dich herum:

Langsam wirst du wieder wach.

DU bewegst vorsichtig deine Finger und Füße.

Du machst die Augen auf und setzt dich gerade hin.

Nun bist du wieder ganz in der Klasse.