

*Fantasiereisen für Kinder – Eine Duft-Traumreise in den Frühling*

Es ist ein grauer Tag. Müde bist du und du kannst dich gerade gar nicht konzentrieren.  
Du stehst am Fenster und schnupperst. Süß riecht es draußen. Nach Frühling.  
Du schließt die Augen, atmest tief durch und träumst dir deinen Frühling.  
Du stellst dir vor, deine Traumfee steht vor dir. Sie lächelt dir zu. Dann nimmt sie ihren Feenstab, den sie an einer Kette um den Hals trägt, in die Hand. Vier Mal schwingt sie nun den Stab, in jede Himmelsrichtung einmal. Dabei singt sie leise:

*“Mit dem lauen Frühlingswind  
reist du fort im Traum geschwind  
auf die Frühlingsblütenwiese,  
duftig, sonnenhell wie diese ...  
Kling kling kling kling, klingklangkling.  
Hell klingt's durch die Lüfte.  
Kling kling kling kling, klingklangkling.  
Tausend Blütendüfte.”*

Du lauschst dem Feengesang und fühlst dich ruhig, frei und ein bisschen wie in Ferienstimmung.  
Du lächelst und hörst noch eine Weile dieses “Kling kling kling kling, klingklangkling”.  
Leise wird es und leiser und verhallt schließlich in weiter Ferne.  
Und weit bist auch du gereist.  
Auf einer Frühlingswiese nämlich findest du dich nun wieder.  
Dort liegst du auf einer kuscheligen Decke mitten im Gras.  
Süß riecht es hier. Nach Erde, jungen Gräsern und frischen Kräutern, nach Blütendüften, Gräsern und jungen Blättern.  
Hmm! Wie gut das duftet. Wie köstlich, würzig, frisch. Du schnupperst.  
Riechst du den Frühling und seine Düfte?  
Frisch duftet er, erdig und süß.  
Es ist ein fröhlicher, heiterer Duft.  
Ein Duft der Ruhe und Gelassenheit.  
Schnupper mal!  
Atme diesen köstlichen Duft des Frühlings tief und gleichmäßig ein!  
Ganz ruhig und gleichmäßig atmest du.  
Tief und ruhig.  
Ein und aus.  
Und ruhig und gleichmäßig nimmst du mit jedem Atemzug die Frische und Ruhe und Lebendigkeit und Fröhlichkeit des Frühlings in dich auf.  
Ein und aus.  
Ruhig und entspannt.  
Spürst du, wie der Frühling mit jedem Atemzug näher zu dir kommt?  
Spürst du, wie frisch, gefestigt, ruhig und heiter du dich nun fühlst?  
Wie ruhig und konzentriert du bist?  
Atme den Duft des Frühlings noch einmal tief ein.  
Und da hörst du es wieder, das Singen der Feen:

*Und weiter geht's im Traum geschwind'  
mit dem lauen Frühlingswind.  
Hin zur nächsten Blütenwiese,  
die genauso sonnenhell wie diese.*

*Kling, klang, kling,  
hell klingt's durch die Lüfte.  
Abertausend Blütendüfte.\**

Du lächelst, dann verabschiedest du dich mit einem leisem 'Tschüs' und 'Auf bald!' von deiner Frühlingswiese und kehrst langsam in dein Zimmer zurück!  
Recke und strecke dich und öffne die Augen.  
Ganz ruhig, heiter, ausgeruht und konzentriert bist du nun.  
Stehe auf und gehe noch einmal kurz zum Fenster.  
Winke dem Frühling für heute zum Abschied noch einmal zu.  
Er wartet auf dich. Morgen vielleicht schon wieder auf der Frühlingswiese mit einer neuen Traumreise.