

(04)

15-MINUTEN-PAUSE

Eine kleine Auszeit zwischendurch können wir alle mal brauchen und dafür benötigst du gar nicht viel. Und so geht's



1. Schritt: Eine Tasse Tee

Koche dir eine Tasse deines Lieblingstees oder mach dir eine heiße Schokolade..



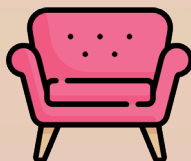
2. Was Süßes

Leg dir ein Stück Schokolade, einen Keks oder eine andere Süßigkeit bereit.



3. Schritt: Kerzenlicht

Zünde dir eine Kerze oder ein Teelicht an.



4. Ein bequemer Ort

Setze dich mit deinem Getränk, einer Süßigkeit und der Kerze an einen bequemen Ort – vielleicht den Sessel oder die Couch im Wohnzimmer und mach es dir gemütlich.



5. Schritt: Eine Geschichte

Lies die Geschichte (siehe zweite Seite) und lass dir in dieser ruhigen und gemütlichen Atmosphäre deinen Tee/Kakao und die Süßigkeit schmecken.



6. Auszeit

Genieße die Ruhe und die kleine Auszeit!

Die warme Unterwasserfontäne

Stelle dir vor, du bist von einem Kapitän namens Nemo in sein Unterwasserboot Nautilus eingeladen worden. Ihr fahrt gemeinsam durch alle Weltmeere und seht viele wunderschöne Dinge unter Wasser, wenn Kapitän Nemo dich auf seine Unterwasserausflüge mitnimmt.

Es geht nun auf einen neuen Ausflug in die Unterwasserwelt. Dazu ziehst du einen speziellen Taucheranzug an. Er hat eine besondere Wirkung auf dich. Du merkst schon beim Anziehen, dass du vollkommen ruhig wirst. Du steigst jetzt mit deinen Beinen in den Taucheranzug. Du merkst und sagst zu dir: Meine Beine sind ganz ruhig. Dann ziehst du den Taucheranzug über den Po und den Rücken herauf. Du schlüpfst mit den Armen in den Taucheranzug und sagst zu dir: Meine Arme sind ganz ruhig. Du ziehst noch die Kapuze über den Kopf und machst den Reißverschluss vorne zu. Du fühlst dich in dem weiten und bequemen Taucheranzug wohl, sicher und vollkommen ruhig. Zum Schluss ziehst du noch die Schwimmflossen an, setzt die Taucherbrille auf, und Kapitän Nemo hilft dir, das Sauerstoffgerät auf den Rücken zu nehmen. Du nimmst nun noch das Mundstück in den Mund und bist bereit für den Unterwasserausflug mit Kapitän Nemo.

Nacheinander gleiten Kapitän Nemo und du durch die Ausstiegsluke des Unterwasserbootes Nautilus ins Wasser. Du landest weich auf dem feinen, weißen Sand des Meeresbodens. Kapitän Nemo will heute mit dir die warmen Unterwasserquellen besuchen. Vielleicht seht ihr auch einige Delfine; denn sie lieben die warmen Unterwasserquellen. Kapitän Nemo führt dich sicher durch die Unterwasserwelt, denn er kennt sich sehr gut aus. Du schwimmst mit ihm durch das Wasser, vorbei an Unterwasserpflanzen, Fischen und Seepferdchen. Das Wasser ist hell und warm, die Sonne durchflutet es, und die Fische leuchten in bunten Farben. Du fühlst dich durch deinen schützenden Taucheranzug vollkommen ruhig, sicher und im Wasser auf eine angenehme Art schwer. Du merkst es wieder zuerst bei den Armen und sagst zu dir: Meine beiden Arme sind im Wasser angenehm schwer! Du genießt die schöne Unterwasserwelt um dich herum. Ihr schwimmt nun in ein großes Tal mit niedrigen, schmalen Türmchen aus Sand. Dabei merkst du, dass das Wasser immer wärmer wird. Eine Fischart, die du noch nie gesehen hast, hält sich hier besonders gerne auf. Der Boden ist voll mit dichten, bunten Pflanzen – das schaut so schön aus! Während du nun neben Kapitän Nemo durch das Tal gleitest, bemerkst du die besondere Schwere im Wasser auch in deinen Beinen. Du sagst zu dir: Meine beiden Beine sind auf besondere Art im Wasser schwer.

Wieso ist das Wasser nun auf einmal so warm? Du erinnerst doch, dass Kapitän Nemo vor Beginn des Unterwasserausflugs erzählt hat, dass es unter Wasser genauso wie an Land heiße Quellen gibt. Diese heißen Quellen erwärmen das Wasser in ihrer Umgebung. Kapitän Nemo schwimmt mit dir zu einem flachen Türmchen, aus dem, wie aus einem Springbrunnen, in einer kleinen Fontäne angenehm warmes Wasser heraus sprudelt. Kapitän Nemo nimmt dich an der Hand und schwimmt mit dir zu diesem Türmchen. Ihr setzt euch am Rand des Türmchens in den weichen, weißen Sand und lasst euch von den warmen Wellen der kleinen Fontäne Arme und Beine bspülen. Dabei merkst du, wie deine Arme noch wärmer werden und du sagst zu dir: Meine beiden Arme sind ganz warm!

Da siehst du in einigen Metern Entfernung eine hohe, in allen Farben schimmernde Unterwasserfontäne aus einem der Türmchen heraus sprudeln. Diese Fontäne sieht wie ein Regenbogen aus, der jedoch aus Wasser besteht. Sie sprudelt nicht immer, sondern nur ein paar Mal am Tag für wenige Minuten. Kapitän Nemo hat dir davon berichtet und du siehst staunend, dass er nicht übertrieben hat. Ein Schwall warmen Wassers kommt euch entge-

gen. Jetzt spürst du noch intensiver, dass deine beiden Arme und auch deine beiden Beine warm werden.

Kapitän Nemo und du schwimmen nun zu einer Moosbank, die in der Nähe wächst und ihr legt euch gemütlich darauf. Ihr habt Glück: Die hohe Unterwasserfontäne taucht erneut auf. Du freust dich, denn es ist herrlich anzusehen in wie vielen Rot-, Gelb-, Lila- und Blautönen das Wasser aus der Öffnung hervordrängt. Du fühlst dich ruhig, wohl und bist froh. Da zeigt Kapitän Nemo in eine besondere Richtung. Du folgst mit deinem Blick und siehst, dass sich Delfine in einiger Entfernung auf die warmen Quellen zu bewegen. Du freust dich riesig, dass ihr sie seht, denn dies ist gar nicht selbstverständlich. Du wunderst dich immer wieder, wie wendig und geschickt die Delfine im Wasser umherschwimmen, aus dem Wasser herausspringen und wie ein Pfeil ins Wasser zurück schießen. Es sind sehr gesellige Tiere, die immer wieder miteinander spielen. Du könntest ihnen stundenlang dabei zusehen, wie sie spielen, ihre Schwanzflossen hin und her bewegen und sie elegant durch das Wasser gleiten.

Nach einer Weile gibt dir Kapitän Nemo das Zeichen, dass ihr zum Unterwasserboot Nautilus zurück schwimmen müsst. Ihr verlasst die warme, große Unterwasserfontäne, und die Delfine winken euch zum Abschied mit ihren Köpfen zu. Du sagst dir noch einmal zu dir: Ich bin ganz ruhig und sicher. Meine Arme und Beine sind auf besondere Art im Wasser schwer! Meine Arme und Beine sind ganz warm! Durch das helle Wasser geht es zurück und alles leuchtet wie immer in den schönsten Farben. Du freust dich über diesen wunderbaren Unterwasserausflug und bist sehr zufrieden. Da taucht das Unterwasserboot Nautilus vor euch auf und ihr schwimmt langsam darauf zu. Du steigst durch die Luke ein und setzt dich an den Rand der Luke des Unterwasserbootes, welches langsam zurück an die Wasseroberfläche gleitet.

Es ist so, als ob du aus einem schönen Traum erwachen würdest. Du beugst und streckst deine Arme. Nun holst du tief Luft und atmest sie langsam wieder aus. Du streckst dich noch einmal und atmest noch ein paar Mal tief ein und wieder aus.