



*Du läufst über den schmalen Steg,
vorbei an den vielen Menschen,
die hier warten.*

*Die Strapazen des Alltags hast du
schon durch den langen Fußweg
hinter dir gelassen. Jetzt bist du
froh, hier zu sein.*

*Du trägst die Sehnsucht in dir,
den Schulstress, den Ärger mit dem
Freund, der Freundin, den Eltern,
den Lehrern hinter dir zu lassen.*

*Du läufst weiter und weiter.
Dein Ziel steht schon vor deinem
inneren Auge.*

*Du freust dich, denn du bist ange-
kommen.*

*Hier ist der Ort, an dem du immer
verweilst, wenn du genervt und
schlecht gelaunt bist.*

*Schon verlangsamt sich dein Schritt
wie von selbst. Deine Augen erfreu-
en sich an der Schönheit der Natur.
Unmerklich strahlen deine Augen.*

*Über einen Hügel schickt der Wind
den Duft des Sees herüber.
Es riecht nach Salzwasser, Algen und
Tang. Diesen Geruch liebst du sehr.*

*Den hast du schon als kleines Kind
geliebt. Früher hast du hier gespielt,
gematscht und warst glücklich.*

*Es riecht nach Weite, nach Freiheit.
Es tut dir wohl.*

*Auf dem Hügel angekommen,
weht dir eine frische Brise ins
Gesicht.*

*Der Wind fährt durch deine Haare,
streichelt dein Gesicht. Es ist so
angenehm.*

*Deinen Blick richtest du geradeaus,
mitten auf das Wasser.*

*So wie du es früher getan hast,
ziehst du deine Schuhe und Socken
aus, krepelst deine Hosenbeine
hoch.*

*Unter deinen Füßen spürst du den
warmen, weichen Sand.*

Jetzt läufst du weiter.

*Mit jedem Schritt spürst du,
wie der Sand unter dem Druck
deines Körpers nachgibt.
Wie angenehm das ist.
Du läufst über die Sanddünen.*

*Weiter und weiter. Auf und ab.
Auf und ab.*

*Deine Atmung geht schneller und
schneller. Deine Atmung passt sich
dem Auf und Ab der Sanddünen an.*

*Du bleibst stehen und atmest kräftig
ein und aus.*

Mit jedem Ausatmen stößt du die letzten Reste vom Alltagsstress hinaus.

Du gibst allen Frust ab. Und der Wind trägt ihn weg, weit weg.

Stauend betrachtetest du das Wasser, wie es eintaucht in das Blau des Himmels.

Ruhe und Gelassenheit kehren in dich ein.

Es tut dir gut. Einfach gut.

Du bist ruhig, gelöst und entspannt. Die äußere Weite erfüllt deine innere Weite.

Es füllt dich vollkommen aus.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Dein Atem fließt.

Unmerklich gehst du einige Schritte nach vorn, bis du mit den Füßen im Wasser stehst. Du genießt es. Es ist, wie es früher war.

Du spürst die Wasserbewegung. Immer und immer wieder werden deine Füße umspült.

Es ist ein Kommen und Gehen. Gleichmäßig und sanft rollen die Wellen hin und her. Hin und her. Hin und her.

Du hörst das Geräusch des Wassers. Es ist das Lied der Wellen.

Es klingt genau so, wie es früher war.

Dieser Gleichklang berührt dich sehr.

Es ist, als wäre die Zeit für einen Moment stehen geblieben.

Entspannt, völlig entspannt bist du.

Gedanken erzeugen Gefühle des Glücks in dir.

Glück ist in dir.

Glück, verweile in mir, tief in mir.

Wenn du magst, verbleibe noch eine Weile in deinem Glück, in deiner Freiheit, solange es dir wohltut.

Wenn nicht, strecke und recke dich, balle deine Hände zur Faust und öffne jetzt deine Augen.

Teil 1

Endlich Ferien!

Hurra!

Ferienzeit ist die schönste Zeit!

Darauf hast du schon lange gewartet. Nun ist es endlich so weit, durch die Welten zu bummeln.

STOPP:

Jetzt hast du nur noch einen Wunsch. Nicht mehr an die Schule zu denken.

Jeden Tag willst du ganz viel spielen, mit Freunden unterwegs sein und jede Menge Spaß haben. Dabei einfach ausruhen und entspannen, auch danach sehnst du dich.

Weit weg vom Schulalltag, von der Arbeit und vom Stress.

Mama und Papa haben den Urlaub schon vor Monaten gebucht, und alle Familienmitglieder freuen sich auf den Besuch eurer Lieblingsinsel.

Auf dieser Insel warst du schon als kleines Kind, und somit hast du deine Insel in dein Herz geschlos-

sen. Auch hier hast du deine Freunde, die du jedes Jahr wieder siehst.

Du kannst es kaum abwarten, deine Freunde wiederzusehen. Freundschaft verbindet. Freundschaft ist wichtig. Freundschaft überwindet Meere und Länder. Gute Freunde zu haben, bedeutet, Glück zu haben. Und du hast Glück, denn du hast viele Freunde, hier und dort. Diese Insel ist deine zweite Heimat. Ob hier oder dort, überall bist du zu Hause. Ja, du bist ein Glückspilz!

Neugierig bist du, was sich in den letzten elf Monaten auf deiner Insel wieder verändert hat. Denn auf deiner Insel ist immer etwas los.

Und du weißt, heute Nacht geht die Fahrt los in Richtung Süden. Die Fahrt mit dem Auto ist lang, deshalb fährt Papa immer die Nacht hindurch.

Gut gelaunt und ein wenig aufgereggt hilfst du Papa beim Verstauen des Gepäcks. Papa ist froh, dass er dich hat und dass du ihm so fleißig hilfst.

Mama bereitet den Proviant vor, und du packst alles in einen Korb. Den Korb stellst du hinten auf den Rücksitz, denn so sitzt du an der „Quelle der Leckereien“.

Die Tüte mit den Gummibärchen lacht dich jetzt schon an. Aber du versprichst den Bärchen, dass sie

noch eine Weile auf dich warten müssen. Bis die Fahrt losgeht, dann sind sie dran. Darauf freust du dich auch. Nun noch dein Kuscheltier aus deinem Zimmer holen, und dann kann es von dir aus losgehen. Papa ist inzwischen auch mit Packen fertig, und ihr setzt euch beide ins Auto. Auf wen müsst ihr natürlich wieder warten? Auf Mama. Ja, wie immer!

Endlich kommt Mama, nachdem sie die Haustür gut verschlossen hat, und setzt sich neben Papa. Es kann losgehen, meine Lieben. Der Urlaub kann beginnen. Papa wiederholt: „Der Urlaub kann beginnen.“

„Super! Klasse!“, rufst du. Auf geht's.

Der Motor brummt, schnell seid ihr auf der Autobahn.

Die Landschaften sausen an dir vorbei. Papa ist ein vorsichtiger und erfahrener Autofahrer, der manchmal auch gerne ein wenig mehr auf das Gaspedal tritt, als Mama lieb ist.

Du hast es dir im Auto so richtig bequem gemacht. An alles, was dir wichtig ist, hast du gedacht. Du legst dir eine Entspannungs-CD in deinen CD-Player und setzt deinen Kopfhörer auf. Diese Art von CDs darf ein Autofahrer nicht während der Autofahrt hören, weil sie sehr beruhigend wirken und den Fahrer vom Verkehr ablenken. Du nimmst dein Kuscheltier in den Arm und bist zufrieden. Du lauschst dem Text auf deiner CD und lässt dich schon jetzt in andere Welten führen.

Das tut gut!

Eine Weile hörst du noch aufmerksam zu, doch dann fallen dir die Augen zu.

Du bist ruhig, ganz ruhig.

Ruhe ist in dir.

Du spürst, dein Körper ist angenehm schwer und warm.

Deine Glieder sind schwer und warm.

Schwer und warm.

Schwer und warm.

Dir ist es warm ums Herz. Du bist glücklich und zufrieden.

Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.

Ruhig und gleichmäßig.

Sanft und ruhig schläfst du und träumst deinen Traum von deiner Lieblingsinsel.

Teil 2

Durch heftiges Rütteln und Schaukeln wirst du wach. Du öffnest deine Augen und stellst fest, dass gerade die Fähre anlegt. Du traust deinen Augen kaum.

Du bist schon fast angekommen.

Papa fährt das Auto sicher über die Rampe an Land.

Endlich bist du auf deiner Lieblingsinsel.

„Hurra, hurra, ich bin da!“, rufst du voller Begeisterung.

Nur noch eine halbe Stunde Autofahrt. Papa und Mama sind auch froh, endlich hier zu sein. Zügig fährt Papa durch die Kurven, die Berge hinauf. Weil es hier so viele Kurven gibt und die Straßen so engspurig sind, wird vor jeder Kurve gehupt. Das findest du toll.

Endlich seid ihr im Ort angekommen und habt das Haus der befreundeten Familie erreicht. Mit lautem Hallo werdet ihr von der ganzen Familie begrüßt, deren Mitglieder nun alle nach und nach aus dem Haus geeilt kommen.

Das ist eine Wiedersehensfreude. Umarmungen, Küsschen, Schulterklopfen und Tränen des Glücks fließen jetzt bei Jung und Alt. Allen kommt es vor, als hätte man sich nur wenige Wochen nicht gesehen.

Nun sind wir wieder alle zusammen und freuen uns auf eine glückliche gemeinsame Zeit.

Alle Personen, jung und alt, räumen das Auto in Windeseile aus.

Mama und Papa freuen sich jetzt auf ein zünftiges südländisches Frühstück.

Doch du willst jetzt nicht frühstücken und machst dich auf den Weg, um deine Freunde zu besuchen. Du läufst gerade die Bergstraße hinunter, da erwarten sie dich bereits und rufen dir von Weitem ein freudiges Hallo zu. Du rennst ihnen im Affenzahn entgegen. Auch sie laufen schnell auf dich zu. Überglücklich umarmt ihr euch, und Tränen der Freude fließen auf beiden Seiten. Welch ein Glück, dass wir uns haben.

Ihr habt euch viel zu erzählen. Immer wieder lacht ihr herzlich, wenn einer von euch von seinen lustigen Erlebnissen erzählt.

Deine Freunde wissen, dass du gerne schwimmst, und haben deshalb alles vorbereitet. Alessandro muss nur noch den Picknickkorb von seiner Mama holen, die schon viele Leckereien eingepackt hat. Du flitzt schnell zurück und ziehst dir die Badehose an. Luigi, Mario, Carmela und Gina holen die Spielsachen für Wasser und Strand. Genau wie früher, alles geht blitzschnell. Wenn einer von euch eine gute Idee hatte, wurde sie immer pfeilschnell umgesetzt. Ihr seid ein gutes eingespieltes Team. Ja, eben richtig supergute Freunde, auf die man sich verlassen kann.

Mit lautem Gejohle springt und hüpfst ihr im Wasser und am Strand

entlang. Hier ist niemand, der euch stört. Ihr lacht und schreit und tobt, was das Zeug hält. Hier an diesem Strand gibt es keine Touristen, die euer Lärm stören könnte.

Ihr habt eine gute Zeit miteinander. Eine glückliche Zeit.

Jetzt ist es Zeit zum Essen und Trinken.

Ihr macht es euch auf den Decken bequem und genießt die herrlich köstlichen Speisen, die Alessandros Mama eingepackt hat.

Wie gut das tut!

Essen und Trinken in der Natur, im weichen, warmen Sand, unter wolkenlosem blauem Himmel, und das auch noch mit deinen guten Freunden. Das ist für dich das größte Glück auf Erden. So, wie es immer war, so ist es auch heute. Du wünschst dir jedes Mal, dass dieser Zustand lange anhalten soll. Auch wenn du in Deutschland bist, holst du gern diese Erinnerungen in deinen Alltag zurück. Und du weißt, es tut dir jedes Mal gut.

Du merkst, wie du vom Spielen und Toben langsam müde wirst. Waren doch die Aufregung und die Anspannung des Wiedersehens mit deinen Freunden groß.

Du legst dich, lang, wie du bist, auf die Decke und schaust in den wunderschönen azurblauen Himmel. Zu deinen Freunden sagst du, dass du sehr glücklich bist, was ihrerseits bestätigt wird. Weil ihr euch so gut

versteht, könnt ihr über alles reden, auch über eure innersten Gefühle. Und wenn einer von euch auch mal Sorgen hatte, so habt ihr einander zugehört und gern geholfen. Ja, Freundschaft schweißt zusammen.

Du schaust in die Ferne und siehst am Horizont, wie sich Himmel und Meer miteinander verbinden. Oben der Himmel, unten das Meer. Das Blau des Himmels verbindet sich mit dem Blau des Meeres. Ton in Ton. Welch eine Farbenpracht.

Das sieht so toll aus, denkst du gerade noch. Schon schließen sich deine Augen wie von selbst.

Ruhig liegst du, die Sonne wärmt dich.

Ruhig und still.

Ruhig und still.

Ruhig und entspannt bist du.

Ganz ruhig und entspannt.

Deine Arme sind schwer.

Deine Arme sind schwer, ganz schwer.

Deine Beine sind schwer.

Deine Beine sind schwer, ganz schwer.

Deine Arme sind warm.

Deine Arme sind warm, ganz warm.

Deine Beine sind warm.

Deine Beine sind warm, ganz warm.

*Du bist gelöst und vollkommen
entspannt.*

*Dir geht es gut. Ruhe, Freude und
Frieden sind in dir.*

Du bist positiv und heiter gestimmt.

Gelassen und heiter.

Gelassen und heiter.

*Den ganzen Schulalltag hast du
hinter dir gelassen.*

Befreit atmest du durch.

Ruhig und gleichmäßig atmest du.

Dein Brustkorb hebt und senkt sich.

Hebt und senkt sich.

*Dein Herz schlägt ruhig und gleich-
mäßig.*

Ruhig und gleichmäßig.

*Alle Glieder sind entspannt. Dein
ganzer Körper ist entspannt.*

Es geht dir gut.

Du spürst es deutlich in dir.

Du bist gelassen und heiter.

Gelassen und heiter.

*Wenn du deine innere Reise
beenden willst, weil du ausgeruht,
entspannt und wieder bei Kräften
bist, dann kannst du dich recken
und strecken, deine Arme kräftig
durchdrücken, deine Fäuste ballen
und deine Augen öffnen.*

*Jetzt bist du wieder vollkommen
frisch und munter. Du fühlst dich
leicht und entspannt.*