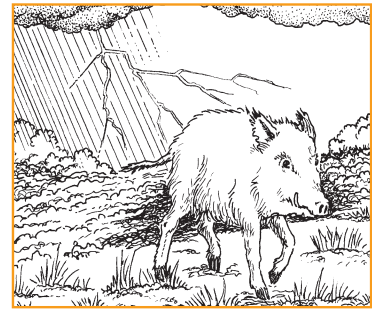


Gefühlsspaziergang im Sommer

- ◆ Lies die Geschichte.
- ◆ Markiere die Stellen, die mit einem Gefühl verbunden sind.
- ◆ Suche zur markierten Stelle das für dich passende Gefühl, eventuell mithilfe der Gefühlsliste.
- ◆ Schreibe dieses Gefühl in die rechte Spalte.



Es ist ein Ferientag im Sommer. Du gehst auf einer schmalen Straße aus der Stadt/ dem Dorf hinaus. Die Sonne scheint warm auf deinen Rücken. Bleibe kurz stehen – was kannst du spüren? Jetzt biegst du in einen Wanderweg ab. Die Steine knirschen unter deinen Schuhen; es sind größere und kleinere da. Einzelne Steine kickst du beim Gehen fröhlich weg. Neben dem Weg blühen viele Blumen in der Wiese, der Wind bewegt sie leise. Bald kommst du an einen Waldrand, die Bäume spenden Schatten und du hörst ein leises Rauschen in den Blättern. Etwas weiter vorne wird der Waldrand dichter und es lockt dich hineinzugehen. Du kriechst durch die Hecke, Äste knacken unter dir, du musst Zweige wegschieben. Drinnen im Wald ist es ziemlich dunkel, du hörst Vögel zwitschern und findest einen wunderbar weichen moosigen Platz. Du ziehst die Schuhe aus und gehst barfuß durch dieses weiche und feuchte Moospolster. Deine Zehen graben sich tief ein; herrlich kühl ist es da. Plötzlich knackt es hinter dir. Ein Wildschwein rennt vom Feld in den Wald hinein. Es steht ein paar Meter entfernt vor dir und starrt dich an. Zum Glück eilt es davon, als es dich sieht. Du gehst durch die Hecke wieder hinaus auf den Feldweg.

Dunkle Wolken ziehen am Himmel auf und erste Windstöße künden das nahende Gewitter an. Du gehst schneller und schneller – ein Blitz zuckt. Du beginnst zu rennen, immer schneller. Weitere Blitze zucken und der Donner rollt. Die ersten Regentropfen klatschen auf dein Gesicht, formen dunkle Punkte auf dem Boden und es riecht wunderbar nach Sommerregen. Atemlos erreichst du eine Busstation, wo du Unterschlupf findest. Du wartest unter dem Dach auf den Bus und beginnst zu frieren. Da hält ein Auto an: deine Nachbarin. Sie fragt, ob du mit ihr nach Hause fahren möchtest. Du steigst ein und drückst deine kalten und nassen Arme nahe an deinen Körper. Endlich bist du zu Hause und begrüßt deine Mutter. Du gehst unter die Dusche, ziehst warme und trockene Kleider an und gehst zu ihr in die Küche. Bei einem Glas Sirup erzählst du ihr, was du erlebt hast.