

## 1.2.3 Emotionsreise



„Es ist ein früher Samstagmorgen im Winter. Ich liege in meinem Bett und freue mich auf den Tag: Heute geht es endlich wieder Ski fahren. Ich mache die Augen auf und schaue vorsichtig aus dem Fenster. Hoffentlich ist gutes Wetter... ja, Glück gehabt ... am klaren Himmel sind noch die letzten Sterne zu sehen und am Horizont tauchen die ersten Sonnenstrahlen auf. Plötzlich bin ich ganz aufgeregt und nichts hält mich mehr im Bett. Ich gehe zu meinem Schrank und lege schonmal alle Skisachen bereit, um nachher bloß keine Zeit zu verlieren. Beim Frühstück bin ich ganz hippelig, meine Finger- und Fußspitzen kribbeln schon vor Vorfreude. Ich muss auf jeden Fall genug essen, damit ich den ganzen Tag durchhalte ... Nun rein in die Skisachen und ab ins Auto. Endlich am Skihang/ an der Loipe angekommen, steht die Sonne schon am Himmel und lässt den Schnee glitzern. Jetzt nur noch die Ski an und ab in den Schnee.“



Ski Alpin: „Es wird ein super Tag werden: Sonne, Schnee und frischpräparierte Pisten. Zum Glück ist noch nicht viel los und ich habe den Hang für mich. Schöne Kurven fahren und den Fahrtwind genießen. So macht der Tag Spaß.“



Skilanglauf: „Ich bin der erste in der Loipe. Vor mir ist noch keine Spur zu sehen. Der Schnee knistert leicht, wenn ich über ihn laufe und alles glitzert. Ich habe das Gefühl durch die Landschaft zu fliegen. Der Wald und die Felder ziehen an mir vorbei. Diese Ruhe gibt mir Geborgenheit. Nur ich und meine Ski ... so könnte es immer sein.“



„Am Abend geht es wieder zurück. Ich freue mich auf Mamas leckeres Abendessen. Das Essen schmeckt so gut, aber ich kann kaum noch die Augen aufhalten: der Tag war schön, aber auch anstrengend. Nach dem Abendessen geh ich sofort ins Bett. Ich bin so müde! Beim Einschlafen denke ich an meinen schönen Tag im Schnee und freue mich darauf, den Tag noch einmal im Traum zu durchleben.“