



## Die warme Unterwasserfontäne

**Stelle dir vor,** du bist von Kapitän Nemo in sein Unterwasserboot Nautilus eingeladen worden. Ihr fahrt gemeinsam durch alle Weltmeere und seht viele wunderschöne Dinge unter Wasser. Die schönsten Stunden sind immer die, wenn Kapitän Nemo dich auf seine Unterwasserausflüge mitnimmt.

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 mit den Beinen in den Taucheranzug. Du merkst und sagst zu dir: Meine Beine sind ganz ruhig.

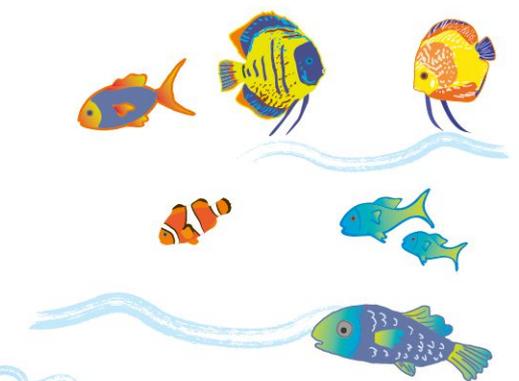
Meine Beine sind ganz ruhig. Dann ziehst du deinen Taucheranzug über den Po und den Rücken herauf. Du schlüpfst mit den Armen in den Taucheranzug, und du sagst zu dir: Meine Arme sind ganz ruhig. Meine Arme sind ganz ruhig. Du ziehst noch die Kapuze über den Kopf und machst den Reißverschluss vorne zu. 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 das Mundstück in den Mund, so wie es dir Kapitän Nemo gezeigt hat, und jetzt bist du für den Unterwasserausflug mit Kapitän Nemo bereit.

Nacheinander gleiten Kapitän Nemo und du durch die Ausstiegsluke des Nautilus ins Wasser. Du landest weich auf dem feinen, weißen Sand des Meeresbodens. Kapitän Nemo will heute mit dir warme Unterwasserquellen besuchen. Vielleicht seht ihr auch einige Delfine; denn sie lieben die warmen Unterwasserquellen. Er 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.

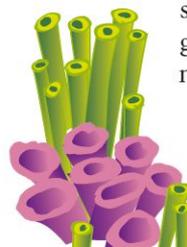
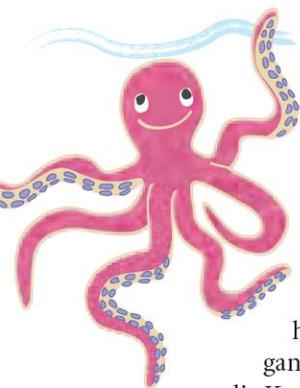
Du fühlst dich durch deinen schützenden Taucheranzug vollkommen ruhig, sicher und im Wasser auf eine besondere Art angenehm schwer. Du merkst es wieder zuerst bei deinen Armen und sagst zu dir: Meine beiden Arme sind auf besondere Art im Wasser schwer! Meine beiden Arme sind auf besondere Art schwer!

Ihr schwimmt 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 ganze Boden ist voll mit dichten, bunten Pflanzen. Während du neben Kapitän Nemo



durch dieses Tal gleitest, bemerkst du die besondere Schwere im Wasser auch bei deinen Beinen. Du sagst zu dir: Meine beiden Beine sind auf besondere Art im Wasser schwer! Meine beiden Beine sind auf besondere Art schwer!

Woher ist das Wasser wohl so warm? Du erinnerst dich, dass dir Kapitän Nemo vor dem Beginn des Unterwasserausfluges erzählt hat, dass es unter Wasser genauso wie auf dem Land heiße Quellen gibt. Diese heißen Quellen erwärmen das Wasser in der 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 bespülen. Dabei bemerkst du, wie deine Arme noch wärmer werden, und du sagst zu dir: Meine beiden Arme sind ganz warm! 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

stauend, dass er nicht übertrieben hat. Ein Schwall warmen Wassers kommt euch entgegen. Jetzt spürst du noch intensiver, dass deine beiden Arme und auch deine beiden Beine warm werden. Nachdem die Unterwasserfontäne einige Male ihre Wassermassen hoch in das Meerwasser gespritzt hat, versiegt diese heiße Quelle wieder.

Kapitän Nemo und du schwimmen zu einer Moosbank, die in der Nähe wächst, und



ihr legt euch gemütlich darauf. Ihr habt Glück: Die hohe Unterwasserfontäne taucht wieder auf. Du freust dich, denn es ist herrlich anzusehen in wie vielen Rot-, Lila- und Blautönen das Wasser aus der Öffnung hervordrängt. Du fühlst dich ruhig, wohl und bist froh. Da zeigt Kapitän Nemo in eine bestimmte Richtung. Du folgst mit deinem Blick und siehst, dass sich die 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 wenig und geschickt die Delfine im Wasser umherschwimmen, aus dem Wasser herauspringen und wie ein Pfeil in das Wasser zurück schießen. Es sind sehr gesellige Tiere, die immer wieder miteinander spielen. Du könntest ihnen stundenlang dabei zusehen, wie sie ihre Schwanzflossen hin und her bewegen und ihre schlanken Körper durch das Wasser gleiten lassen.

Nach einer Weile gibt dir Kapitän Nemo das Zeichen, dass ihr zum Unterwasserboot Nautilus zurückschwimmen müsst. Ihr verlasst die warme, große Unterwasserfontäne, und die Delfine winken euch mit ihren Köpfen zum Abschied zu. Du sagst 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.

Willst du nicht einschlafen, weil du zum Beispiel nun Hausaufgaben erledigen möchtest, dann geht die Geschichte so zu Ende:

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 mehrmals tief ein und wieder aus.

Wenn dir jemand die Geschichte vorgelesen hat und du mit geschlossenen Augen zugehört hast, dann wird es nun höchste Zeit, die Augen wieder zu öffnen. Steh nicht sofort auf, sondern warte noch einen Moment, und richte dich danach langsam auf.

