

Mirjam Rögner-Schneider

Martin Rademacher

BOO

und der
Zaubernebel

Fantasiereisen und Entspannungsübungen
für Kinder - Ruhepausen zum Träumen



BuddhaBoo

Young Minds. Mature Moves.

Widmung

Für alle Kinder, groß und klein,
soll dieses Buch geschrieben sein.
Denn welches Kind auf dieser Welt
es auch in seinen Händen hält,
soll träumen, lachen, aufrecht stehn,
die Welt mit neuen Augen sehn.

Mirjam Rögner-Schneider · Martin Rademacher

Boo und der Zaubernebel

Fantasiereisen und Entspannungsübungen
für Kinder - Ruhepausen zum Träumen



ein BuddhaBoo®-Buch

Mirjam Rögner-Schneider und Martin Rademacher
Boo und der Zaubernebel
Fantasiereisen und Entspannungsübungen für Kinder - Ruhepausen zum Träumen

Gesamtgestaltung und Satz: Martin Rademacher, Würzburg
Illustrationen: Tanya Panova, Hamburg

Bestellung und Vertrieb: Nova MD GmbH, Vachendorf

Druck:

© 2020 Martin Rademacher Publishing
Barbarastr. 13 · D-97074 Würzburg
verlag@buddhaboo.de

In Kooperation mit BuddhaBoo®: www.buddhaboo.de

ISBN Hardcover: 978-3-96698-833-9

1. Auflage 2020

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de/> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
Über Fantasiereisen	10
Fantasiereisen richtig einsetzen	12
Vor der Fantasiereise: Atmosphäre schaffen	12
Erster Teil: Entspannungsphase	13
Hauptteil und Höhepunkt: Die eigentliche Fantasiereise	13
Schlussteil: Rückkehr in die Realität durch Rücknahme	14
Nach der Fantasiereise: Das Erlebte verarbeiten	14
Zu den Meditationen	15
Die BuddhaBoo-App	17
Mit Boo und Leo in der Savanne	18
<i>Ich liebe und werde geliebt.</i>	
Fantasiereise	20
Savannen-Meditation	29
Neue Freunde am See	34
<i>Ich bin offen und mutig.</i>	
Fantasiereise	36
Mut-Meditation	43
Kamelritt durch die Wüste	48
<i>Ich bin sicher und beschützt.</i>	
Fantasiereise	50
Kamelritt-Meditation	57
Ballonfahrt über Kappadokien	62
<i>Ich bin frei.</i>	
Fantasiereise	64
Traumlandschafts-Meditation	72

Ella, das kleine Elefantenmädchen	76
<i>Jeder ist wertvoll – so wie er ist.</i>	
Fantasiereise	79
Elefantendusche-Meditation	88
Asinara, die Insel der weißen Esel	92
<i>Ich bin friedlich und entspannt.</i>	
Fantasiereise	94
Körperreise	102
Abenteuer im Wald	106
<i>Ich bin aufmerksam.</i>	
Fantasiereise	108
Wald-Meditation	116
Mario, der vergnügte Sonnenkäfer	120
<i>Es ist schön, dass es mich gibt. Ich bin etwas Besonderes.</i>	
Fantasiereise	122
Selbstliebe-Meditation	130
Die glücklichen Schafe in Irland	134
<i>Ich bin dankbar.</i>	
Fantasiereise	136
Dankbarkeits-Meditation	146
Dankeschön	150
Über die Autoren	152

Vorwort

Hallo du,

ich bin Boo, das kleine Äffchen. Ich freue mich, dass du hier bist!

Bist du schon gespannt, was wir zusammen erleben werden? Ich hoffe, wir werden bald gute Freunde! Ich möchte dich gerne mitnehmen in meine Welt des Zaubernebels und der Fantasie. Gemeinsam werden wir in nahe und ferne Länder reisen, viele neue Freunde kennenlernen und dabei bestimmt ganz viel Spaß zusammen haben!



Bevor es aber mit unserer ersten Fantasiereise losgehen kann, lies dir am Besten zusammen mit deinen Eltern, Großeltern oder anderen lieben Menschen die ersten Kapitel durch. Darin wird erklärt, wie die Fantasiereisen und Meditationen eingesetzt werden und was sie dir geben – außer natürlich einer Menge Spaß und ganz vielen tollen Erlebnissen!

Wirf außerdem einen Blick in die BuddhaBoo-App. Dort gibt es alle Geschichten und Meditationen aus dem Buch und noch viele weitere spannende Übungen zum Anhören und Mitmachen. Ich begleite dich durch die App und zeige dir gern, was es alles zu entdecken gibt.

Nun aber viel Spaß mit diesem Buch

Dein Boo

Über Fantasiereisen

Fantasie schult die Intelligenz, Kreativität und Flexibilität. In ihr werden neue Welten entdeckt, Abenteuer erlebt und unbekannte Wege beschritten. Spielerisch fördert Fantasie die Fähigkeiten der Kinder, lässt Kompetenzen wachsen und stärkt das Selbstbewusstsein. Das alles ist für die Zukunft enorm wichtig. Viele weitreichende Erfindungen und damit der Fortschritt dieser Welt basieren auf Fantasie. Flugzeuge entstanden, weil der Mensch davon träumte zu fliegen. Autos wurden entwickelt, weil Menschen davon träumten, schneller und weiter voranzukommen. Visionen, Träume und Fantasie sorgen für Bewegung, Fortschritt und Weiterentwicklung. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder die Fähigkeit zum Träumen entwickeln und bewahren.

Wer kennt nicht das Bild des vollkommen im Spiel versunkenen Kindes? Beim Spielen sind Kinder häufig ganz von selbst im Hier und Jetzt. Aus Legosteinen entstehen Burgen, Puppen werden verarztet oder das Kinderzimmer kurzerhand in ein Indianertipi umfunktioniert. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ausschließlich auf das Spiel konzentriert und in sich ruhend gelangen die Kinder in einen meditativen Zustand, der das Gehirn sowohl entlastet als auch fördert.

Der Alltag unserer Kinder ist zunehmend „durchgetaktet“: Schule, Hausaufgaben, Fußballtraining, Musikunterricht ... die Liste der Verpflichtungen ist lang und vielfältig. Es bleibt kaum mehr Zeit für das kreative, freie Spiel. Zusätzlich sorgen das mediale Angebot und der dauerhafte Zugang zu technischen Geräten für eine konstante Überflutung mit externen Reizen und die Beschneidung der Fantasie.

Häufig werden Kinder damit konfrontiert, bestimmten Normen entsprechen zu müssen. In der Schule aufpassen, am Tisch still sitzen, Ordnung halten, sich beeilen, Termine einhalten und so weiter und so fort. Schnell drängt sich Kindern das Gefühl auf, alles „falsch“ zu machen, nicht gut und schnell genug zu „funktionieren“. Ein Gefühl, das sich mit zunehmendem Alter verfestigen kann und später zu Problemen im Selbstbild führt. Hier kann das Ausleben von Fantasie helfen, früh genug entgegen zu steuern und geistige Freiräume zu schaffen, um das Kind zu entlasten und ihm Raum und Zeit zu geben, seine Persönlichkeit frei zu entwickeln.

Fantasiereisen (oder Traumreisen) sind Geschichten, die in ein Abenteuer eingebettete Elemente der Meditation und des autogenen Trainings aufgreifen und so unterbewusst zur Entspannung beitragen. Die Grenzen zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein verschwimmen und Körper, Geist und Seele können sich regenerieren, sammeln, Ballast abwerfen und neu orientieren. Die jungen Abenteurer leben während der Traumreise ihre Fantasie aus und lernen ganz nebenbei interessante und spannende Details über unbekannte Orte, Tiere und Kulturen. Außerdem geben die Fantasiereisen Kraft, stärken das Selbstvertrauen und vermitteln ein Gefühl von Sicherheit, Liebe und Geborgenheit. Um die positiven Wirkungen der Fantasiereisen zu verstärken, kommt in jeder Geschichte eine kraftvolle Affirmation zum Einsatz. Affirmationen sind motivierende Worte oder kurze Sätze, die Kindern oder Erwachsenen Stärke, Motivation, positive Energie, Willenskraft und Vertrauen geben können. Sie helfen, Ziele zu erreichen, das eigene Selbstbild zu stärken und zu fördern, sowie negative Denkansätze aufzulösen.

Fantasiereisen richtig einsetzen

Die Fantasiereisen in diesem Buch behandeln unterschiedliche Themen. Im Vorwort jeder Geschichte wird kurz erklärt, zu welcher Situation die jeweilige Traumreise passt und welche Ziele mit ihr verbunden sind. Die Geschichten bauen nicht aufeinander auf, können also in beliebiger Reihenfolge gelesen werden. Wir empfehlen jedoch, mit der ersten Geschichte zu beginnen, da in dieser Boo, unser Protagonist, und der Zaubernebel vorgestellt werden. Außerdem werden die Kinder hier etwas ausführlicher durch die Entspannungsphase begleitet.

Vor der Fantasiereise: Atmosphäre schaffen

Vor jeder Fantasiereise geht es darum, eine Wohlfühlumgebung zu schaffen, in der sich die Zuhörer sicher und geborgen fühlen. Dies kann in ritualisierter Form zum Beispiel durch das Anzünden einer Kerze, dem Bereitlegen einer Kuschedecke oder dem gegenseitigen Umarmen erfolgen. Wird die Geschichte vor dem Schlafengehen eingesetzt, sollten die Kinder schon bettfertig sein und können es sich gemütlich machen, um den Übergang von der Geschichte zum Schlafen so reibungslos wie möglich zu gestalten.

Das Buch enthält zu jeder Geschichte ein kurzes Vorwort. Der erste Teil erläutert dem Vorlesenden, welchen Zweck die Geschichte verfolgt. Im zweiten Teil werden Hintergrundinformationen zur Geschichte ausgeführt, die für die jungen Zuhörer interessant sind und zusätzliches Wissen liefern.

Das Vorwort kann mit vorgelesen werden, ist aber nicht zwingend notwendig.

Erster Teil: Entspannungsphase

Im ersten Teil der Reise kommen die Zuhörer zur Ruhe, Gedanken und Gefühle werden losgelassen. Dabei hilft schon die Konzentration auf die beruhigende Stimme des Vorlesenden. Die Geschichte wird langsam und bedacht vorgetragen. Nach einer bewussten Fokussierung auf den Atem am Anfang jeder Geschichte und einer wiederkehrenden Visualisierung, die zur Entspannung führt, tritt die Umwelt langsam in den Hintergrund. Die Entspannungsphase ist wichtig, um Bilder entstehen zu lassen. Dadurch wird die mentale Leistungsfähigkeit gesteigert und die eigenen Gefühle sensibler wahrgenommen.

Hauptteil und Höhepunkt: Die eigentliche Fantasiereise

Hier begeben sich die Zuhörer auf die eigentlich Reise. Durch gezielt eingesetzte, ausreichend lange Pausen in der Erzählung lädt die Geschichte dazu ein, die eigene Fantasie zu entfalten. Die Pausen beim Vorlesen sind im Text durch eine Sanduhr (⌚) gekennzeichnet. Hier darf der Vorlesende gern selbst dreimal tief durchatmen, bevor es weiter geht. Die Länge der Pausen kann individuell angepasst werden, hier ist das Gespür des Vorlesers gefragt.

Die Geschichten geben einen Rahmen vor und führen den Hörer behutsam zu Orten des Wohlfühlens, der inneren Kraft und des Erkennens.

Kamelritt durch die Wüste

Ich bin sicher und geschützt.



Geborgenheit ist ein inneres Gefühl des Loslassens, des Entspannens, des Wohlbefindens, kurz: Das Gefühl, dass im Augenblick nichts Schlimmes passieren kann. Sind wir entspannt, stärken sich unsere Abwehrkräfte, unser Atemrhythmus verlangsamt sich und die Muskelspannung nimmt ab. Das entlastet nicht nur den Körper, sondern vor allem Geist und Psyche. Wir kommen zu uns selbst zurück und spüren unsere Bedürfnisse. Kreativität und Humor können wachsen. Menschen, die als Kind keine Geborgenheit erleben durften und deshalb kein Urvertrauen entwickeln konnten, leiden sehr oft unter Ängsten, wie etwa Verlustängsten, Bindungsängsten oder Zukunftsängsten.

Der Fokus dieser Fantasiereise richtet sich auf das Gefühl der Sicherheit. Dies wird durch die Begleitung durch das Kamel, die Oase und die Freundlichkeit der Menschen symbolisiert.

Ziel der Reise: Sicherheit und Schutz spüren, Entspannung zulassen, Gemeinschaftsgefühl stärken

Hintergrundinformation zur Geschichte

Seit Jahrhunderten sind Oasen „grüne Inseln“ in der Wüste und Siedlungspunkte für die Wüstenbewohner, den Beduinen. Oasen bieten Schutz vor Trockenheit, Sand und Wind. Auch viele Tiere kommen dorthin, um ihre Wasservorräte aufzufüllen und Nahrung zu finden, darunter auch Kamele. Diese sind wahre Überlebenskünstler und an ihren Lebensraum, die Wüste, bestens angepasst. Sie sind außerordentlich genügsam und können in kurzer Zeit große Mengen Wasser trinken und speichern. Heute begibst du dich gemeinsam mit Boo auf eine Reise in das Land der Kamele, Sandstürme und Beduinen.

Fantasiereise



Ich freue mich, dass du wieder da bist. Hast du Lust auf eine weitere Reise mit deinem Freund Boo? Der Zaubernebel wartet schon auf dich.

Weich und warm eingekuschelt willst du dich auf die Reise machen. Nimm dir gerne ein Kissen, eine kleine Decke oder dein Lieblingskuscheltier, damit du dich sicher in die Entspannung fallen lassen kannst. Es könnte auch dein Bett sein, in dem du dich am wohlsten fühlst. Dann kannst du nach deiner großen Reise gleich entspannt und wohlig warm einschlafen.



Du kannst deine Augen schließen, wenn du möchtest. Boo, dein Freund, schwebt heran und du spürst schon von weitem die Wärme, die von ihm ausgeht. Wie ein warmer Wüstenwind streicht sie über deine Haut und du entspannst dich. Gleich kuschelt Boo sich neben dich und du fühlst dich sicher und beschützt. Während die Wärme durch deine Arme und Beine rieselt, werden deine Muskeln leicht und locker. Dein ganzer Körper wird wohlig warm und du genießt die weiche Wärme.



Boos Atem fließt ruhig und gleichmäßig wie ein Wind, der über weite Sandlandschaften streicht. Auch du lässt deinen Atem entspannt fließen – ein und aus – ruhig und gleichmäßig. Sanft strömt dein Atem in deinen Bauch. Beim Einatmen wird dein Bauch so hoch wie der Höcker eines

Kamels und beim Ausatmen wird er flach wie eine weite Ebene. Je ruhiger und entspannter dein Atem fließt, umso wohler fühlst du dich. Ein und aus – sicher und beschützt – ruhig und entspannt.



Ruhig und gleichmäßig fließt nun auch der glitzernde und funkelnde Zaubernebel. Wie weiche Watte und warmes Sonnenlicht durchströmt er dich. Das angenehme Kribbeln breitet sich im ganzen Körper aus. Mit dem Atem rieselt es durch deinen ganzen Körper wie sanfter, weicher Wind. Deine Muskeln werden locker und leicht. Du kannst jetzt wie der Wind in die Welt hinausfliegen und Abenteuer erleben. Gemeinsam mit Boo fühlst du dich sicher und beschützt. Es ist Zeit, die Welt zu entdecken.



Trockene, heiße Luft umgibt dich. Bis zum Horizont siehst du nur Sand in allen Brauntönen, von hellem Gelb über goldenes Braun, bis hin zu einem tiefen Rotbraun. Sand, wohin dein Auge auch reicht. Hohe, geschwungene Dünen bauen sich auf und der Wind treibt immer wieder Sandschleier vor sich her, die in der Sonne glitzern. Boo reicht dir ein Tuch, das du dir um den Kopf bindest. Auch der kleine Affe hat sich eines umgebunden. Die Tücher schützen euch vor der Sonne und dem Sand. Das ist hier sehr wichtig, denn ihr seid mitten in der Wüste gelandet. Deine Hände greifen in den Sand. Du lässt ihn warm und locker durch deine Finger rieseln. Gemeinsam mit Boo gehst du ein paar Schritte. Tief sinken deine Füße im weichen Wüstensand ein.

Jeder Schritt fällt dir schwer, als ob Gewichte an deinen Beinen hängen. Du weißt nicht, wohin deine Reise führen soll. Fragend schaust du zu Boo. Er lächelt wissend. Aus der Ferne nähert sich schwankend ein großes Tier mit Höckern. Sein braunes Fell leuchtet in der Sonne und es bewegt sich mühelos über den Sand. Gemächlich schlendert es dahin, bis es vor euch zum Stehen kommt. Sein Schatten fällt über euch. Es ist ein Kamel. Du hast noch nie ein Kamel aus der Nähe gesehen. Es ist wirklich sehr, sehr groß.

Entspannt und freundlich blickt es auf euch herab. „Hallo, ich bin Karim“, stellt es sich vor. „Was macht ihr beide denn in der glühend heißen Sonne? Da werdet ihr bald fürchterlichen Durst bekommen.“ Neugierig beugt sich Karim nach unten und schaut dich mit seinen braunen Kameläugen an. „Wir wollen die Wüste sehen“, sagst du. „Aber meine Füße sinken im Sand ein und es fällt mir schwer zu laufen. Außerdem gibt es hier nur Sand, soweit das Auge reicht.“ Karim nickt bedächtig. „Das ist wohl richtig. Ich bin gerade auf dem Weg in eine Oase. Wenn ihr wollt, nehme ich euch mit. Dort leben auch Menschen, die in Zelten wohnen. Man nennt sie Beduinen. In der Oase könnt ihr euch in den Schatten der Palmen setzen, süßen Tee trinken und den spannenden Geschichten der Beduinen lauschen.“ Das gefällt dir und auch Boo ist begeistert.

Karim geht langsam in die Knie und lässt sich auf dem Boden nieder. „Setzt euch zwischen meine Höcker und haltet euch gut fest. Es wird ganz schön schaukeln. Nicht umsonst nennt man uns die Wüstenschiffe.“ Das lasst ihr euch nicht zweimal sagen. Schnell klettert ihr auf Karims Rücken und haltet euch an den Höckern fest. Du spürst Boos weiches Fell hinter dir

und bist beruhigt, deinen guten Freund bei dir zu haben. Du fühlst dich sicher und geborgen. Gleichzeitig bist du gespannt, wie es wohl ist, auf einem Kamel zu reiten. Die Reise beginnt. Es schaukelt hin und her und ihr müsst euch gut festhalten. Karims Fell ist etwas kratzig und trocken von der heißen Wüstensonne. Von hier oben habt ihr einen wunderbaren Blick über die Wüste. Die mächtigen Sanddünen ragen weit nach oben und der Wind treibt den Sand in sanften Wellen vor sich her. Es sieht aus wie ein riesengroßes sandiges Meer mit hohen Wellen. Feine Sandwolken ziehen am Horizont entlang. Sengend heiße Sonnenstrahlen brennen vom Himmel. Der sanfte Wüstenwind kühlt ein wenig und bald genießt ihr den Ritt auf Karims Rücken. Gemächlich führt euch der Weg durch die fast endlose Wüste und ihr lasst euren Blick schweifen. Du entspannst dich und fühlst dich locker und gelassen.



In der Ferne erkennt ihr einen grünen Fleck. Als ihr näher kommt, seht ihr grüne Palmen, einen See in der Mitte und um ihn herum viele große und kleine Zelte. Palmen säumen

den See und spenden den Menschen darunter Schatten. Ziegen grasen dort und ein paar Esel reiben ihr Fell an den Palmstämmen. Es ist ein friedlicher Anblick. Karim bleibt kurz stehen und ihr seht euch die grüne Oase in aller Ruhe an.



Schließlich steigt ihr von Karims Rücken. „Ich wünsche euch einen schönen Aufenthalt in der Oase“, meint er und verschwindet in Richtung See. „Für mich ist es jetzt höchste Zeit, meine Wasservorräte aufzufüllen.“ Ihr schaut euch um. Kinder kommen angelaufen und betrachten euch neugierig. „Spielt mit uns“, rufen sie. Es kribbelt in dir und du nimmst Boos Hand. Gemeinsam rennt ihr auf die Kinder zu, tobt um Palmen herum und spielt Fangen.

Staunend beobachtet ihr, wie ein junger Mann flink eine Palme hinaufklettert und einen Zweig süßer Datteln herunterholt. Er gibt euch allen ein paar davon ab. Genießerisch kaust du die Früchte. Sie schmecken lecker, sind süß und saftig. Die Datteln geben dir neue Energie. Danach planscht ihr noch eine ganze Weile im See. Der Wüstensand wird von der Haut abgespült und es ist herrlich erfrischend.



Erschöpft legt ihr euch ins Gras unter eine hohe Palme und ruht euch aus. Der sanfte, heiße Wüstenwind streicht über dich und trocknet deine Haut. Die Palmenblätter wiegen sich im Wind. Du kuschelst dich eng an Boo und wirst ganz ruhig. Auch die Menschen in der Oase kommen zur Ruhe. Sie sitzen unter den Palmen, trinken Tee und unterhalten

sich. Das Gemurmel der Stimmen beruhigt dich und du döst vor dich hin. Es war ein sehr anstrengender Tag für dich. Aber hier fühlst du dich sicher und beschützt.



Viele Kinder versammeln sich unter einer Palme. In ihrer Mitte sitzt eine alte Frau. Ihr Gesicht hat so viele Runzeln, du kannst sie gar nicht zählen. Freundlich lächelt sie euch an und winkt euch herbei. Ihr setzt euch zwischen die Kinder und die alte Frau beginnt zu erzählen: Geschichten von mächtigen Sandstürmen, wilden Wüstenkriegern und tapferen Beduinen. „Es war die Zeit der großen Sandstürme. Sie kamen oft plötzlich und es bauten sich riesige Wände aus Sand vor den Menschen auf. In der Wüste ohne einen Schutz sind sie sehr gefährlich. Die Sandkörner sind spitz wie Nadeln und du kannst kaum atmen, weil die Luft voller Sand ist. Außerdem zerrt und zieht der Wind an deinen Kleidern und droht dich mit fort zu reißen.“ Die Augen der alten Frau funkeln. „Mir ist das passiert. Wir zogen durch die Wüste von einer Oase zur anderen und auf einmal war er da. Wie eine gelbe Wand baute er sich vor uns auf. Ich bekam es mit der Angst zu tun. Doch mein Vater wusste Rat. Schnell gruben wir Mulden in den lockeren Sand und legten uns mit unseren Kamelen hinein. Der Sturm tobte über uns hinweg, doch wir waren sicher in unseren kleinen Gruben im Sand. So konnten wir unsere Reise unbeschadet fortsetzen.“ Fasziniert lauscht ihr und seid froh, sicher und geborgen in der Oase zu sein. Ihr merkt gar nicht, wie die Zeit vergeht.

Die Dunkelheit senkt sich über die Wüste. Entspannt setzt ihr euch unter eine Palme am Rande der Oase und blickt auf

die Wüste hinaus. Samtschwarz färbt sich der Himmel und tausende Sterne glitzern und funkeln wie kleine Diamanten am Himmelszelt. Plötzlich fällt eine Sternschnuppe vom Himmel und du wünschst dir etwas. Alles ist ruhig und friedlich. Aneinander gekuschelt genießt ihr die Ruhe und du fühlst dich ganz leicht.



Der erfrischende Nachtwind streicht über dein Gesicht und erinnert dich daran, dass es Zeit wird, wieder in dein Zimmer zurückzukehren. Wehmütig nimmst du Abschied von der friedlichen Oase und den Beduinen. Du hältst Boos kleine, warme Hand, während dein Atem ruhig ein- und ausströmt. Mit ihm fließt auch der Zaubernebel, der dich prickelnd und weich auf seine Arme nimmt und zurück in dein Zimmer trägt. Hier bist du sicher und beschützt ... sicher und beschützt.

Bald wird es wieder Zeit für ein neues Abenteuer mit deinem Freund Boo. Lass dich überraschen, was dich erwartet.