

In der Klasse wird es ruhig, alle Kinder schließen die Augen und Frau Seifert beginnt zu erzählen: „Stellt euch vor, ihr seid Sterne im Weltall. Ihr seid gerade entstanden und funkelt und strahlt um die Wette. Ihr seht Milliarden von anderen Sternen die auch wie ihr, den Weltraum erleuchten. Ihr seht auch die Milchstraße und ein schwarzes Loch. Alles sieht so schön und friedlich aus“. Frau Seifert erzählt immer weiter und die ganze Klasse bleibt leise, auch Adrian. Er fühlt sich entspannt und glücklich. Als die Fantasiereise zu Ende ist, hat Frau Seifert noch eine Überraschung: „Heute machen wir ausnahmsweise ein bisschen Sport“, sagt sie. Ein „Yeah!“ ertönt, natürlich auch von Adrian. Leise geht die Klasse zur Sporthalle und zieht sich um. Als alle Kinder da sind, haben sie erst einmal Freiturnen. Adrian spielt mit anderen Kindern Fußball und seine Mannschaft gewinnt! Frau Seifert ruft die Kinder zu sich. Sie haben noch 15 Minuten Zeit. Deshalb machen sie jetzt noch Gymnastikübungen. Nach den Übungen sind alle erschöpft. Nun machen sie Schluss und ziehen sich wieder um. Adrian fühlt sich jetzt sehr gut, die Bewegung hat ihm gutgetan. Die Kinder gehen nun in den Klassenraum und Frau Seifert kündigt an, dass sie einen Mathetest schreiben werden. Schnell verteilt sie die Blätter. Als Adrian sein Blatt bekommt, liest er sich alle Aufgaben durch. Es gibt insgesamt 10 Aufgaben und dafür kann man sich höchstens 30 Punkte holen. Es gibt auch eine spezielle Aufgabe. Die kann man machen, muss man aber nicht. Wenn man sie gelöst hat, kann sich dadurch sogar die Note verbessern. Adrian wird langsam aufgeregt. Er zappelt und wird ungeduldig. Er atmet tief ein und aus. Dann stellt er sich vor, dass er auf einem Schiff sei und Delfine sieht, die eine kleine Vorstellung aufführen. Diesen Trick hat er von seiner Mutter. Adrian kommt ein Gedanke. Vielleicht gibt es so etwas mit den Delfinen ja wirklich? Aber kaum hat er seinen Gedanken zu Ende gebracht, da sagt Frau Seifert, dass sie die Zeit jetzt startet. Eifrig beginnen die Kinder die Aufgaben zu lösen. Adrian beginnt mit der letzten Aufgabe. Die ist etwas schwer und Adrian zeigt auf. Frau Seifert kommt zu ihm. Er bittet sie um etwas Schmierpapier. Frau Seifert holt Schmierpapier und gibt es ihm. Dank dem Schmierpapier löst er die Aufgabe in Windeseile. Es macht ihm sogar richtig Spaß. Die anderen Aufgaben sind leichter, aber damit hat Adrian natürlich kein Problem. Als der Test fertig ist, geht Adrian alles nochmal durch. Aber bei einer Aufgabe ist er unsicher. Darum fragt er Jonas, der flüstert aber nur: „Schau dir das hier noch einmal genauer an“. Als Adrian sich nun ganz sicher ist, dass keine Fehler dabei sind, gibt er den Test Frau Seifert. Sie sagt: „Super, Adrian! Jetzt darfst du dich im Nebenraum etwas

beschäftigen.“ Adrian hatte keine Lust etwas im Nebenraum zu machen. Deshalb schaut er sich ein Buch über Roboter an. Nach einigen Minuten ist die Zeit um und die Kinder haben schulfrei. Adrian läuft aufgeregt nach Hause und berichtet seiner Mutter von dem Test. Nach dem Erzählen sagt die Mutter von Adrian, dass er bestimmt eine 1 kriegen wird. Adrian freut sich. Am nächsten Tag bekommen sie auch sofort den Test zurück. Frau Seifert verteilt die Tests. Adrian kriegt wie erwartet eine 1. Danach verläuft der Schultag ganz normal. Als Adrian dann von der Schule kommt, erzählt er wieder seiner Mutter vom Test. Diese freut sich sehr und Adrian freut sich mit. Dann fragt Adrian: „Mama, gib es so etwas mit Delfinen, wo man sie beobachten kann und vielleicht auch auf ihnen reiten kann?“ Die Mutter überlegt und sagt schließlich, dass sie so etwas schon gehört hätte und dass sie mal gucken wird ob er teilnehmen kann. Am nächsten Tag sagt die Mutter zu Adrian: „Adrian, es gibt tatsächlich das mit den Delfinen. Da kann man sie beobachten und sogar auf ihnen reiten! Es findet in einem riesigen Aquarium statt. Sollen wir morgen hinfahren?“ „Au ja, das wird bestimmt toll!“ Nun ist Adrian besser in der Schule geworden, seine Mitschüler gingen geduldiger mit ihm um und überhaupt: Adrian fühlte sich viel besser als vorher. Der Grund ist, weil jetzt seine Lust zum Lernen geweckt worden ist. Er macht aber auch regelmäßig Sport und viele Konzentrationsübungen, so dass er sich nun auch viel besser konzentrieren kann. Für die Übungen muss er seine Augen schließen, wie bei der Fantasiereise, und an etwas Beruhigendes denken, zum Beispiel Wolken, die ihn nach oben tragen oder dass er selbst eine Wolke ist.