Kleiner Flug nach Irgendwohin - Kleine Fantasiereise

Manchmal braucht man einen Platz, an den man sich zurückziehen kann zum Nachdenken, Träumen, zum Verarbeiten von Problemen, zum Freuen und Traurig sein, zum Ärgern und Wutablassen.

Solche Orte kennt jeder: Es kann eine bestimmte Ecke im Zimmer sein oder ein ruhiges Plätzchen draußen im Garten oder im Park unter einem Baum oder Strauch oder…? Ja, oder einfach im ‚Zauberzelt’ auf dem Sofa unter einer Kuscheldecke.

Wie sieht dein Zauberort aus?
Oder wie würdest du ihn dir wünschen?
Schließe die Augen und stell dir vor, du sitzt an deinem Zauberort und gehst auf eine kleine Reise nach Irgendwohin. Bist du bereit?

Und schon geht die Reise los!

Stelle dir vor, du sitzt auf einem Flugdrachen und fliegst nach Irgendwohin.
Sage dir dabei leise mehrfach folgende Worte vor:
„Meine Arme und Beine sind schwer, ganz schwer.
Meine Arme und Beine sind warm, ganz warm.
Mein Atem geht ruhig ein und aus, ein und aus, ein und aus.
Ganz ruhig geht mein Atem.
Ganz ruhig bin ich nun.

Schwer und warm liegst du an deinem Lieblingsplatz, schließt die Augen und träumst ein bisschen. Nun schicke deine Gedanken auf die Drachenreise.
Hoch steigt ihr und höher in den Himmel hinauf.
Ganz klein wird die Erde unter euch.

Die Sonne streichelt dein Gesicht und du fühlst dich angenehm warm.
Langsam zieht ihr nun über das Land.
Viele Bilder siehst du unterwegs.
Ganz viele.
Deine Fantasie schenkt sie dir.
Du freust dich und schaust dich ganz genau um.
Spannend ist es, mit dem Drachen nach Irgendwohin zu fliegen.
Und entspannend.
Denn ganz ruhig und entspannt bist du. Ruhig und entspannt.
Spürst du es?

Du träumst nun eine Weile.
Dann kehrst du langsam von deinem Flug zurück.
Recke und strecke dich einige Male und öffne die Augen.
Du fühlst dich ruhig, entspannt und frisch und kannst dich jetzt prima konzentrieren.

———-

Es muss nicht ein Drache sein, auf dem du nach Irgendwohin reist. Suche dir deinen Reisebegleiter selbst aus. Es kann eine Wolke sein, ein Flugzeug, ein Zauberteppich, ein Adler, ein Schiff oder ein kleiner Glückskäfer. Es gibt so viele. Bestimmt fallen dir noch viel mehr Flugbegleiter ein.

©Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de
lizensiert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de
(Rechnungsnummer 2022763)