

Traumreise zu deinem Krafttier

Für Kinder bis 12 Jahre und auch für große Kinder, die schöne Gedanken brauchen.

Für die Vorleserin:

Lies bitte langsam und mach kleine Pausen. Stell Dir selbst die beschriebenen Bilder in den schönsten Farben vor. Das fühlen die kleinen Zuhörer und können ihre Fantasie stärker leuchten lassen.

Meditationstext

Komm nun zur Ruhe. Setze oder lege Dich gemütlich hin. Wenn du möchtest, schließe deine Augen und lege deine Hände auf deine Oberschenkel oder neben deinen Körper. Atme tief ein und lang aus. Du bist in Sicherheit. Du bist geliebt. Du kannst diese Geschichte genießen.

Deine Augen sind vielleicht geschlossen. Du beobachtest deinen Atem, wie er durch die Nase einströmt und durch die Nase ausströmt.

Vor deinem inneren Auge siehst Du jetzt eine kleine wunderschöne Schatztruhe.

Lege alle deine Gedanken in diese Schatztruhe und schließe sie fest zu. Steck den Schlüssel in deine Hosentasche. Deine Gedanken sind dort sicher aufgehoben. Du kannst sie nach der Geschichte abholen, wenn Du willst.

Atme tief ein, atme langsam aus - noch 2 Runden

Jetzt lade ich dich ein, mich in Gedanken zu meinem liebsten Fantasieplatz zu begleiten.

Stell dir eine große Sommerwiese vor. Du stehst am Rand dieser Wiese. Unter deinen nackten Füßen fühlst du das weiche, warme Gras.

Schau über die Wiese. Das Gras steht hoch und bewegt sich im warmen Sommerwind. Dazwischen siehst Du kleine Blüten wiegen. Rosa, gelb, weiß, rot, violett... Es sind kleine Blüten an langen Stielen. Sie leuchten aus den Grasspitzen heraus.

Nun schau Dich weiter um. Die Wiese ist von einem Wald umgeben. In diesem Wald sind große Laubbäume mit breiten Kronen und kräftigen Blättern.

Über die Wiese führt ein Weg aus gelbem Sand.

Geh nun in Gedanken gemütlich durch die Wiese hin zu diesem Weg.

Tritt mit deinen nackten Füßen auf den Weg. Der Sand kribbelt an deinen Fußsohlen. Er ist warm und fühlt sich angenehm an.

Lauf nun Schritt für Schritt den Weg entlang. Du kommst dem Wald auf der anderen Seite immer näher, bis du am Ende des Weges angekommen bist und nun kurz vor den Bäumen stehst.

Die Bäume sind groß, alt und haben viel gesehen. Sie sind wie liebevolle Großväter und Großmütter. Sie senden Schutz und Liebe aus.

Jetzt lausche. Lausche in deiner Vorstellung ganz tief in den Wald hinein.

Du hörst ein leises Rascheln. Du hörst ein leises Knacken.

Und mit sanft wackelnden Zweigen, Rascheln und Knacken tritt dein Krafttier aus dem Wald heraus.

Es tritt zu dir. Schüttelt sich und schaut dich an.

Schau dein Krafttier an. Kennst du dieses Tier?

Ist es ein echtes Tier? Ist es ein Fantasiegeschöpf?

Hat es Fell? Hat es Schuppen? Oder beides?

Hat es 2 oder 4 Beine? Welche Farbe hat dein Tier?

Strecke deinem Tier deine Hand entgegen. Es legt seinen Kopf in deine Hand und schließt die Augen.

Jetzt kannst du es fühlen. Dein Tier und du, Ihr seid ganz eng verbunden.

Du verstehst, dass dein Tier immer bei dir war und immer sein wird. Schenke deinem Tier ein Lächeln.

Geh ein paar Schritte mit deinem Krafttier über die Wiese. Spüre seine Nähe und die Sicherheit, die es dir schenkt.

Du hörst die sanfte Stimme deines magischen Tieres in deinem Kopf: „Ich bin immer bei dir. Wenn du mich mal nicht fühlst, denke an mich und bin sofort ganz nah bei dir. Ich bin deine innere Kraft und dein Selbstvertrauen. Nichts und niemand kann mich klein machen oder verletzen. Ich bin unbesiegbar und dadurch bist du es auch.“

Umarme dein Tier und streichle seinen Kopf ganz liebevoll.

Schenk deinem magischen Tier ein strahlendes Lächeln, bedanke dich und versprecht euch ein ganz baldiges Treffen im Traum oder der Meditation. Verabschiedet euch bis zum nächsten Treffen.

Geh wieder zurück auf dem Weg über die Wiese.

Atme tief in den Bauch ein und lang aus. Lass beim Ausatmen deinen Bauch leer werden.

Mit jedem Atemzug entfernst du dich mehr von der magischen Wiese und kommst wieder in den Raum zurück.

Atme tief in und aus. Recke und strecke Dich und komm wieder ganz im Hier und Jetzt an.