

Traumreise zum Sorgenabladebaum

1. Lege dich gemütlich auf die Matte am Boden. Wenn du willst, decke ich dich zu.
Du liegst ganz entspannt auf dem Rücken, dein Nacken wird von einem kleinen Polster abgestützt. Wenn du möchtest, schließe jetzt die Augen
2. Deine Fersen / Waden/ Oberschenkel/Popo/ Hüften/ Wirbelsäule/ Schultern/ Arme/ Hände spüren, dass der Boden sie trägt.
3. Höre ein paar Takte der Musik (*ich verwende gerne einige Titel von Ludovico Einaudis „Islands*) zu, sie wird dich entspannen.
4. Dein Atem geht ganz ruhig ein und aus, ein und aus....
5. Wir gehen gleich auf die Reise, ich hole dich dann zurück, indem ich von 10 rückwärts zähle. Wenn ich bei eins angelangt bin, wirst du dich ganz frisch und entspannt fühlen. Du wirst munter sein und dich gut konzentrieren können!
6. Stell dir vor, ein fliegender Teppich landet neben dir. Er ist durch das Fenster herein gekommen. Ganz kuschelig und weich liegt er da. Versuch dir seine bunten Farben vorzustellen. Wie fühlt er sich an?

Er lädt dich jetzt ein, dass du dich auf ihn setzt. Du sitzt in seiner Mitte und weißt: Dir kann nichts geschehen, er passt auf dich auf!

Langsam erhebt sich der Teppich und schwebt aus dem Fenster, über das Hausdach, den Garten.... (*örtliche Gegebenheiten von oben beschreiben*) , du kannst hinunter schauen und fühlst dich ganz sicher und geborgen in deinem Teppich. Er passt auf dich auf!

Die Landschaft ändert sich und du siehst einen wunderschönen Garten von oben. Es ist dein Garten. Langsam, ganz langsam sinkt dein Teppich. Dein Garten, den du dir von oben genau anschauen kannst, wird immer größer. Sanft landet dein Teppich im weichen Gras.

Du stehst auf und siehst dich im Garten um. Du siehst eine saftig, grüne Wiese. Fröhliche, bunte Blumen tanzen im Lüftchen.

Du spürst die sanften Sonnenstrahlen und den leichten Wind auf deiner Haut. Es fühlt sich gut und genau richtig an. Es ist sehr angenehm für dich! Unter deinen nackten Füßen gibt das weiche Gras bei jedem Schritt nach.

Es riecht nach frischem Gras und wunderbaren Blüten.

Leise hört man die Vögel zwitschern und Bienen summen. Irgendwo in der Nähe plätschert eine kleine Quelle.

Vorne siehst du einen großen, alten Baum. Seine Krone ist mächtig und seine Äste laden dich ein näher zu kommen. Du bist neugierig und machst dich auf den Weg.

Am Stamm steht eine alte, verzierte Truhe. Knarrend öffnet sich der Deckel. Du weißt: hier kannst du alles, was dir Sorgen macht, was dich belastet, was unangenehm für dich ist, hineinlegen! Lass dir Zeit damit....

Ächzend senkt sich der Deckel wieder. Du fühlst dich frei und unbeschwert!

Dein Teppich winkt dir und du gehst zu ihm zurück. Du setzt dich wieder in seine weiche Mitte.

Langsam, ganz langsam erhebt er sich. Du kannst dir deinen Garten noch einmal gut von oben anschauen und alles mit deiner inneren Kamera fotografieren. Du bist dir sicher: Du kannst jederzeit zurück kommen!

Immer schneller werden schwebt dein Teppich zurück. Du siehst....

(Stimme wird jetzt schneller und etwas lauter) Du überfliegst das Dach, schwebst durch das Fenster und landest ganz sacht am Boden.

7. Ich beginne jetzt von 10 *(immer schneller und lebhafter werdend)* bis 1 zu zählen. Bei 1 wirst du ganz frisch und munter sein!

10...der Teppich verschwindet

9, 8, 7 ...du spürst wieder, dass dich der Boden unter deinen Füßen/ Waden/ Oberschenkeln/ Popo trägt.... Versuche diese Körperteile leicht zu bewegen!

6, 5, ...du spürst bei deiner Wirbelsäule/Rücken/ Armen/ Händen, dass du mit dem Boden verbunden bist...

4 , 3,...du spürst den Polster im Nacken, du bewegst deinen Hals/ Kopf ganz leicht

2...bleibe noch liegen, strecke dich, versuche zu blinzeln

1... Willkommen zurück! Du darfst deine Augen aufmachen, dich dehnen, ausstrecken,..gähnen....

Das Kind darf von den Reiseerlebnissen erzählen, bzw. zeichnen...